

Das Magazin für
die Generation 55+

SeMa

Senioren Magazin Hamburg

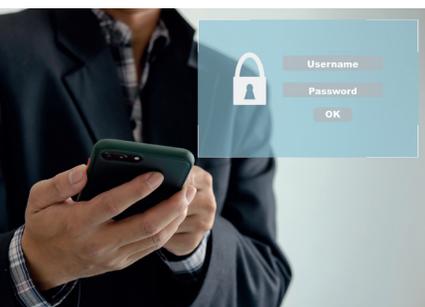
Gratis
zum
Mitnehmen



Ben Zucker
... geht 2024 wieder auf Live-Tour



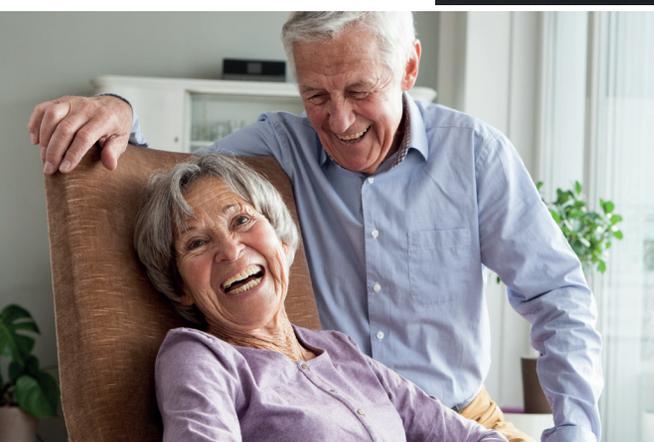
Wahlen
... zum Europäischen Parlament



Ohne App ins Abseits
– digitale Ausgrenzungswelle?



KEIN LEICHTER JOB IM ALTER



**Exklusives Service-Wohnen für
Senior:innen in der HafenCity**

In der Service-Residenz VILVIF Hamburg erleben
Sie ein Zuhause voller Möglichkeiten.

Erfahren Sie mehr auf Seite 9

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



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

Wohnen – nur wenige Gehminuten zum Schleiufer



Optional mit Bootsliegeplatz

Schleiterrassen: Ihr Ruhesitz in Kappeln

Barrierefreie Wohnungen an Deutschlands schönstem Fjord

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

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

ab € 256.750,-
Keine Käufercourtage

CordesHaus
Schleiterrassen GmbH

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

Inhalt

- 3 **Herzlich willkommen** | Worte unserer Herausgeberin
- 4 **Kein leichter Job im Alter**
Wenn die Personalchefin sagt: „Für den Job sind Sie zu alt!“
- 8 **Fischbeker Rauchkate**
300 Jahre altes Denkmal gerettet
- 10 **Buckelwale, knutschende Ottifanten und ein Froschkonzert**
Eine Reise in die Probstei an der Kieler Bucht

12 Ben Zucker

Der Sänger geht 2024 wieder auf große Live-Tour

14 Eine Messe für Senioren

Vom 20.–22. Juni findet die internationale Reha- und Mobilitätsmesse IRMA in Hamburg statt.

18 Rätsel

20 Wahlen zum Europäischen Parlament

– selbst wer raus will, möchte reinkommen

22 Stürzen vorbeugen

„Sich wirklich um sich selbst und seine Bewegungsfähigkeit kümmern!“

24 Kleinanzeigen

26 Historisches aus Hamburg

Die ominöse 78. Minute bei der Fußball-WM 1974

26 Impressum

28 Inflationsausgleich auch für Rentner! Jetzt!

Protestmarsch und Kundgebung am 15. Juni 2024

28 Lust auf eine Rikscha-Fahrt?

Rikscha-Fahrten für Senioren

28 SoVD-Sozialtipp

29 Marmor, Stein und Eisen bricht ...

älter & besser startet Kneipensingen für junggebliebene Ruheständler

29 Sommerliches Chorkonzert

zugunsten der BürgerStiftung Hamburg

30 Ein kleines Stück große weite Welt

Hamburger Senioren beim Internationalen Seegerichtshof in Nienstedten

32 Elvis Presley ist wieder da!

„Elvis – Das Musical“ – ab August 2024 im St. Pauli Theater

34 Ökologische und nachhaltige Grabgestaltung

36 Ohne App ins Abseits

– rollt eine digitale Ausgrenzungswelle?

38 Rezepte

40 Bahnfahren OHNE Digitalzwang

Verbändebündnis fordert analogen Zugang zu BahnCard und Sparpreisen

42 Veranstaltungen

Nächste SeMa-Ausgabe: Verteilung ab dem 03.07.24

Liebe Leserinnen und Leser,

möchten Sie trotz gehobenen Alters noch weiterarbeiten? Weil es Ihnen Spaß macht oder weil Sie die zusätzlichen Einnahmen gut gebrauchen können? Da wird der älteren Generation, wegen des Fachkräftemangels, gern empfohlen, nicht zu früh in den Ruhestand zu gehen – ja, sogar die Rente ab 70 wird in Erwägung gezogen. Aber wie schaut es in der Realität aus, wenn sich ein 60-Jähriger bewirbt? Dann überwiegt vielfach die Skepsis bei den relativ jungen Personalchefs.

Da aber, laut einer Studie der Königsteiner Gruppe, rund 43 Prozent der Generation 50plus sich vorstellen können, im Rentenalter weiter zu arbeiten, liegt hier ein gewaltiges Potenzial. Und wenn man Jung und Alt in Arbeitsgruppen mischt, dann können sich Erfahrungen mit neuen (technischen) Entwicklungen gegenseitig befruchten. Dafür muss man allerdings aus den vielfach zu starren Arbeitsregularien heraus. Für Personen mit körperlichen Einschränkungen ist der Alltag häufig nicht leicht zu bewältigen.



Ob beruflich, im Haushalt oder in der Freizeit, viele Tätigkeiten sind schwer oder gar nicht ohne Hilfestellung zu bewältigen. Hier setzt die Internationale Reha- und Mobilitätsmesse (kurz IRMA) an. Dort präsentieren führende Anbieter Hilfsmittel und Lösungen.

Ich wünsche Ihnen nun schöne Frühsommertage und verbleibe bis zu unserer Sommerausgabe, die ab dem 3. Juli verteilt wird.

Ihre Silke Wiederhold

Patientenvortrag

Schulterarthrose – Zurück in ein aktives Leben



Zeit: Mittwoch, 12. Juni, 17:00 Uhr
Ort: Helios ENDO-Klinik Hamburg, Holstenstraße 2, 22767 Hamburg
Referent: Dr. Jörg Neumann, Leitender Arzt, 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

SENIORENUMZÜGE

Hamburg

Rundum-Sorglos-Paket für Ihren Umzug

Wir bieten ein umfangreiches Leistungsspektrum rund um Ihren Umzug an. Unsere geschulten Mitarbeiter gehen Tag für Tag auf alle individuellen Wünsche ein. Dabei wird besonders unser einfühlsamer Umgang mit älteren Menschen geschätzt.

Vereinbaren Sie einen kostenfreien Besichtigungstermin!

Telefon (040) 37 08 58 82



Unsere Dienstleistungen:

Kostenlose Besichtigung – Individuelle Betreuung – Ein-/ Auspackservice – Umzug – Möbeltransport – Montagarbeiten – Malerarbeiten – Entsorgung bzw. Haushaltsauflösung – Möbeleinlagerung – Unterstützung bei Ihrem Immobilienverkauf



Bis zu
4.000€
 Zuschuss
 von der
 Pflegekasse!

50€
 Gutschein
 für Ihren
 Auftrag*

(040) 37 08 58 82 • info@seniorenumzuege24.de • www.seniorenumzuege24.de

*bei Vorlage des Magazins.
 Gültig bis 31.12.2025

Wenn die Personalchefin sagt:

»FÜR DEN JOB SIND SIE ZU ALT!«



HAB ICH WAS GEGEN! §
Das Antidiskriminierungs-gesetz

Antidiskriminierungsstelle des Bundes

Wir haben in Deutschland etwas gegen Diskriminierung: das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz. Nutze dein Recht. Wir zeigen dir, wie. habichwasgegen.de

Ihr Kontakt im Unternehmen für Fragen rund um das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz:

Kein leichter Job im Alter

Ende letzten Jahres machte ein Molkerei-Besitzer in Italien Furore: Er kündigte an, nur noch 60-Jährige einzustellen; Jüngere hätten ihn enttäuscht, 60-Jährige seien die neuen 40-Jährigen. Zeitgleich versprach diesseits der Alpen die Antidiskriminierungsstelle des Bundes Rechtshilfe auf einem Plakat mit dem Bild eines älteren Herrn in besten Jahren – mit grauen Haaren: „Wenn die Personalchefin sagt: Für den Job sind Sie zu alt.“ Ganz aktuell prangert die Bundesbeauftragte für Antidiskriminierung Ferda Ataman, die Altersdiskriminierung von Frauen auf dem

Arbeitsmarkt an. Diese schade nicht nur den Frauen, sondern der Wirtschaft allgemein. Allerdings führen Kritiker an: Diskriminierung ist nicht unbedingt eine Frage von Geschlecht- und Alter. Ob Plakate oder Kampagnen helfen? In Hamburg meldete die Agentur für Arbeit, dass die Anzahl der Arbeitslosen im Alter über 50 Jahre steigt, obwohl allorts von Fachkräftemangel die Rede ist und dem Arbeitsmarkt ein mächtiger Aderlass bevorsteht. Allein in Hamburg werden von den über eine Million Voll- und Teilzeitkräften in den nächsten fünf bis sieben Jah-



Deutsches
Rotes
Kreuz

DRK-Kreisverband
Hamburg-Nordost e.V.

DRK Kreisverband Hamburg-Nordost e.V.
Tel.: 040 657 00 42
hausnotruf@drk-hamburg-nordost.de
www.drk-hamburg-nordost.de

„Gegen dumme Zufälle ist kein Kraut gewachsen. Aber ich war auch nie so der Kräuter-Typ. Ich verlasse mich lieber auf den Hausnotruf vom Roten Kreuz. Da bleibt im Notfall nichts dem Zufall überlassen.“

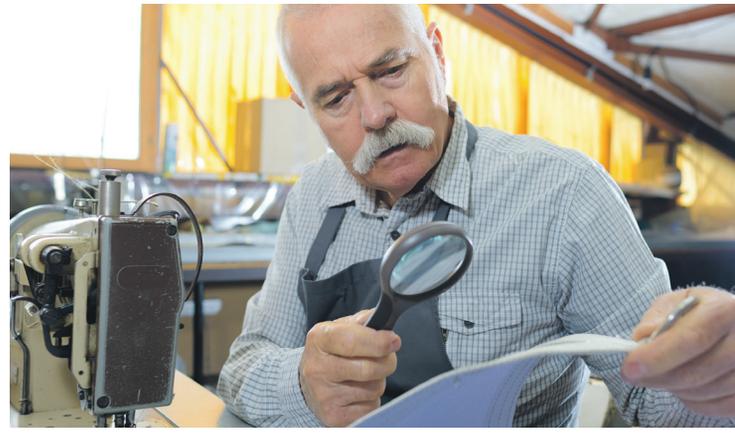
Sicher, selbstbestimmt
und unbeschwert.

Hilfe per Knopfdruck!



Jetzt informieren!

 Hamburg
6570042



ren fast 100.000 in Rente gehen. In den folgenden fünf Jahren folgen ihnen 224.000 Männer und Frauen. Auf der einen Seite müssen Ältere – ungewohnte – Hürden überwinden, wenn sie im Lebensherbst nicht die Hände ruhen und die Gehirnzellen mit Kreuzworträtseln beschäftigen wollen. Auf der anderen Seite sind „Silver Talents“, also Ältere mit Know-how, im Job gefragt.

Fachkräfte

Auf die Frage nach Altersdiskriminierung antwortet daher Peter Feder, Abteilung Politische Kommunikation, Stabsbereich Strategische Kommunikation der Handelskammer Hamburg: „Ich würde es andersherum formulieren. Angesichts des weiter zunehmenden Fachkräftemangels geht es auch darum, erfahrene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Unternehmen zu halten. Ein Aspekt dabei: Wie können Unternehmen und Bildungseinrichtungen Menschen beim sogenannten lebenslangen Lernen unterstützen, damit sie in der sich verändernden Arbeitswelt mitgenommen werden? Der Fachkräftemangel ist für die Hamburger Wirtschaft ein Dauerbrenner und eine der größten Zukunftsrisiken.“

Weitermacher

Damit steckt das Bild von den Älteren, die gegenüber jüngeren Bewerbern den Kürzeren ziehen oder die im Job lächerlich gemacht werden, weil sie die neueste Software nicht auswendig können, in einem Dilemma. Auf der einen Seite haben es Ältere an der Werkbank, am Lehrerpult oder im Büro der Werbeagentur schwerer als Jüngere. Auf der anderen Seite sind Teams, die Jung und Alt vereinen, erfolgreicher: Bisher lag der Fokus auf Gender Diversity, also dem Mix der Geschlechter. Studien zeigen, dass altersdiverse Teams die Leistung und die Produktivität einer Firma erhöhen, weil viele Generationen eben auch viele Erfahrungen einbringen. Motto: Neue Besen kehren gut, aber ältere kennen auch die Ecken. Die Senioren können im Job noch mit weiteren Qualitäten punkten: Sie „ticken“ – vermeintlich – anders als die jüngeren Generationen Y und Z, die – so das Vorurteil der Älteren – zuweilen mehr an „Work Life Balance“ mit weniger Arbeitstagen denken. Fitness first? Ältere sind dagegen vielleicht fitter in Sachen Arbeitsmoral und Loyalität. Sie bringen Fachwissen mit





Der HÖRTRAILER ist wieder da!

Mittwoch, 26. Juni 2024

Entdecken Sie neueste Akku-Hörgeräte!

Besuchen Sie unseren Info-Tag in der **Hörwelt Niendorf** und im **Starkey-Hörtrailer**. Informieren Sie sich gratis über:

- **Neueste, moderne Hörtechnologie**
- **Wiederaufladbare Im-Ohr-Systeme: kleine Bauform, großartiger Klang**
- **Entspanntes Telefonieren dank Bluetooth-Übertragung**

Sie erhalten von unseren Hörwelt-Niendorf- und Starkey-Experten Antworten auf alle Ihre Fragen zu Hörgeräten, Zubehör und zum Thema „Hören“. Wir freuen uns auf Sie!

26. Juni

10–17 Uhr

Gratis-Hörtest
im Hörtrailer




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

© Starkey Laboratories (Germany) GmbH, 2024



und brauchen keine lange Einarbeitungszeit; die Zeit der Familienplanung ist vorbei. Aber wie ist all das durchzusetzen, wenn es nach der Bewerbung erst gar nicht zum Gespräch kommt? Es gibt rechtliche Wege. Die Anti-Diskriminierungsstelle gibt Tipps.

Neue Besen

Doch wie viele „Besen“ kehren wirklich? Die Bundestatistik zählt, dass etwa 13 Prozent der Rentner erwerbstätig sind. Die einen arbeiten bruchlos in ihrem ehemaligen Job weiter, die anderen entscheiden sich später, weil sie die Beine eben doch nicht stillhalten können und wollen – und kehren zurück. Dabei haben viele alles andere als einen Plan. Eine Studie zeigt, dass nur ein Fünftel den Ruhestand aktiv plant. Der Großteil geht unvorbereitet in den Ruhestand. Diese Unwissenheit vor dem Alter kann sich ändern: So fand die Agentur für Personalmarketing Königsteiner Gruppe heraus, dass 43 Prozent der aktuellen Generation 50 plus sich vorstellen kann, im Rentenalter in Teilzeit weiterzuarbeiten. Für 17 Prozent käme sogar eine Vollzeitstelle in Betracht. Der Wunsch zum Job im Rentenalter ist allerdings nicht bei jedem gleich. Bei den Nichtakademikern liegt der Anteil derjenigen, die in Vollzeit weiterarbeiten möchten, bei nur zwölf Prozent. Dafür denken sie lieber an Minijobs. Die Personalexperten wissen um den Hintergrund derartiger Ideen. Es geht um die Rente. Bleibt die „Rente mit 63“ (die ja sowieso nur für wenige in Betracht kommt)? Oder rutscht die Rentengrenze an die 70 Lebensjahre heran? Und reicht die Rente? Auch für diejenigen, die jetzt als Babyboomer-Generation mit vielen anderen in den Ruhestand gehen?

„Die Generation Ü-50 wird nach und nach vom Arbeitsmarkt vergessen – dem Fachkräftemangel zum Trotz“, sagt Klaus Wicher, Hamburg SoVD-Chef. „Die Zahlen der Agentur für Arbeit zeigen einen Anstieg der Arbeitslosen im Alter über 50 – und verraten: Mit der Gleichstellung von Jung und Alt ist es in Hamburg oft

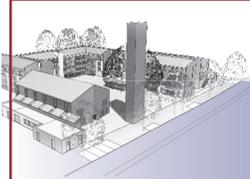
nicht weit her, zumindest auf dem Arbeitsmarkt.“ Vor diesem Hintergrund appelliert Wicher an Politik und Wirtschaft, den Klagen über zu wenige Fachkräfte Taten folgen zu lassen: „Viele Ältere sind gut ausgebildet oder müssen ihre Fachkompetenz aktualisieren. Ü-55 braucht eine Chance. Wer von Teilhabe redet und Gleichstellung meint, muss die Generationengerechtigkeit auch auf dem Arbeitsmarkt durchsetzen.“ Diese Forderung habe, so Wicher, volks- und betriebswirtschaftliche Vorteile: „Studien zeigen, dass altersdiverse zusammengesetzte Belegschaften effektiver sind als die, die nur das Zauberwort ‚jung‘ kennen. Das Weiterarbeiten muss jedoch freiwillig bleiben und darf nicht zur Regel werden. Es gilt: Die Rente muss den Lebensstandard sichern.“

Jungspunde

Wenn Ältere bei der Bewerbung benachteiligt werden oder aus dem smarten Team der dynamischen Jungspunde rausgeekelt werden, hat das zwei Gesichter. Einerseits geht's um Gefühle, da der Selbstwert betroffen ist. Andererseits geht's um Geld, weil die Rente schmaler werden könnte. So schreibt die Wochenzeitung „Die Zeit“: „Der Chef nimmt einem altgedienten Mitarbeiter anspruchsvolle Aufgaben weg und übergibt sie an jüngere Kolleginnen. Oder: Alle anderen werden zu Fortbildungen geschickt – den Weiterbildungswunsch des ältesten Kollegen wimmelt die Chefin jedoch ab. Erfahrene Arbeitskräfte sind wesentlich teurer als junge, und es gibt Vorgesetzte, die ältere Bewerberinnen für nicht mehr leistungsfähig oder innovativ genug halten.“

Und wie wirkt sich Altersdiskriminierung in Hamburg aus? Das Team „Interne ganzheitliche Integrationsberatung (INGA)“ der Agentur für Arbeit Hamburg stellt fest, dass Branchen wie Werbung, Medien, IT „jung“ sind. Auch in manchen Abteilungen der Auto- oder Pharma-Branche haben weniger ältere Mitarbeitende ihren Platz. INGA hat ein offenes Ohr für die „Kunden“

der Agentur, die manches zu hören bekommen, was auf Altersdiskriminierung schließen lässt: „zu alt“, „nicht flexibel“, „wird ggf. häufig krank“, „nicht ausreichend und/oder zukunftsicher qualifiziert“, „einseitige Berufserfahrung“, „fehlende Anpassungsfähigkeit“, „zu teuer – im Vergleich zu jüngeren Bewerbern mit weniger oder gar keiner Berufserfahrung“. In der Medienbranche hören Betroffene häufig: nicht (mehr) kreativ genug bzw. nicht mehr am „Puls der Zeit“. Dabei trifft es, so INGA, alle Geschlechter gleichermaßen. Die Folgen:



„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

Arbeitslosigkeit, Frustration, Perspektivlosigkeit, Enttäuschung und daraus resultierende Resignation, Existenzängste. Die Berater von INGA wollen dagegensteuern: durch „Qualifizierung, Unterstützung im Bewerbungsprozess, Hilfen beim Erkennen der eigenen Potenziale und Stärkung der Selbstvermarktung.“

Arbeitgeber

Aber die Agentur hat beide „Markt-Seiten“ im Auge, auch die Arbeitgeber: Beim Arbeitgeber-Service Hamburg (AG-S) der Agentur und des Jobcenters (G-S) steht daher auf der Agenda: „Über die Beratungsteams wird dieses Thema bei den Unternehmen platziert und auf die Chancen der Einstellung von Menschen in dieser Altersgruppe hingewiesen. Auch bestehen hier Möglichkeiten der Förderung (Beschäftigtenförderung), um die Mitarbeitenden möglichst lange im Betrieb halten zu können. Die Themen Personalbindung, aber auch strategische Personalplanung, um etwa in sogenannten Qualifizierungsketten Mitarbeiter nach ihren Möglichkeiten einsetzen zu können, sind zentrale Bestandteile der Arbeitsmarktberatung. Hierbei wird auch zu Themen der „Age Diversity“ beraten, um das Know-how und die Erfahrung der älteren Mitarbeitenden mit den Fähigkeiten jüngerer Mitarbeitender zu kombinieren.“

Elder talents

Doch nicht nur öffentliche Stellen wie die Agentur für Arbeit kümmern sich um die Vermittlung der „Silver Worker“ und den Abbau von Vorurteilen gegenüber den „Elder Talents“ gegenüber, also den Älteren mit was drauf. Auch private Personal-Agenturen kümmern sich um diese wachsende Klientel, so Carlotta Köster-Brons, Leiterin des Hauptstadtbüros und National CSR-Coordinator von Randstad Deutschland: „In einigen Unternehmen gibt es bestimmt noch Vorurteile gegenüber älteren Neueinsteigern. Diese Vorurteile sind unbegründet und kurzsichtig, denn sie führen immer öfter dazu, dass der Wettbewerb eine neue qualifizierte Arbeitskraft für sich gewinnen kann. Viele Unternehmen wissen aber auch, wie erfolgreich gemischte Teams im täglichen Job sind und wie wichtig es ist, dass unterschiedliche Stärken kombiniert werden. Das Bewusstsein, dass Unternehmen ohne ältere Beschäftigte nicht wettbewerbsfähig sind, nimmt glücklicherweise weiterhin zu.“

Vorurteile

Brons identifiziert jedoch keine bestimmten Branchen als typisch jung. Es werden „natürlich Branchen als typisch jung angesehen, diese Einschätzung beruht aber häufig auf Vorurteilen. Denn letztlich kommt es auf die jeweilige Unternehmenskultur und die Mitarbeiter an. Jede Geschäftsführung hat es in der Hand, Werte vorzuleben und somit durch eine vielfältige Unternehmenskultur auch resistenter und erfolgreicher zu sein.“ Auch die Personalmanagerin hat die politische und wirtschaftliche Bedingtheit von Arbeit und viel mehr Rente im Auge. Sie weiß um die sinkende Geburtenrate, höhere Lebenserwartung, längere Rentenbezüge, den Anstieg des bundesdeutschen Durchschnittsalters, die steigende Zahl der Rentenbezieher: „Die durchschnittliche Dauer des Rentenbezugs ist seit 1972 um fast zehn Jahre angestiegen. Dass diese Entwicklung Auswirkungen auf unser Rentensystem hat, ist offensichtlich. Es ist auch eine Frage der Generationengerechtigkeit, dieses Thema anzugehen. Eine längere Arbeitszeit wird daher wohl eine logische Notwendigkeit werden. Aber es sollte individuell betrachtet werden, für wen das möglich und sinnvoll ist. Wichtig ist aber vor allem auch, die Rahmenbedingungen entsprechend zu gestalten, sodass das Arbeiten im Alter nach wie vor attraktiv ist. Ein wichtiges Stichwort ist hier zudem Weiterbildung.“

Politischer Rahmen

Der Blick von Frankfurt nach Hamburg zeichnet dann auch ein etwas anderes Bild von der Altersdiskriminierung: „Ältere, qualifizierte Mitarbeiter sind sehr wohl auf dem Arbeitsmarkt gefragt.“ Ihre Kollegen aus Hamburg kommen zu dem Schluss: „Wir erkennen weniger eine Altersdiskriminierung als vielmehr unpassende politische und gesetzliche Rahmenbedingungen als Grund dafür, dass viele ältere Menschen nicht (mehr) arbeiten.“

Dr. H. Riedel © SeMa

Mein Zuhause in Hamburg-Fuhlsbüttel

DSG | Deutsche
Seniorenstift
Gesellschaft



Pflegewohnstift Alsterkrugchaussee

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

Wir informieren Sie gern. Sprechen Sie uns an!

Alsterkrugchaussee 614 | 22335 Hamburg

Telefon 0 40 / 51 20 88-0

www.pflegewohnstift-alsterkrugchaussee.de



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



Fischbeker Rauchkate – 300 Jahre altes Denkmal gerettet

Stiftung Denkmalpflege Hamburg

ist die neue Eigentümerin

(pi) Die Stiftung Denkmalpflege Hamburg ist neue Eigentümerin der denkmalgeschützten Fischbeker Rauchkate und sichert die Zukunft des in den 1720er Jahren errichteten Fachwerkhauses. Das Gebäude zählt zu den ältesten Bauwerken in Neugraben-Fischbek. Es besitzt bis heute keinen Schornstein und diente bis weit ins 20. Jahrhundert hinein als Wohn- und Rauchhaus. Diese besondere Nutzung und die gute Überlieferung der bauzeitlichen Substanz machen die Kate zu einem wertvollen Zeugnis der bäuerlichen Wohnkultur im ehemaligen Dorf Fischbek.

Wegen der starken „Versottung“, der Bildung von Salzen, aufgrund der jahrhundertelangen Nutzung als Rauchhaus, ist das Gebäude heute nicht mehr als Wohnhaus nutzbar. Die Voreigentümer stellten einen Abrissantrag. Aufgrund des Erwerbs durch die Stiftung Denkmalpflege Hamburg ist nun die Zukunft der Rauchkate gesichert: Haus und Garten werden zum 1. Mai 2024 an den Trägerverein „Huus un Hoff“ übergeben, der das stadt- bildprägende Gebäude denkmalgerecht sanieren und kulturell nutzen möchte.

Die Rauchkate wurde als sogenanntes „Gesindehaus“ vermutlich für einen nicht erbberechtigten Bauernsohn errichtet und war unter der Adresse „Fischbek 1“ (heute Cuxhavener Straße 432) von Neugraben kommend lange Zeit das erste Haus im Dorf Fischbek.

Dr. Carsten Brosda, Senator für Kultur und Medien:

„Ein historisches Bauwerk wie die Fischbeker Rauchkate ist selbst für die breit aufgestellte Hamburger Denkmallandschaft außergewöhnlich. Es ist selten, dass wir ein so gut erhaltenes Gebäude aus diesem Zeitabschnitt vorfinden. Der Erhalt der Rauchkate ist dementsprechend nicht nur für den Stadtteil, sondern auch für ganz Hamburg von großer Bedeutung. An ihr lässt sich nachvollziehen, wie die bäuerliche Lebensweise um 1700

ausgesehen hat. Das markante Erscheinungsbild mit dem schmückenden Mauerwerk, das teilweise sogar noch aus Materialien aus der Erbauungszeit besteht, ist aus denkmalpflegerischer Sicht ein großer Schatz. Ich freue mich daher sehr, dass die Stiftung Denkmalpflege die Rauchkate nun übernommen hat und mit dem Trägerverein „Huus un Hoff“ ein engagierter Partner für die Sanierung und spätere kulturelle Nutzung gefunden wurde. Durch das große Engagement der Stiftung und des Vereins, sowie Dank der Kooperationsbereitschaft durch die bisherigen Eigentümer ist es gelungen, dieses ganz besondere Denkmal dauerhaft zu erhalten.“

Dr. Ulrike Pluschke, Geschäftsführerin der Stiftung Denkmalpflege Hamburg:

„Die Stiftung Denkmalpflege Hamburg hat durch den Erwerb eigener denkmalgeschützter Immobilien bereits in der Vergangenheit wichtige Zeugnisse Hamburger Baukultur vor dem Verfall gerettet. Mit der Fischbeker Rauchkate konnte sie nun einen sehr seltenen Gebäudetyp von großer historischer Bedeutung erwerben und für die Zukunft sichern. Wir freuen uns sehr, dass mit dem Verein „Huus un Hoff“ ein Träger für den Erhalt und Betrieb des Gebäudes bereitsteht, der die Rauchkate denkmalgerecht sanieren und eine öffentliche Nutzung durch die Menschen vor Ort ermöglichen wird.“

Henning Reh, Vorstand des Trägervereins „Huus un Hoff“:

„Die Rauchkate hat schon immer zu Fischbek gehört. Hier haben die Fischbeker ihre Räucherwaren eingelagert und sich getroffen. Unser Wunsch ist, dass die Kate nun wieder zu einem Ort der Begegnung wird. Gemeinsam mit den Menschen vor Ort wollen wir sie behutsam denkmalgerecht wiederherstellen und einer gemeinschaftlichen kulturellen Nutzung zuführen. Wir freuen uns auf die geplanten Kooperationen, zum Beispiel mit den Schülerinnen und Schülern der benachbarten Stadtteilschule Fischbek-Falkenberg, und hoffen auf eine breite und aktive Unterstützung unseres Vorhabens durch die Menschen in Neugraben-Fischbek.“

Der Trägerverein „Huus un Hoff“ e.V. wurde im Mai 2023 mit dem Ziel des Erhalts der historischen Rauchkate gegründet. Die Gründungsmitglieder um Henning Reh, Stephan Kaiser und Dietmar Genz planen eine denkmalgerechte Restaurierung der Rauchkate in Verbindung mit schulischen Projekten unter anderem zu historischen Bautechniken mit der benachbarten Stadtteilschule Fischbek-Falkenberg zur Berufsorientierung, Anpflanzungen von alten Obst- und Gemüsesorten mit Saatgutarchiv, künstlerisch-kreative Veranstaltungen wie Lesungen und Ausstellungen sowie eine Dokumentation der Geschichte der Rauchkate.

Leinen los in der Hamburger HafenCity!

Exklusive Service-Residenz eröffnet am 1. Juli 2024

In prestigeträchtiger Lage in der Hamburger HafenCity liegt die neue exklusive Service-Residenz VILVIF Hamburg mit 182 Mietwohnungen. Unmittelbar an der Elbe und eingebettet in das vielfältige Überseequartier – mit seiner lebendigen Atmosphäre und der attraktiven Mischung aus Gastronomie, Kultur und Shopping sowie Arbeiten und Wohnen –, bietet VILVIF Hamburg ein Zuhause voller Möglichkeiten, in dem Sie sich wohlfühlen und bis ins hohe Alter nach den eigenen Wünschen leben können. Die modernen, barrierefreien Wohnungen zur Miete vereinen Komfort und Design auf hohem Niveau und bieten ein modulares Serviceangebot.

Ungewöhnlich außergewöhnlich

Die 182 Service-Wohnungen der VILVIF Hamburg erstrecken sich über das 2. bis zum 7. Obergeschoss des Gebäudes und erfüllen höchste Ansprüche an Komfort, Interior Design, Qualität und Individualität. Sie setzen neue Maßstäbe im Bereich Service-Wohnen. Alle Wohneinheiten sind barrierefrei und mit Parkett, Balkon oder Terrasse sowie modernster Technik ausgestattet und gewährleisten viel Raum zur persönlichen Gestaltung. Von teilmöblierten, großzügigen Studios über 2- und 3-Zimmer-Wohnungen von 46 m² bis hin zu 184 m² großen 4-Zimmer-Wohnungen erfüllt das Angebot unterschiedlichste Wünsche und Bedürfnisse. Die Ausstattung der Wohnungen erfüllen modernste Wohnansprüche und überzeugen mit hochwertigen Materialien und erstklassigen Ausstattungselementen.

Leben wie im 5-Sterne-Hotel

Jenseits Ihrer eigenen vier Wände laden vielgestaltige Gesellschafts- und Serviceflächen dazu ein, den Tag aktiv und abwechslungsreich für sich oder in Gesellschaft individuell zu gestalten. So stehen Ihnen ein exklusiv ausgestatteter Spa- und Fitnessbereich zur Verfügung. Ebenso Lobby, Salon, Restaurant, Club, ein begrünter Innenhof und eine Dachterrasse, um mit Freund:innen, Verwandten oder Nachbar:innen zu schnacken, Veranstaltungen zu besuchen und eine gute Zeit zu haben. Rund 100 Stellplätze runden das Angebot ab.

Servicekonzept – individuell und flexibel

Ihre Unabhängigkeit unterstützen wir mit einem flexiblen Servicekonzept, das eine Vielzahl an Möglichkeiten zur Erleichterung und Bereicherung Ihres Lebens bietet. Neben unserem VILVIF-Grundservice gibt es zahlreiche Wahlservices, die Sie auf Wunsch dazubuchen können. Dazu gehören z. B. Hauswirtschaftsservices, Wellness-Anwendungen, ein inspirierendes Freizeitprogramm ebenso wie ein hochwertiges kulinarisches Angebot. Wir finden mit Leichtigkeit den passenden Service für jeden Bedarf. Das ist gerade dann wichtig, wenn einmal Unterstützung vonnöten ist. So können Sie langfristig dort bleiben, wo sie am liebsten sind: in vertrauter Umgebung.

Exklusives Service-Wohnen für Senior:innen in der HafenCity

Leinen los in eine neue Unbeschwertheit

In der Service-Residenz VILVIF Hamburg erleben Sie ein Zuhause voller Möglichkeiten. Einen lebendigen Ort, an dem man sich wohlfühlen und bis ins hohe Alter nach den eigenen Wünschen leben kann. Die 182 modernen barrierefreien Wohnungen zur Miete bieten Komfort und Design auf hohem Niveau mit einem modularen Serviceangebot.

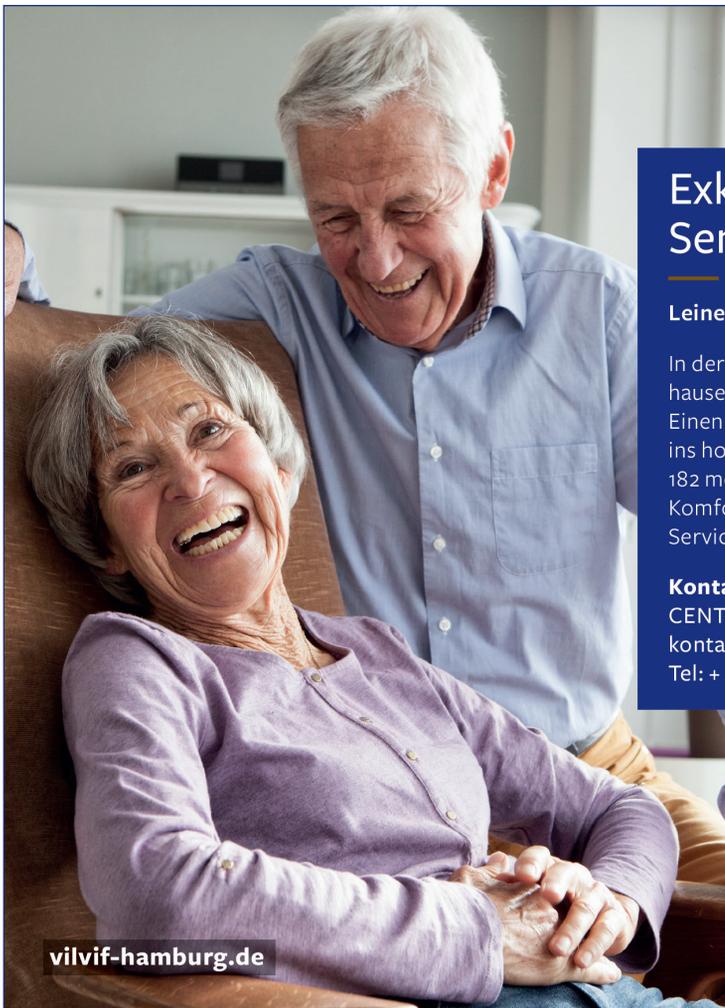
Kontakt

CENTA GmbH Vermietungsteam
kontakt@centa.immobilien
Tel: + 49 (0)30 403 6697 55

Eröffnung
01.07.2024

VILVIF
ZUHAUSE VOLLER MÖGLICHKEITEN

vilvif-hamburg.de





Die beiden Stroh-Ottifanten hatten sich 2023 ganz doll lieb.
Foto: DJD/Probstei Tourismus Marketing

„Die Schmecke und der Buckelwal“ ist ein buch, das für die Strohkünstler in der für eine Skulptur war. Foto: DJD/Probstei Tourismus



Am besten lassen sich die Kunstwerke aus Stroh an einem Tag mit dem Fahrrad erkunden, die knapp 54 Kilometer lange Strecke ist ausgeschildert. Foto: DJD/Probstei Tourismus Marketing

Buckelwale, knutschende Ottifanten und ein Froschkonzert

(djd). Die eigene Heimat auf kurzen Wegen erkunden: Viele Menschen in Deutschland sind überrascht, welche spannenden Entdeckungen man bei einem Kurzurlaub in den Ferienregionen des Landes machen kann. Wie wäre es beispielsweise mit einem Ausflug nach Schleswig-Holstein in die Probstei an der Kieler Bucht zwischen Laboe und Schönberg? Die liebevolle Landschaft mit kilometerlangen Sandstränden, idyllischen Seen und romantischen Dörfern ist zu jeder Jahreszeit für Aktivurlauber eine Reise wert. Bestens lässt sich die Gegend an der Ostsee beispielsweise mit dem Rad auf beschilderten Themenrouten erkunden, in die Teile des bekannten Ostseeküsten-Radwegs integriert sind. Wer Urlaub macht, will aber auch etwas erleben. Dafür gibt es eine Traditionsveranstaltung, auf die sich die ganze Region freut: Die „Probsteier Korntage“ mit den fantasievollen, in jedem Jahr neu kreierten riesigen Skulpturen aus Stroh.

Vom 27. Juli bis zum 25. August 2024 dreht sich alles ums Korn

Ab dem 27. Juli dreht sich in der Region wieder alles rund um das Korn. Vier Wochen lang finden unterhaltsame, lehrreiche und spannende Veranstaltungen sowie Mitmachaktionen statt: Wie früher Korn gemahlen wurde, erfährt man in der Krokauer Mühle, in die Herstellung leckerer Probsteier Spezialitäten weihen die Direktvermarkter persönlich ein, und mit den Wanderfreunden geht es quer durch die Kornfelder. Schlossbesichtigungen, Schmiedevorfürungen, das Strohballensingen, die Ährensuche im Heckenlabyrinth, die Proklamation von Kornkönigin und Kornprinzessin sowie die Abschlussveranstaltung im Hagener Schlosspark sorgen für viel Abwechslung.

Strohfiguren in 19 Dörfern: eine fantastische Welt aus Stroh mit dem Fahrrad erkunden

Ein lebensgroßer Buckelwal, zwei knutschende Ottifanten und drei musizierende Frösche, kunstvoll aus Stroh geformt, zierten beispielsweise 2023 die Straßen und Wege der Probstei. Insgesamt waren in 19 Dörfern der Region die unterschiedlichsten Strohfiguren zu bewundern. Einheimische und Gäste dürfen gespannt sein, was die Strohkünstler der Region sich dieses Jahr ausgedacht haben. Die Skulpturen und Strohpanoramen sind während der gesamten Dauer der Korntage im ganzen Probsteier Land zu sehen, viele Infos und Bilder aus den vergangenen



Malerische Impressionen aus der Probstei: Diese restaurierte Windmühle zeigt sich in einem sehr gut erhaltenen Zustand.
Foto: DJD/Probstei Tourismus Marketing



erfolgreiches Kinder-Probstei Inspiration Marketing



In Krokau gaben sich 2023 diese drei Frösche aus Stroh an einem kleinen Konzert die Ehre.
Foto: DJD/Probstei Tourismus Marketing

Jahren sind unter www.probsteier-korntage.de zu finden. Bei einer Stempel-Rallye zu den Strohfiguren gibt es attraktive Preise zu gewinnen. **Am besten lassen sich die Kunstwerke aus Stroh an einem Tag mit dem Fahrrad erkunden, die knapp 54 Kilometer lange Strecke ist ausgeschildert.**



Auch das eigensinnige Schaf Shaun war 2023 bei den Probsteier Korntagen zu Gast.
Foto: DJD/Probstei Tourismus Marketing



Kornkönigin und Kornprinzessin dürfen bei einer Traditionsveranstaltung wie den Probsteier Korntagen nicht fehlen.
Foto: DJD/Probstei Tourismus Marketing



Tradition wird in der Probstei großgeschrieben, hier Impressionen vom Trachtentanz bei früheren Korntagen.
Foto: DJD/Probstei Tourismus Marketing

REISERING HAMBURG
SOMMER-HIGHLIGHTS 2024

Maximal 30 Gäste – Einzelplatzgarantie für Alleinreisende

7 Tage	Sonneninsel Usedom/Zinnowitz	09.06.–15.06.	€ 1.270,00
11 Tage	Baltikum: Hansestädte der Ostsee	17.06.–27.06.	€ 1.985,00
6 Tage	Mosel für Alleinreisende: Kattenes im EZ	23.06.–28.06.	€ 1.093,00
5 Tage	Städtetrip Breslau	26.06.–30.06.	€ 817,00
8 Tage	Begleitete Flugreise Azoren	10.07.–17.07.	€ 2.221,00
8 Tage	Fichtelgebirge – Bischofsgrün	14.07.–21.07.	€ 1.236,00
8 Tage	Bregenzer Wald für Alleinreisende im EZ	15.07.–22.07.	€ 1.897,00
5 Tage	Inselhopping in Ostfriesland	21.07.–25.07.	€ 857,00
6 Tage	Flämische Kunststädte	04.08.–09.08.	€ 1.075,00
6 Tage	Bahnräume der Schweiz: Glacier & Bernina	27.08.–01.09.	€ 1.945,00

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

TAGESFAHRTEN – ab Hamburg-ZOB & Bergedorf Busanlage

02.06./11.08.	Wikingerwelt in Haithabu mit Lunchbuffet	€ 89,50
04.06./01.07.	Büsum oder St. Peter-Ording	€ 59,50
16.06./21.07.	Malente mit Kellerssee-Rundfahrt	€ 83,50
26.06./18.07.	Büsumer Seehundsafari inkl. Mittagessen	€ 89,00

TAGESFAHRTEN mit Rollator ab HH-ZOB, Bergedorf & Ahrensburg

10.06.	Schiffsfahrt Lübeck-Travemünde & Bimmelbahn	€ 113,00
28.06.	Bad Bevensen & Kloster Medingen inkl. Mittagessen	€ 137,00
11.07.	Alpakahof „Pura Vida“ inkl. Mittag, Kaffee, Kuchen	€ 155,00
31.07.	Rosarium Uetersen inkl. Kaffeegedeck	€ 101,50
11.08.	Lecker Brunch & Heide Himmel	€ 149,50

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

Dem Sommer entgegen ...
Tagesfahrten mit Rollator ab Hamburg ZOB, Bergedorf und Ahrensburg



Wohin man schaut, bahnt sich endlich sattes Grün seinen Weg. Der Sommer ist jetzt nicht mehr aufzuhalten. Was gibt es Schöneres, als jetzt die schönsten Ausflüge ins Hamburger Umland zu planen, insbesondere auch dann, wenn man vielleicht etwas langsamer unterwegs ist und ggf. einen Rollator oder Gehstock braucht?

Perfekt, dass der Reisering Hamburg sein Angebot ausgeweitet hat und ausgewählte Tagestouren für eben diese Gäste anbietet – frei nach dem Motto „Schritt für Schritt entspannt – komm mit“.

Gemeinsam mit maximal 25 Gästen und einer zusätzlichen Reisebegleitung geht es ab Hamburg ZOB, Bergedorf Busanlage und Ahrensburg Bf. mit dem knallroten REISERING-Bus (sogar mit „Hehebühne“, falls man die Stufen in den Bus nicht mehr bewältigen kann!) auf Entdeckungstour: Am 10. Juni starten beispielsweise die „Trave Impressionen“, wo man mit einem barrierefreien Ausflugsschiff von Lübeck auf der Trave in Richtung Ostsee fährt. In Travemünde wird schließlich angelegt und Sie haben Zeit, das gemütliche einstige Fischerdorf zu erkunden. Eine einstündige Bimmelbahnfahrt rundet den Tag ab.

Ein weiteres Ausflugs-Highlight ist eine Tagestour zum Alpakahof „Pura Vida“ am 11. Juli. Hautnah erleben Sie dort diese großartigen Tiere, nachdem Sie in der Waldgaststätte Eckernworth ein leckeres Mittagessen eingenommen haben. Außerdem gibt es noch köstlichen hausgemachten Kuchen mit einem Becher Kaffee und zur Begrüßung auf dem Alpakahof ganz stilch echt einen „Pisco Sour“ – lassen Sie sich überraschen!



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





Foto: © Christoph Eisenmenger

(pi) Lederjacke, Reibeisenstimme und treibende Gitarrenriffs - obwohl Ben Zucker mit seiner lässigen Attitüde als DER Rockstar der Schlagerszene gilt, so sind es vor allem seine berührenden Songs, die sich zumeist um die Angelegenheiten des Herzens drehen, die ihm seit seinem Durchbruch im Jahr 2017 eine beeindruckend erfolgreiche Karriere beschert haben. Raue Schale? Vielleicht! Auf jeden Fall ist es ein weicher Kern, den sich der charismatische Ausnahmekünstler nicht scheut zu zeigen, der ihm einen festen Platz im Herzen seiner unglaublichen Fangemeinde eingebracht hat. Vor allem live ist Ben Zucker binnen kürzester Zeit zu einer echten Größe avanciert und weiß genau, was es braucht, um mit seinem Publikum auf Konzertlänge eine geile Zeit zu haben.

Drei mit Gold und Platin ausgezeichnete Longplayer (zwei davon Nummer-eins-Alben), über 800.000 verkaufte Tonträger, fast 650 Millionen Streams und restlos ausverkaufte Tournéeen in den größten Arenen Deutschlands zeigen, dass Ben Zucker zu den

Ben Zucker

Der Sänger mit der Reibeisenstimme geht 2024 wieder auf große Live-Tour



Foto: © Robert Krahn

Support
NKS N



Foto: © Ben Wolf

beliebtesten und erfolgreichsten Solokünstlern Deutschlands zählt – Millionen begeisterte Fans strömen nach den Shows glücklich und berührt nach Hause.

Bereits bevor Ben Zucker auf der Bühne erscheint, ist die Spannung groß – das Publikum kann es kaum erwarten, dass der gebürtige Berliner im Lichtkegel erscheint. Seine mitreißenden Shows sind eine faszinierende und gleichermaßen geniale Mischung aus Rock-, Pop- und Schlagelementen. Mit seinem am 08. Dezember 2023 veröffentlichtem Album „Heute nicht!“, welches direkt auf Platz zwei der deutschen Albumcharts landete, hat Ben seinem musikalischen Spektrum eine völlig neue Soundfarbe hinzugefügt. Tanzbare, treibende EDM-Beats vereinen sich hier gekonnt mit poppigen Melodien – konstante Größe ist nach wie vor Bens einzigartige Stimme mit dem unfassbar großen Wiedererkennungswert. Neben seinen zahlreichen Hits der älteren Alben können sich die Fans natürlich auch auf diesen aufregenden Power-Mix freuen, wenn Ben Zucker mit seinem neuesten Werk in diesem Jahr sowohl im



Foto: © Kaspar Achenbach

Support
IUMA

Sommer als auch im Herbst für insgesamt 25 Konzert-Termine auf große „Live 2024“-Tour durch Deutschland gehen wird. Neben seinem großen Talent hat Ben Zucker zweifelsohne die unglaubliche Gabe, die Menschen genau da abzuholen und mitzunehmen, wo sie stehen. Nicht zuletzt seine eigene bewegte Geschichte macht es dem Musik-Rebellen möglich, so empathisch und authentisch zugleich zu sein. Seine Kraft bezieht der Star vor allem von seinen Fans, weshalb es ihm so wichtig ist, diese Energie wann immer möglich, mindestens in gleichem Maße zurückzugeben – das untrennbare Band zwischen ihm und dem Publikum ist auf jedem einzelnen seiner Konzerte deutlich zu spüren und wird mit den Shows in diesem Jahr weiter gestärkt.

Hamburger Fans können Ben Zucker in diesem Jahr am 19. Oktober live in der Barclays Arena erleben. Karten gibt an allen bekannten Vorverkaufsstellen oder telefonisch unter der Semmel-Concerts Ticket-Hotline 01806/57 00 99.



Support
Katha Rosa

Foto: © Marcel Brell

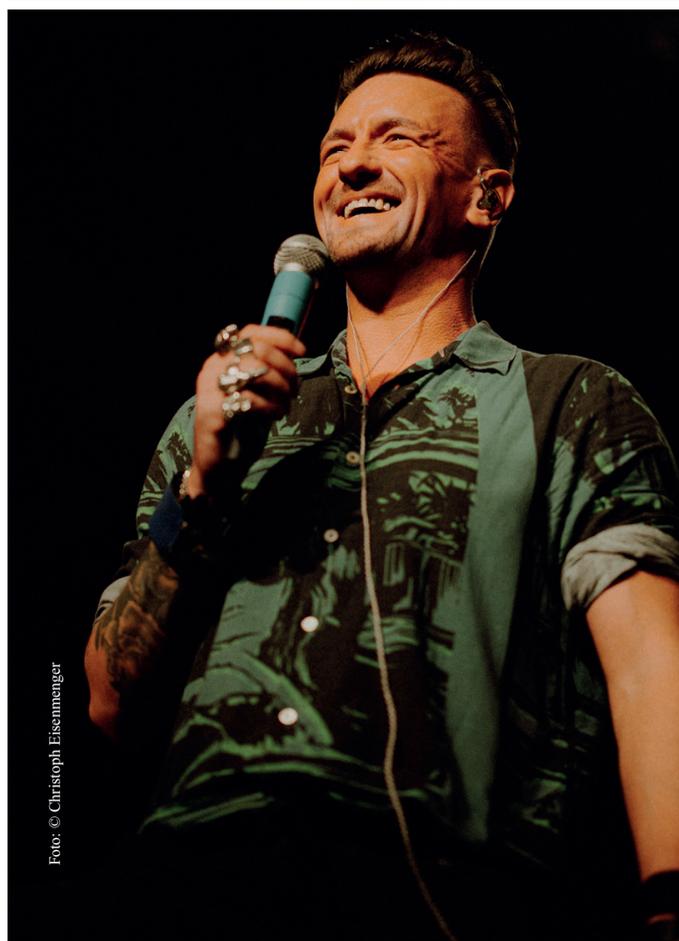


Foto: © Christoph Eisenmenger

SENIORENRESIDENZ
ALSTERPARK



Tag der offenen Tür
Sa. 06.07.2024 | 13.00 bis 17.00 Uhr

- Hausführungen und Beratung zum Servicewohnen
- gemütliches Miteinander bei Kaffee und Kuchen
- Teppichcurling als kleine Fitnessübung
- Anmeldung nicht erforderlich

Nutzen Sie die Gelegenheit, unser Haus kennenzulernen.

Baujahr: 1991, Art des Energieausweises: Verbrauchsausweis
Endenergieverbrauch in kWh/(m²a): 218,9, wesentlicher Energieträger: Erdgas H

Seniorenresidenz
Alsterpark
Rathenaustr. 7
22297 Hamburg
www.vhw-alsterpark.de

☎ 040 51127 - 2000



... mehr als Wohnen!



**Im Ruhestand dort wohnen
wo andere Urlaub machen.**

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

Kein Problem – wir haben diese im Angebot!

Sie möchten dafür Ihre bisherige Immobilie zum marktgerechten Preis verkaufen?

Kein Problem, die S-Immobilienmaklerinnen und S-Immobilienmakler sind für Sie da!

Vereinbaren Sie gleich einen Termin.

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



Sparkasse
Holstein

Eine Messe für Senioren

Vom 20.-22. Juni 2024 findet die Internationale Reha- und Mobilitätsmesse (kurz IRMA) im Messezentrum Hamburg statt

IRMA
20.-22.06.24

Wer kennt Sie nicht, die zunehmenden Einschränkungen und Wehwechen, die mit steigendem Alter irgendwann jeden betreffen? Für Menschen, die bereit sind, sich dies einzugestehen und die aktiv etwas an diesen Umständen ändern wollen, bietet sich auf der Messe IRMA in Hamburg die Chance, hier Abhilfe zu schaffen.

Das Wissen um den technischen Fortschritt und die damit verbundenen Möglichkeiten ist bei Betroffenen oft kaum vorhanden. Denn selbst in größeren Sanitätshäusern sehen Sie nur einen Bruchteil dessen, was es heutzutage an Hilfestellungen gibt. Auf der IRMA finden Senioren und Menschen mit kleinen bis schwersten körperlichen Einschränkungen an drei Messetagen nahezu alles, was das Leben erleichtern und zu neuer Lebensqualität verhelfen kann.

Führende Anbieter aus Deutschland und Europa versammeln sich in Halle A3 im Hamburger Messezentrum, um den Besuchern genau das zu zeigen. Nicht selten eröffnen sich hier neue Horizonte. Neben klassischen Hilfsmitteln wie Rollatoren, Scootern, Elektrorollstühlen, Gehhilfen, Pflegebetten, Kontinenz-Produkten und vielen anderen Mobilitäts- & Alltagshilfen, wird natürlich auch Hightech gezeigt.

Von intelligenten Armorthesen, die beispielsweise nach einem Schlaganfall wieder Arm- oder Handbewegungen ermöglichen,

über Exoskelette oder treppensteigende Rollstühle und Liftsysteme für zu Hause. Autos, die speziell für Senioren angepasst wurden und die ganz ohne Beine oder nur mit sehr geringen Restkräften in Händen und Beinen bedient werden können, und vieles mehr.

Ebenfalls oft unbekannt ist, dass sich vieles in Deutschland über die Krankenkassen, auch in hohem Alter, finanzieren lässt. Da die Antragsverfahren häufig irreführend sind und man eine Ablehnung nicht selten als endgültig ansieht, gibt es vor Ort auch dafür Hilfestellung. Von spezialisierten Produktberatern über gemeinnützige Interessenvertretungen, die genau dabei helfen, beraten und für Ihr Recht am Hilfsmittel mit Ihnen kämpfen.

Die IRMA-Messe findet nur alle zwei Jahre in Hamburg statt. Nutzen Sie also die Gelegenheit und besuchen Sie die Ausstellung vom 20.-22. Juni 2024 in Halle A3, Lagerstraße 10, 20357 Hamburg, auf knapp 10 000 m² Ausstellungsfläche.

Öffnungszeiten: Donnerstag bis Samstag von 10 bis 17 Uhr. Eintrittspreis: zehn Euro. Jeweils eine Begleitperson eines behinderten Besuchers mit Vermerk „B“ im Ausweis ist frei (kostenloser Eintritt). Kinder, Azubis und Studenten sind ebenfalls frei. Ausreichend Parkplätze finden Sie direkt vor Ort (zu üblichen städtischen Parkgebühren).



...selbstständigkeit
vom Liegen zum Sitzen
eigenen Kraftaufwand
Rehabilitation
...ige Mobilisation

Erstklassige Pflegehilfsmittel für mehr Lebensqualität



Erstklassige Pflege heißt ISKOMed, die Marke der ISKO Koch GmbH: Seit über 25 Jahren entwickeln und stellen wir Pflege- und Spezialbetten, Untersuchungs- und Behandlungsliegen, Stehgeräte und Mobilitätshilfen her, die bei der stationären und häuslichen Pflege sowie in der Reha eingesetzt werden.

Bei der Entwicklung unserer Produkte stehen bei uns gleichermaßen die Patienten wie das Pflege- und Therapiepersonal im Fokus. Unsere Ziele verfolgen wir mit Erfahrung und Herzblut:

höchster Komfort und damit mehr Lebensqualität sowie Entlastung bei der täglichen Arbeit.

ISKomed steht für höchste Qualität nach deutschen und EU-Vorgaben: Unsere Produkte werden nach europäischen Richtlinien unter anderem im oberfränkischen Bayreuth hergestellt und erfüllen die strengen Anforderungen der MDR (Medical Device Regulation). Das gilt sowohl für unser Standardsortiment als auch für Speziallösungen.



Wir sind auf der IRMA!

20. bis 22. Juni 2024
MESSE HAMBURG



Für einen selbstbestimmten Alltag

Vielen MS-erkrankten Menschen und ihren pflegenden Angehörigen bereitet das tägliche Aufstehen große Probleme. Pflegebetten der Rotadorm-Serie lösen in vielen Fällen diese Probleme und bringen Sie mit nur einem Tastendruck in eine aufrechte Sitzposition, aus der Sie sicher in den Tag starten können.

Besuchen Sie uns auf der IRMA in Hamburg und testen Sie das Pflegebett mit integrierter Aufstehfunktion selbst vor Ort!

Wir freuen uns auf Sie!



Mehr Infos unter:
0921 150 845-0

ISKO Koch GmbH
Egerländer Str. 28 · 95448 Bayreuth

www.iskomed.de

Mit besser zuhause im vertrauten Umfeld bleiben



besser zuhause versteht, wie wichtig es für ältere Menschen ist, in ihrem vertrauten Umfeld zu bleiben. Mit dem Ziel, Senioren ein Leben in den eigenen vier Wänden zu ermöglichen, auch wenn sich ihre Bedürfnisse ändern, ist besser zuhause bereits zum Marktführer in Norddeutschland geworden. besser zuhause bietet ein umfassendes Servicepaket, das weit über einfache Umbauten hinausgeht. Von der persönlichen Beratung und Planung bis hin zur Koordination und Dokumentation des gesamten Umbaus – begleitet besser zuhause seine Kunden bei jedem Schritt. Auch die Beantra-

gung von Zuschüssen der Pflegekassen wird übernommen, um die Kosten zu reduzieren. Die gewohnten vier Wände aufgeben zu müssen kann eine immense Belastung darstellen. Deshalb setzt die besser zuhause GmbH alles daran, dass ihre Kunden in ihrem Zuhause bleiben können, umgeben von Erinnerungen und Vertrautem. Die maßgeschneiderten, bedarfsgerechten Lösungen machen das Leben komfortabler und sicherer, damit pflegebedürftige Menschen die bestmögliche Lebensqualität genießen können. besser zuhause – für ein würdevolles und unabhängiges Leben im Alter!



+49 40 696 3854-00
info@besserzuhause.com



„Weil jeder Wohnraum sicher und frei von Barrieren sein sollte!“

Jens Kupke, Bauleiter

Vom 20. Bis 22. Juni 2024 können sich Menschen mit Behinderung, Senioren und pflegende Angehörige auf der Messe IRMA in Hamburg über die neuesten Entwicklungen auf dem Rehamarkt informieren. Innovative Produkte und Dienstleistungen von über 130 Ausstellern erwarten die Besucher. Geboten wird alles, was das Leben mit Einschränkung erleichtern und zu mehr Selbstständigkeit, Lebensqualität und Komfort verhelfen kann. Aussteller der IRMA setzen auf eine qualitativ hochwertige und individuelle Hilfsmittelversorgung für alle. Auf der IRMA stehen der Mensch und die gleichberechtigte Teilhabe am Leben im Mittelpunkt.

Vielfältige Vorteile für Messebesucher: Oft wissen Menschen mit Behinderung und deren Angehörige nicht genau, welche Unterstützung ihnen zusteht. Auf der IRMA können sie sich bei Spezialisten darüber informieren. Sie erfahren, wie man vor dem Hintergrund gesetzlicher Ansprüche auf eine gleichberechtigte Teilhabe am Leben die richtigen Anträge stellt, um Kostenübernahmen oder Zuschüsse zu erhalten. Doch nicht nur das: Besucher haben hier die Möglichkeit, Anbieter zu vergleichen, Neues zu entdecken und die beste Lösung für ihre persönlichen Ansprüche zu finden. Neben Unternehmen aus der freien Wirtschaft werden auch wichtige Kostenträger und Vereine beratend vor Ort sein.



Ob Rollstühle, Rollatoren, Handbikes, Scooter, behindertengerechte Pkw, Pflegehilfsmittel, Hilfen für den Alltag, barrierefreies Wohnen, Prothesen und Orthesen, Integration und Beruf, barrierefreies Reisen und Sport, Pflege und Therapie, medizinische Versorgung, Smarthome, Software- und Kommunikations-Hilfsmittel – zu all diesen Themen sind Spezialisten vor Ort. **Weitere Infos unter www.irma-messe.de.**

ergoflix präsentiert einzigartiges **Rollstuhl-Zubehör** auf der IRMA

ergoflix, der Marktführer für faltbare Elektrorollstühle, wird auf der internationalen Reha- und Mobilitätsmesse IRMA als Aussteller vertreten sein. Die Messe findet vom 20. bis zum 22. Juni in Hamburg statt.

In Halle A3 an Stand F70 lädt ergoflix alle Interessierten herzlich ein, das neue Rollstuhl-Zubehör zu testen. Dieses bietet dem Nutzer vielfältige Funktionen, um u. a. persönliche Gegenstände bequem zu transportieren. Am Messesamstag um 14 Uhr hält ergoflix einen Vortrag zum Thema: „Freiheit erleben: Warum ein faltbarer E-Rollstuhl?“

Alle faltbaren E-Rollstühle des Anbieters können Probe gefahren werden – das Portfolio umfasst E-Rollstühle mit Hilfsmittelnummer für innen und außen.



Bleiben Sie aktiv und mobil

Ihre Vorteile mit den E-Rollstühlen von ergoflix:

- ✓ elektrisch, faltbar und leicht
- ✓ passen in nahezu jeden Kofferraum
- ✓ Begleiter im Alltag und auf Reisen

Jetzt informieren:

☎ 02852 7053700 🌐 ergoflix.de/sema

ergoflix

MOTomed-Bewegungstherapie für Senioren

Führende Gesundheitsexperten empfehlen in jedem Lebensalter regelmäßige Bewegung, um die Gesundheit zu erhalten und der Entstehung chronischer Erkrankungen vorzubeugen. Mindestens 150 Minuten moderates und möglichst ausdauerorientiertes Bewegen pro Woche sollte laut Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in den Alltag integriert werden. Es lohnt sich in jedem Lebensalter und bei jedem Fitnesszustand mit dem Training zu beginnen und diese Empfehlungen zur täglichen Bewegung umzusetzen. Bei länger anhaltendem Bewegungsmangel kann die Gehfähigkeit eingeschränkt sein und die Sturzgefahr steigen. Betroffene Personen sind dann in ihrer Selbstständigkeit vermehrt beeinträchtigt.

Eine optimale Möglichkeit, fit und mobil zu bleiben, bietet die MOTomed-Bewegungstherapie. Mit dem MOTomed können Menschen zu Hause, ganz wetterunabhängig und zu jeder Zeit, trainieren. Zudem fördert die Bewegung am MOTomed auch das Herz-Kreislauf-System, wirkt sich positiv auf die Durchblutung und die Verdauung aus und kann dabei helfen sowie die Psyche und das Wohlbefinden stärken. Durch das regelmäßige Ausdauertraining kann der altersbedingten Reduktion der Knochenmineraldichte entgegengewirkt und das Osteoporoserisiko gesenkt werden.

Mit der stufenlosen, einfachen Höheneinstellung ermöglicht das MOTomed den Anwenderinnen und Anwendern ein selbstständiges Trainieren in variablen Positionen. Durch die drei Trainingsmodi – passiv (sich bewegen lassen), assistiv (motorunterstützt) oder aktiv (mit eigener Muskelkraft) – lässt sich die Intensität individuell und exakt anpassen. Ein Training beispielsweise beim Musikhören, während der Lieblingsfernsehsendung oder im Gespräch mit Ihren Lieben ist leicht zu realisieren. **Weitere Infos unter www.motomed.com.**



Sicherheit auch für unterwegs!

Der Johanniter-Kombinotruf.

Ob ein Ausflug ins Grüne, einkaufen oder arbeiten im Garten – mit dem Johanniter-Kombinotruf erhalten Sie auch unterwegs schnelle Hilfe auf Knopfdruck. Dank eingebautem GPS können wir Sie im Notfall – deutschlandweit – orten und professionelle Hilfe schicken. Zu Hause ruht das mobile Gerät in der Basisstation und Sie lösen einen Notruf über das mitgelieferte Armband oder die Halskette aus.

Gern informieren wir Sie:
0800 966 733 6
johanniter.de/kombinotruf



MOTomed®

Jetzt motorbetrieben, motorunterstützt oder mit eigener Muskelkraft bewegen.



Ihr Plus bei MOTomed

- + Wissenschaftlich belegt und langjährig erprobt
- + Intuitive Bedienung
- + Krankenkassen erstattungsfähig
- + 7" Touch-Bildschirm
- + Einzigartige Höheneinstellung für Bein- und Armtrainer



www.motomed.de
 07374 18-84

Wir sehen uns auf der IRMA:

**Stand C22
 Halle A3**

Rätselspaß

Lebkuchenunterlage	Kunststoffverpackung	Heilgehilfin	karthagische Göttin	Fragewort (3. Fall)	mache! (auf Rezepten)	südafrikanisches Volk	Landchaft auf Sumatra	Fluss durch Gerona (Span.)	med.: Darmverstopfung	Wortteil: Betrachter	engl. Schriftsteller (18. Jh.)	waschaktive Substanz
				Näse								
Festplatz in München		engl. Männerkurzname		Haltegestell		Qualitätsstufe (engl.)				Hauswände	Abk.: Entropieeinheit	
				Fußbekleidung				absichtlich stoßen				
englische Biersorte		Dringlichkeitsvermerk						int. Kfz-K. Ukraine			Musikträger (Mz.)	
						sich irren		Fremdwortteil: unter			nichts Gutes	
hörig, treu		Domstadt in Polen	Abk.: Verrechnungseinheit					Titel des Hochadels	Ruinengräber am Nil		ein dt. Geheimdienst (Abk.)	
												Fehler
Stadt in Böhmen	Mehrheit		Norme der Vergangenheit					Initialen von Filmstar Niven			Notsignale	Initialen des Autors Ambler
								den Atomkern betreffend		Jäger-rucksack		
Kfz-Z. Remscheid			niederdeutsch: Bauer									
				ein Weißwal	Staat in Europa (Abk.)	Schleimstoff	weiblicher Artikel	klassizistischer Kunststil	span. Mehrzahlartikel			Muskelorgan im Mund (Mz.)
gerade jetzt			kleine Sporendinsel	Cocktailmischer						chin.-sibir. Grenzstrom		geschlossen
hochbetagt		Friedens-Nobelpreisträger (A)			italienisch: zwei		irisches Eintopfgericht		nordfriesische Insel			
						ehem. DDR-Partei (Abk.)	ein Pflanzenkeim				Ausruf des Erstauens	englisch: Ende
				Abk.: unseres Wissens	ein Landfahrervolk			italienisch: ja		englisch, französisch: Alter		
hierher	abstreiten						förmlich um etwas bitten					
Kinovorführfläche							Ritter der Artussage			englisch: und		

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 Mai 2024:

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

1. und 3. Preis: jeweils 2 Tickets für Varieté de Música Cubana – Cubas Legenden am 05. Juni 2024 um 19.30 Uhr im HANSA-Theatersaal

1. C. Hein, 22455 Hamburg, 2. G Merkin, 22457 Hamburg,
3. M. Thummes, 22559 Hamburg

4. bis 5. Preis: 2 x 2 Tickets für die Schweriner Schlossfestspiele am 12. Juli 2024 um 20 Uhr

4. A. Bröhan, 22419 Hamburg, 5. W. Walter, 22085 Hamburg

6. bis 8. Preis: jeweils ein Buchexemplar „Träume brauchen starke Flügel“ von Peter Jäger

6. B. Kagel, 22851 Norderstedt, 7. H. Scheibe, 26954 Nordenham,
8. H. Romberg, 22850 Norderstedt

Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe Mai 2024

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

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

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

Verlosung im Juni

1.–3. Preis:

Jeweils 2 Tickets für Ben Zuckers „Live 2024“-Tour am 19. Oktober 2024 in Hamburgs Barclays Arena

Ben Zucker zählt zu den beliebtesten und erfolgreichsten Solokünstlern Deutschlands. Mit seiner Reibeisenstimme, Lederjacke und treibenden Gitarrenriffs gilt er als DER Rockstar der Schlagerszene. Es sind aber vor allem seine berührenden Songs, die ihm eine beeindruckend erfolgreiche Karriere beschert haben. Karten für den 19.10.24 gibt es allen bekannten Vorverkaufsstellen oder telefonisch unter 01806/57 00 99.



4.–6. Preis:

Jeweils 2 Tickets für „Elvis – Das Musical“ am 6. August 2024 um 19.30 Uhr im St. Pauli Theater

Die rund zweistündige Live-Show lässt Elvis' musikalisches Leben Revue passieren. Die Rolle des Elvis Presley wird von Grahame Patrick verkörpert, der seinem Vorbild verblüffend ähnlich sieht. Auch seine Stimme klingt so täuschend echt, dass es fast unglaublich erscheint, nicht den echten Elvis vor sich zu sehen.

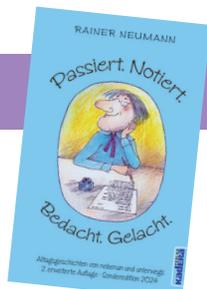
Vorstellungen vom 03. August bis 08. September 2024, Karten unter 040/47 11 06 66 und www.st-pauli-theater.de sowie an allen bekannten Vorverkaufsstellen.



6.–8. Preis:

Jeweils ein Exemplar des Buches „Passiert. Notiert. Bedacht. Gelacht.“ von Rainer Neumann

Von Berufs wegen ist Neumann viel unterwegs, um die Welt zu entdecken, auch Skurriles und die Unterschiedlichkeit der Menschen. Seit 40 Jahren schreibt er Reiseberichte und sinniert in kleinen Erzählungen über Alltagsbeobachtungen und liebenswerte Menschlichkeiten. Gedruckte Ausgabe 120 Seiten, ISBN 978-3948218324, 15 Euro.



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

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

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 Auflösung 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 20.06.24 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wahlen zum Europäischen Parlament – selbst wer raus will, möchte reinkommen



Seit 1979 besteht das Europäische Parlament. Seine Tagungsorte sind Brüssel und Straßburg. Die Mitgliederzahl wuchs von 434 Abgeordnete auf in 2024 zu wählende 720 Volksvertreter aus 27 Ländern mit insgesamt 450 Millionen Einwohnern. Es wird alle fünf Jahre in allgemeinen, unmittelbaren, freien, geheimen, aber nicht gleichen Europawahlen von den Bürgern der EU gewählt. Damit ist das Europäische Parlament das einzige direkt gewählte Organ der Europäischen Union und die einzige direkt gewählte supranationale Institution weltweit. Selbst jene Politiker, die gegen die Europäische Union sind, möchten da nicht fehlen. So sind es allein in Deutschland 33 Parteien und Gruppierungen, die für alle Bundesländer kandidieren. Hinzu kommen die CSU nur für Bayern sowie die CDU-Landesverbände je für ihr eigenes Bundesland. Sie alle wollen weiter oder zukünftig im Europäischen Parlament vertreten sein.

Besser als 6 aus 49

Die Chance, beim Lotto 6 Richtige mit Superzahl zu treffen, steht 1 zu 139.838.160, bei 6 Richtigen immer noch ungünstige 1 zu 15.537.573. Also eigentlich ziemlich schlecht. Häusliche Unfälle mit Todesfolge gab es 2022 in Deutschland dagegen 15.551. Davon betraf gut 90 % die Altersgruppe 65 Jahre und älter. So traurig es ist – die „Chance“ eines tödlichen Unfalls im häuslichen Umfeld ist ungleich höher als die eines großen Lottegewinns. Noch besser stehen allerdings die Chancen der 1.331 Kandidatinnen und Kandidaten, bei den Wahlen einen der 96 deutschen Plätze im Europäischen Parlament zu ergattern. Das führte dazu, dass allein die FDP 194 Kandidaten und die SPD vergleichsweise bescheidene 96 Bewerber auf den gemeinsamen Listen für alle Länder aufgestellt hat. Bei bisher 7 bzw. 16 Europäischen Parlamentariern dieser Parteien wurde ganz offensichtlich Luft nach oben identifiziert. Selbst die AfD, die eigentlich die EU verlassen möchte, schickt 4 Frauen und 31 Männer ins Rennen um die begehrten Europäischen Parlamentsplätze. Allerdings hinkt der Vergleich mit dem Lotto. Denn anders als da entscheidet nicht Fortuna über den Hauptgewinn, sondern der

Listenplatz. Wer da weit unten steht, hat sozusagen von vornherein eine Niete gezogen.

Eine Schwalbe macht noch keinen Sommer

... und eine Oma noch längst kein Altersheim. In den Anfängen des Europäischen Parlaments war gelegentlich der Slogan „Hast du einen Opa, dann schick ihn nach Europa“ zu hören. Und tatsächlich war das Durchschnittsalter der dortigen Parlamentarier höher als jenes ihrer Kollegen in den nationalen Parlamenten. Positiv interpretiert – nur die besten und erfahreneren Politiker aus allen Ländern der EU sollten hier am Aufbau eines geeinten Europas mitwirken. Negativ gedeutet, ergab sich diese Sicht: Politiker, die in ihren Ämtern oder Parteien in eine Sackgasse geraten waren und noch „untergebracht“ und versorgt werden mussten, wurden nach Europa „entsorgt“. Das – mit der 66-jährigen Dr. Marie-Agnes Strack-Zimmermann eine Oma und Seniorin die Liste der FDP anführt, ändert nichts an einem Umkehr-Trend in der Altersstruktur der Bewerber. Da gilt – etwas überspitzt gesagt – je jünger, desto besser. Ein Beispiel dafür ist die 1998 geborene Rosa Domm, die sich so vorstellt: „2017 bin ich als Studentin in Hamburg bei B90/DIE GRÜNEN und der Grünen Jugend eingetreten und dafür streite ich heute als Politikerin in der Hamburgischen Bürgerschaft in der Grünen Fraktion. Für die Europawahl kandidiere ich auf Platz 21 der Europaliste von B90/DIE GRÜNEN“. Berufstätig war Frau Domm nicht – immerhin kann sie ein abgeschlossenes Studium vorweisen. Das unterscheidet sie von anderen Spitzenpolitikern. Längere Berufserfahrungen scheinen inzwischen in der Politik für eine Karriere eher hinderlich zu sein. Parteiübergreifend gilt hier: „Der junge Vogel fängt den Wurm.“

Und der ist nicht zu verachten

Das monatliche Gehalt eines MdEP beträgt 10.075,18 EUR brutto und 7.853,89 EUR netto nach Abzug von EU-Steuern und Versicherungsbeiträgen. Die Mittel stammen aus dem Haushalt des Parlaments. Die Mitglieder des Deutschen Bundestages erhalten eine monatliche „Abgeordnetenentschädigung“ in Höhe von 10.591,70 EUR (Stand 1. Juli 2023). Die Freizeit-Parla-



**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



mentarier der Hamburger Bürgerschaft können sich immerhin noch über monatlich brutto 4.281 Euro freuen. Hinzu kommen bei allen Abgeordneten Aufwandspauschalen, Sitzungsgelder und weitere Zuwendungen. Und da es bei Parlamentariern kein „Einstiegsgehalt“ gibt, machen die Jungeinsteiger einen Einkommenssprung, von dem andere Bürger nur träumen können. Hohe Abgeordnetendiäten sollten in ihren Ursprüngen auch gut verdienenden Selbstständigen und Menschen mit Berufserfahrungen in leitenden Positionen den Wechsel in die Politik erleichtern. Heute verlocken sie junge, politisch engagierte Frauen und Männer möglicherweise dazu – teilweise sogar ohne abgeschlossene Ausbildung – mit keiner oder nur kurzer Berufserfahrung politisch Karriere zu machen.

Rente mit 63

Nicht zuletzt erhalten die EU-Parlamentarier eine großzügige Regelung der Altersversorgung. Gehört ein Abgeordneter dem Parlament volle 10 Jahre an, bekommt er mit 63 Jahren aus dieser Tätigkeit ein Ruhegehalt. Es beträgt 3,5 % des Gehalts für jedes volle Jahr seiner Amtszeit und ein Zwölftel davon für jeden weiteren vollen Monat, insgesamt jedoch nicht mehr als 70 %. Stand heute sind das 3.526,31 Euro brutto. Auch wer es nur für eine Legislaturperiode nach Europa geschafft hat, kann sich mit 63 Jahren über monatlich 1.769,15 Euro brutto Ruhegehalt freuen. Zum Vergleich: Wer 45 Jahre lang arbeitet und in jedem Jahr 2 Rentenpunkte erreicht, sammelt in seinem gesamten Berufsleben 90 Rentenpunkte. In Deutschland beträgt die Höchstrente derzeit somit maximal 3.538,30 Euro brutto monatlich. Dem Rentenversicherungsbericht 2022 ist zu entnehmen, dass lediglich 50 Rentner es geschafft haben, monatlich über 3.000 Euro brutto Rente zu bekommen. Es ist also nicht nur ehrenvoll, in eines der Parlamente einzuziehen.

Hamburg in Europa

Mit berechtigtem Stolz nennt sich die Hansestadt das „Tor zur Welt“. Doch wenn es um Europa geht, besteht Nachholbedarf. Hamburg hat 1.910.160 Einwohner. (31. Dez. 2023). Nach Abzug nicht wahlberechtigter Ausländer verbleiben rund 1.635.000 Deutsche und EU-Ausländer, die für das Europäische wahlberechtigt sind.

Wenn nicht ein Wunder geschieht, wird Svenja Hahn (34) von der FDP wie schon seit 2019 die Hamburger Fahne im Europäischen Parlament allein hochhalten. Foto: Krause



Europa vertreten ist und es mit Listenplatz 2 wohl auch weiter sein wird. Frau Hahn ist ein klassisches Beispiel für einen „jungen Vogel“. Nach abgeschlossenen Studiengängen von Geschichts- und Kulturwissenschaften sowie Medienwissenschaft arbeitete sie von März 2015 bis zum Juli 2019 in der Public-Relations-Abteilung der edding International GmbH, bis sie als 29-jährige ins Europaparlament wechselte. Der Listenplatz 21 wird für Rosa Domm von den Grünen wohl ebenso wenig reichen, wie für Laura Frick von der SPD der 19. Listenplatz. Immerhin könnte mit dem Spitzenkandidaten vom „Bündnis Sahra Wagenknecht – Vernunft und Gerechtigkeit (BSW)“, dem 1980 geborene Fabio De Masi, ein früherer Hamburger den Sprung nach Europa schaffen. Denn De Masi hatte zuvor das Parteibuch der Hamburger Linken und saß für sie im Bundestag. Da er inzwischen seinen Lebensmittelpunkt in Berlin hat, wird wohl Frau Hahn weiter allein die Hamburger Fahne in Europa hochhalten müssen.

„Wahlen“ und Wahlen

Gewählt wird auf der ganzen Welt. Auch dort, wo zuvor dafür gesorgt wurde, dass es keine oder kaum Opposition gibt. Russland, Indien, China – die Reihe ließe sich beliebig verlängern. Denn leider sind die Demokratien auf dem Rückzug. Auch in der EU bröckelt es an den Rändern. Autokraten und Militärdiktaturen scheinen in Mode zu kommen. Die Wahlbeteiligung bei den Europawahlen lag in Deutschland 2019 bei lediglich 61,4 %. Bei den Wahlen für die Hamburger Bezirksversammlungen – dort, wo ehrenamtlich die politische Kärnerarbeit geleistet wird – lag sie 2019 mit 58 % noch niedriger. Wertschätzung für freie Wahlen sieht anders aus. Dabei ist es in Deutschland so einfach, seine Stimme abzugeben und damit die Demokratie zu stärken. Warum eigentlich keine Wahlpflicht einführen? Das Zahlen von Steuern ist ja auch nicht beliebig. Derzeit gibt es weltweit etwa



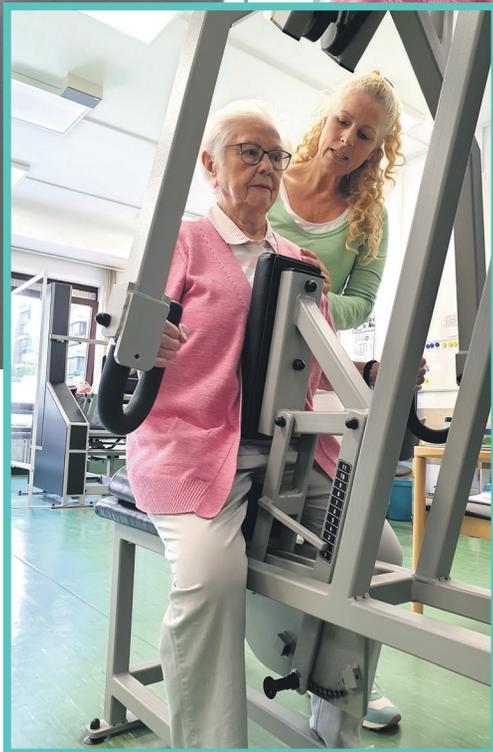
30 Staaten, in denen die wahlberechtigten Bürger der Pflicht zur Wahl unterliegen. Zu ihnen gehören zum Beispiel Brasilien, die Türkei, Ägypten, Luxemburg, Belgien, Italien, Griechenland und Australien. In den meisten Ländern wird dem Bürger zwar eine Strafe angedroht, allerdings wird diese meist nicht durchgesetzt. Trotzdem ist es auffällig, dass die Wahlpflicht in vielen Ländern zu einer hohen Wahlbeteiligung führt.

Ein Tipp: nach dem Motto „Erkenne dich selbst“ bietet

der Wahl-O-Mat im Internet eine bemerkenswerte Hilfestellung an, zu ermitteln, welche Partei wohl die besten Voraussetzungen bietet, die eigenen politischen Ziele verwirklicht zu sehen.

<https://www.wahl-o-mat.de/europawahl2024>.

Mit Krafttraining Stürzen vorbeugen: Physiotherapeutin Antje Zwick (r.) korrigiert bei Bedarf die Haltung und steht den Trainierenden für Fragen zur Verfügung.



„Sich wirklich um sich selbst und seine Bewegungsfähigkeit kümmern!“

Stürzen vorbeugen

Sieben Krafttrainingsgeräte, ein Ergometer und eine Galileo Vibrationsplatte stehen im Trainingsraum des Albertinen Hauses, in dem sich an diesem Freitag um elf Uhr fünf bis sechs Senior*innen tummeln, von Gerät zu Gerät ziehen und ihren Muskeln am „Ruderzug“ und an der „Beinpresse“ auf die Sprünge helfen. Ein Teilnehmer sagt, er merke es immer gleich, wenn er mal zwei Wochen nicht zum Training gekommen sei. Dann müsse er immer gleich weniger Gewichte auflegen, so der über 80-Jährige, der schon lange regelmäßig herkommt.

Angeleitet werden die Senior*innen von Antje Zwick, Physiotherapeutin. „Wer neu kommt, darf erst mal – wie in einem Fitnessstudio – ein kostenloses Probetraining absolvieren und kann

sich dann entscheiden, an einer Einführung teilzunehmen“, sagt Zwick. Die Einführung geht über vier Termine, in denen die Teilnehmenden genau angesehen und die Geräte individuell angepasst werden. „Am Anfang helfen wir dabei, die Geräte und die Gewichte einzustellen. Das Gewicht wird so gewählt, dass der Muskel stimuliert wird: 15 Wiederholungen sollten pro Gerät absolviert werden“, sagt die Leiterin des therapeutischen Krafttrainings. „Ich bin dabei, um Hilfestellung zu geben, die Haltung zu korrigieren und eventuelle Fragen zu beantworten.“ Ziel ist es, die Teilnehmenden zum selbstständigen Trainieren anzuleiten.

Wie Krafttraining dabei hilft, Stürzen vorzubeugen

„Ein wichtiger Faktor bei der Sturzprävention ist die Kraft der Person. Wenn wir ausreichend Kraft haben, können wir – wenn wir zum Beispiel ins Straucheln geraten – einen Ausfallschritt machen und uns so aus der Gefahrensituation bringen“, sagt auch Barbara Winter, seit 27 Jahren Physiotherapeutin im Albertinen Haus in Hamburg-Schnelsen und Leiterin des Ambulanten Therapiezentrums.

„Jüngere Menschen haben in der Regel eine schnellere Reaktionsfähigkeit der Muskulatur und können die Folgen eines Sturzes abmildern. Ältere Menschen besitzen dieses Reaktionsver-



*Einmal die Woche trainieren die Besucher*innen des Tai-Chi-Kurses im Albertinen Haus Gleichgewicht, Koordination und Entspannung. Wenn das Wetter schön ist, auch mal draußen. Die Übungen können zwischen den Terminen auch zu Hause durchgeführt werden.*



Fit bleiben und gesundheitlichen Einschränkungen aktiv entgegenwirken kann man auch mit der regelmäßigen Wassergymnastik. Das warme Wasser im Bewegungsbad wirkt zudem schmerzlindernd.

mögen oft nicht mehr in diesem Ausmaß und fallen dann schutzlos zu Boden“, begründet Winter, warum Stürze bei älteren Menschen so gefährlich sind.

Hinweise darauf, dass sich jemand um seine Beweglichkeit kümmern sollte, gebe es im Alltag: „Wenn ein älterer Mensch merkt, dass er nicht mehr so gern aufs Fahrrad steigt, dann ist das schon ein Moment, in dem er zum Beispiel beim Hausarzt nachfragen sollte, woran das liegen könnte“, sagt Winter. „Ich fühle mich bei bestimmten Bewegungen im Alltag unsicher. Was kann ich tun?“, wäre dann eine Frage, die man stellen könnte“, so die Therapeutin. Die Hausärzte können beraten und Vorschläge machen, welche Bewegungsarten infrage kommen. Das Angebot reicht von Tai-Chi, Krafttraining, oder Wassergymnastik bis hin zu Yoga, Tanzen, Outdoor-Training, Nordic Walking und vielem mehr. Und es sei nie zu spät, sagt die Expertin. Jede und jeder könne auch im höheren und hohen Alter noch mit einer Bewegungsart je nach Gusto anfangen. Auch wenn man vorher noch nicht sportlich aktiv war.

„Der Mensch lernt, solange er lebt“

„Der Mensch lernt, solange er lebt. Das gilt auch für motorisches Lernen“, sagt Physiotherapeutin Winter. Wer sich gut bewegen kann, kann auch besser Unternehmungen machen: ins Museum gehen, an einem Ausflug teilnehmen, die Tochter in Berlin besuchen ... die Liste der Möglichkeiten ist lang und die Vorteile einer gewissen körperlichen Fitness sind groß. „Ich muss etwas dafür tun, dass ich in den Zug steigen kann, dass ich Kraft habe und mir zutraue, den Weg zu bewältigen und den Koffer zu tragen“, so Winter. Neben dem Krafttraining helfen auch jede Menge andere Bewegungsarten, um sich fit für seine Wünsche zu halten: Krafttraining, Fitness im Bewegungsbad oder Yoga, auch im Sitzen, Tai-Chi (manchmal auf der grünen Wiese) gehören im Albertinen Haus – Zentrum für Geriatrie und Gerontologie, zum Angebot, das gerne angenommen wird. Interessierte finden Infos unter albertinen-haus.de. Die Angebote stehen auch allen Menschen, die nicht dort wohnen, zur Verfügung.

Corinna Chateaubourg © SeMa

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

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

Schmilinsky Stift
HAMBURG
BLANKENESE



Bei Interesse bitte melden unter Tel.: 040/865 108 oder heinrich-schmilinsky-stiftung@t-online.de

Sitzen im Alter



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

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

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

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

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

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

Möbelhaus Deubelius

Für mehr Sicherheit im und am Haus:

Individuelle Handläufe

- optimale Funktion und Optik an jeder Treppe
- Lösungen für den Innen- und Außenbereich
- Montage-Komplett-Service



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

Pflegefall, Rentenlücke, Krankheit, Unfall oder Schwerbehinderung?

Damit Sie auch in Zukunft lächeln

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

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



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

Jetzt Mitglied werden:
sovd-hh.de

SOVD

BEKANNTSCHAFTEN

Er, 58/181, HH. Suche keine feste Beziehung. Möchte aber auch nicht auf die Liebe zu zweit verzichten. Das Alter spielt keine Rolle, ob jünger oder älter. **Chiffre 08124**

Seit 2019 bin ich Witwer, Banker in Pension, finanziell total unabhängig. Ich suche auf diesem Weg eine Partnerin zwischen 60 und 70 Jahren, Größe ca. 170–175 cm, schlank, sehr ansprechend, denn das bin ich auch. Ich wünsche mir Niveau, gute Gespräche und mehr. Ich bin sehr tierlieb, habe einen Rauhaardackel, interessiere mich unter anderem für Politik und gesellschaftliche Themen. Keine Abenteuer. **Chiffre 08224**

Das Leben spüren, Radfahren, Spazieren, Schwimmen, Kino, Theater, Essen, Reisen. Wenn Dir das zusagt, dann können wir viel Spaß zusammen haben. W/71/NR, **Chiffre 08324**

Suche Mann ohne Kartoffelsalat, **Tel.: 040/57 13 81 39.** Auf einen Anruf freue ich mich!

Mut zur Demut stellt sich ein Senior einer Madam vor, die sich eine SUB-Gesellschaft wünscht, **Chiffre 08524**

E-Bikerin mag ausgedehnte Fahrradtouren, die Natur, das Meer, ein gemütliches Zuhause und u.v.m., sucht einen Partner 74 + mit Herz u. Verstand für ein gemeinsames Leben. **E-Mail: achillea@mein.gmx oder Chiffre 08624**

Rüstiger Witwer, Anfang 80/NR, sucht für Fahrten mit dem Wohnmobil ans Wasser und Wege aus der Einsamkeit Co-Pilotin/Partnerin aus dem Raum Hamburg + Norderstedt, **Tel.: 0176/49 25 91 05**

Wohnmobilst/Camper gesucht! Von fröhlicher, sympathischer, gepflegter „Sie“, fit, flexibel und ohne Anhang. Ich freue mich auf eine Tel.-Nummer und eine gemeinsame, harmonische, unbeschwerte Zeit, **Chiffre 08724**

Schanze, suche Kumpel für Samstage, zum Reden, Diskutieren, für Café, Kneipe, Kino, Bier, zum Spazieren! Frau, 65, schlank, intelligent, eher links und unkonventionell, **Chiffre 08824**

Auch allein? Rüstiger, liebevoller Witwer, 80/178, möchte gerne noch einmal eine liebe, schlanke Frau kennenlernen. Ich bin mobil, mag Spaziergänge, gutes Essen, kleine Ausflüge und alles, was zu zweit Spaß macht. Bitte m. Bild. **Chiffre 08924**

Mitarbeit in der Betreuung und Pflege von Senioren

**Minijob oder Teilzeit – auch ideal für rüstige Senioren (m/w/d)**

Wir bieten für junggebliebene und rüstige Senioren, die aus der Pflege kommen und/oder in diesem Bereich Erfahrungen gesammelt haben, interessante Möglichkeiten auf Minijob- oder Teilzeitbasis an. Immer in der 1:1-Betreuung in Hamburg. Guter Lohn sowie sehr netter Umgang garantiert.



Die Pflegeagentur

Rufen Sie uns gern an (040 4719522 21) oder informieren Sie sich auf www.diepflegeagentur.de

Welche sanftmütige Frau, bis 62 J., möchte schlanken, jugendlichen Krebsmann bei einem Sommerspaziergang 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**

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

Duvenstedter Seniorin, 22397, mag Hunde, Katzen, Wald u. Wiesen, sucht Freundin, eventuell mit Hanicap, **Chiffre 09024**

Ländliches Italien: Partner gesucht für Haus und Garten, zum Wohnen und Arbeiten. **aj.brueckner@t-online.de**

Sommer in Leidenschaft? Er, 65 J./182, schlank, gepflegt, sucht sie, gerne auch älter, für „Leidenschaft“! Gentleman würde Sie gerne kennenlernen – nur Mut! Ein Bild wäre nett. **Chiffre 09124**

Zu zweit macht alles mehr Spaß! Charmante Deutsch-Griechin, 74/1,56/NR, motorisiert, sucht verlässlichen, mobilen Partner zum Aufbau einer vertrauensvollen Freundschaft und für gemeinsame Unternehmungen. Ich freue mich auf deinen Anruf! **Tel.: 0163/136 88 27**

Jede Frau braucht einen schicken Mann, **Tel.: 0160/96 64 84 07**

FREIZEIT

Rockende Senioren – je öller, 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**

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

Seniorin, Ende 70, jugendlich, sportlich, möchte Frauen kennenlernen für vielseitige gemeinsame Unternehmungen, die Schönheit der Natur genießen, Tagesfahrten, kulturelle Veranstaltungen besuchen, Theater, Oper, Konzerte, Ausstellungen, gute Filme ansehen und gern auch bei Speis und Trank und schönen Gesprächen gemütlich im Restaurant besitzensitzen, gern füreinander da sein. Großraum Hamburg. **Chiffre 08424**

Wir (F., 60–65) suchen weitere Frauen, die Lust haben, 1 x mtl. (freitags, 18 Uhr) privat Doppelkopf zu spielen. Bezirk Eimsbüttel. E-Mail bitte an **heiketimleon@gmx.de**

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

VERKAUF

Herren-Fahrrad und Helm w. Todesf. günstig abzugeben, **Tel.: 040/601 06 95,** n. 18 Uhr

Ich habe 1 mittelgroßen Karton mit Merino-Wolle preisgünstig abzugeben, z. T. ganze Knäule! Dazu 2 x 50 Gr. Sockenwolle + 200 gr. reine Wolle! **Tel.: 040/693 13 69 (AB + abends)**

Haifa-Stiftung Telefonkarten-Sammlung: täglich, 9 bis 19 Uhr, **Tel.: 04103/806 69 65.** Auch Briefmarken

Handgestrickte Strümpfe und Handstulpen für Kinder und Erwachsene. Wolle von Lana Grossa und Opal, bis 47. Auf Wunsch auch größer. **Tel.: 040/55 55 86 68**

Vabali Spa, 2 x Gutscheine Wellnessoase, 4 Std., und 2 x Gutscheine Frühstücksbuffet, Wert € 120,-, VB € 60,-; Teemaschine von Teekanne, VB € 40,-, **Tel.: 040/630 71 15**

Flugmodelle, z. B.: 3 Mot-Segler Graupner Jun., Spannw. 2,10 m, Robbe Breeze, sw, 1,50; Reely Skyhawk, sw, 1,38; 3 Hubschr. Blade/Blizzard; Quadrocopter Syma X5C2. 4G, **Tel.: 040/822 30 08**

Seniomobil (.de) „Paris blue“, einfache Bedienung, keine Versicherung, 6 km/h, für Gehwege und Gebäude. Reichweite: 30 Kilometer. Neue Batterien und Inspektion. **Tel.: 0151/40 04 76 47**

FERIENWOHNUNGEN

Sylt, Westerland! Gemütliche, große Ferienwhg., 90 m², 2 Schlafz., 4 Pers., Wintergarten, strandnah (5 Min.), ruhige Lage, noch Termine im September/Okt. frei, **Tel.: 0171/432 74 69**

Scharbeutz/Ostsee, Saisonmieter v. Oktober 2024 bis Mai 2025, max. 2 Personen, gesucht. FeWo, zentral, strandnah, mind. 1 Monat, keine Haustiere, **Tel.: 0176/57 08 99 02**

IMMOBILIEN

Frau, 60 +, sucht 2-Zi-Mietwohnung mit Balkon, gerne mit Aufzug, in HH, zentrumsnah. Auch Betreutes Wohnen. **Tel.: 0176/53 41 62 39**

Mutter (76)/Tochter (55), WG, sucht Whg. oder Haus, ab 3 Zi., in Quickborn-Ort, zur Miete, **Tel.: 04106/809 26 08**

Wohnungstausch, 1-Zi.-Apartment von Scharbeutz, top renoviert, für 1 bis 2 Zimmer in Hamburg oder Pinneberg, **Tel.: 0176/57 08 99 02**

Ellerhoop, Natur- und Freizeitgrundstück, ca. 1,5 Hektar. Viel Wald, seit 35 Jahren naturbelassen/verwildert. Oase der Ruhe, zu verpachten. **Tel.: 04101/672 69**

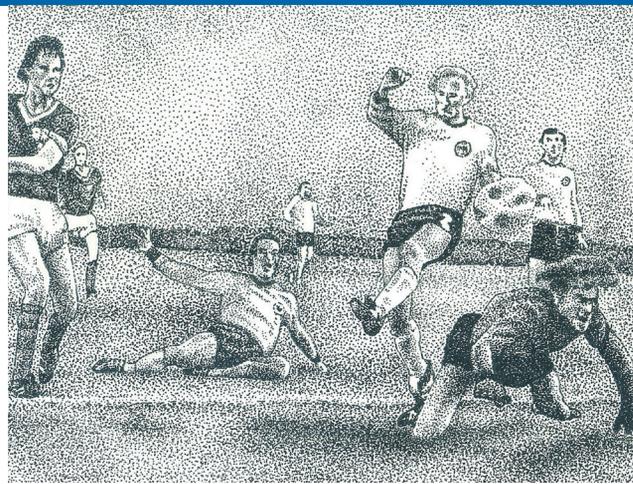
Wer will mit mir zusammen das Abenteuer einer WG in Norderstedt wagen? WG in Norderstedt. Pens. Englisch- und Musiklehrerin, 77, hat mit viel Glück einen Schlaganfall im August 2023 ohne zu viele Schäden überlebt. Allein lebend seit dem Tod ihres Mannes im Jahr 2012, hat sie das Alleinsein satt und möchte ihr Leben neu gestalten. Wer ist in einer ähnlichen Lage und hat Lust und Mut, mit ihr eine WG in Norderstedt zu gründen? Meldet euch und lasst uns Ideen austauschen – vielleicht könnte etwas daraus werden! **Chiffre 07924**

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



Historisches aus Hamburg

Die ominöse 78. Minute



Das legendäre Sparwasser-Tor. Zeichnung: Uwe Ruprecht, stahlpress Medienbüro



Bei der Fußball-WM 1974 kam es im Hamburger Volksparkstadion zum historischen Bruderkampf zwischen der Bundesrepublik und der DDR

Es kommt selten vor, dass sich eine Spielszene in das kollektive Gedächtnis einer Fußballnation einbrennt. Helmut Rahns Tor in der 84. Minute zum 3:2 bei der Fußball-Weltmeisterschaft 1974 gegen Ungarn ist so ein Moment für die Ewigkeit. Auch Jürgen Sparwassers Geniestreich 20 Jahre später gehört zu dieser Kategorie.

Und das kam so: Die Münder der symbolträchtig am Boden liegenden Maier und Höttges stehen ebenso sperrangelweit offen wie das westdeutsche Tor, Cullmanns und Breitners Blicke aus dem Hintergrund spiegeln blankes Entsetzen wider, einzig der wie immer unermüdlich kämpfende Vogts versucht noch zu retten, was nicht mehr zu retten ist. Sein linkes Bein streckt sich – im Vergleich zur unerreichbar vorbeirauschenden Lederkugel – im Bahnschrantentempo dem abendgrauen Hamburger Himmel entgegen. Obwohl Berti Vogts' Antlitz grimmige Entschlossenheit ausdrückt, zappelt der Ball Sekundenbruchteile später in den Maschen des Tores. In diesem Moment liegt Sepp Maier bereits auf dem Rücken und zappelt mit allen Vieren wie ein hilfloser Marienkäfer.

Jürgen Sparwassers legendärer Treffer in der 78. Minute am Abend des 22. Juni 1974 gegen den Mitfavoriten auf den Titel sorgte nicht nur für die größte Sensation der zehnten Fußball-Weltmeisterschaft, sondern liefert auch seit Jahrzehnten Gesprächsstoff.

Nach dem sensationellen 1:0-Erfolg der DDR gegen den vermeintlich übermächtigen kapitalistischen Bruderstaat flossen im Quickborner Sporthotel Rotkäppchen-Sekt und Wodka in Strömen. Die bis in die frühen Morgenstunden dauernde feuchtfröhliche Feier in der Unterkunft der DDR-Delegation konnte auch der irre Anrufer nicht torpedieren, der per Telefon viermal ein Attentat ankündigte. Während die Mitspieler in

dem kleinen Sporthotel vor den Toren Hamburgs noch feierten, setzte sich ein DDR-Trio auf Zeit ab. „Wir sind nach dem 1:0 mit dem Taxi in die City gefahren, direkt auf die Reeperbahn. In einem Lokal, einer Männerkneipe, haben wir ein bisschen was getrunken. Am frühen Morgen waren wir wieder in Quickborn. Ein Grenzschrützer empfing uns mit den Worten: ‚Ihr müsst verrückt sein. Es hat eine Bombendrohung gegeben.‘ Wir sind dann auf einem Schleichweg zurück ins Hotel“, erinnerte sich der damalige DDR-Torwart Jürgen Croy Jahre später.

Vor dem Spiel hatte bei den Westdeutschen noch Optimismus geherrscht. *Bild* sah die Bundesrepublik im Einzelvergleich mit 7:4 vorn. Und die seit zwei Jahren ihren Fußball-Ruhestand genießende HSV-Ikone Uwe Seeler assistierte: „Wir haben die weitaus größeren Spielerpersönlichkeiten.“ Eine Blitzumfrage der Wickert-Institute hatte ergeben: Nur 17 Prozent glaubten an einen DDR-Sieg. Auf der Ehrentribüne des Volksparkstadions hatte an jenem denkwürdigen 22. Juni 1974 reichlich Prominenz Platz genommen. Bundeskanzler Helmut Schmidt heizte die Stimmung mit der Bemerkung an, dass es bei dem Spiel „um mehr als Fußball“ ginge, Verteidigungsminister Hans Apel, ein Hamburger Jung, erwartete gar ein „lockeres 4:0“. Mercedes gegen Trabbi – klare Sache, meinten die selbst ernannten Fußballexperten im Westen.

Auf dem Platz sah es dann bald anders aus. Nachdem Grabowski nach einer knappen Viertelstunde eine Riesenchance ver stolpert hatte, wuchs das Selbstbewusstsein des kompakten DDR-Kollektivs von Minute zu Minute, was sich auch in den Dialogen auf dem grünen Rasen zeigte. „Jetzt muss ich dich leider festhalten“, sagte der Münchner Franz Beckenbauer zu Harald Irmscher vor einem Eckball. „Das schaffst du nicht!“, antwortete der Mann aus Jena dem „Kaiser“. Das war nichts

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

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 Juli/August 2024
am 20.06.24

**Verteilung der
Juli/August-Ausgabe**
ab 03.07.24

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.



DDR-Torhüter Croy bejubelt das „goldene Tor“.

Fotos: Nordbild Kaiser/Archiv Trede



Die Mauer steht: Franz Beckenbauer scheitert mit einem Freistoß.

23. Juni 1974
Druck in Hamburg
1,- DM
C 1773 C

Bild
am Sonntag

0:1-Schlappe
gegen „DDR“

**So nicht,
Herr
Schön!**

Unsere Elf braucht einen Sturm • Auch Netzer konnte nichts mehr retten • Am Mittwoch gegen die Jugoslawen • Große WM-Berichte auf 21 Seiten

Schlagzeile der „Bild am Sonntag“ nach der Sensation von Hamburg.

Bild: Archiv stahlpress

anderes als Majestätsbeleidigung. Während des weiteren Spielverlaufs reagierte das kritische Hamburger Publikum zusehends ungehaltener. Der von Bayern-Spielern dominierten Nationalmannschaft schallten immer lauter „Uwe, Uwe“-Rufe entgegen. Die anfangs recht kleinlauten 1500 DDR-Schlachtenbummler intonierten nun ihren Schlachtruf „7, 8, 9, 10, Klasse“ immer stimmkräftiger.

Bis zur ominösen 78. Minute plätscherte das eher mäßige Spiel der beiden bereits für die nächste Runde qualifizierten Mannschaften uninspiriert vor sich hin. Erst als der Sozialpädagogik-Student Erich Hamann auf den späteren Republikflüchtling Jürgen Sparwasser passte, kam Schwung in die Begegnung. Der flinke Stürmer umkurvte die hüftsteif wirkenden Abwehrecken Höttges und Vogts wie Slalomstangen, netzte ein und schrieb mit seinem Tor Geschichte: Wenigstens einmal hatte der Sozialismus den Kapitalismus überflügelt ... Dass die Verlierer von Hamburg am Ende doch Weltmeister wurden – geschenkt!

Jürgen Sparwasser schoss in seiner Karriere viele Tore, doch der gegen BRD-Keeper Sepp Maier erzielte Treffer werde ihn wohl bis ins Jenseits verfolgen, unkte der Magdeburger: „Wenn man auf meinen Grabstein eines Tages nur ‚Hamburg 74‘ schreibt, weiß jeder, wer da drunterliegt.“ Der Schriftsteller Ror Wolf widmete dem Kunstschützen in seiner Moritat zur WM 74 folgende Zeilen: „Für etwas Ärger sorgt ein schneller Herr/kurz aus der sogenannten DDR.“ Selten zuvor wurde ein Fußballspiel dichterisch so auf den Punkt gebracht.

Volker Stahl © SeMa

Zuhause 
im Alstertal



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

Ihr Zuhause im Alstertal

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

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

www.zuhause-im-alstertal.de



Deutsches
Rotes
Kreuz

DRK-Kreisverband
Hamburg-Nordost e.V.



Vorsorge ist besser als Nachsorge! DRK Senior:innen Sicherheitstage 2024

Was passiert, wenn ich meine Angelegenheiten nicht mehr selbst erledigen kann? Wer entscheidet für mich, wenn der Ernstfall eintritt?

Bei den DRK Senior:innen Sicherheitstagen erfahren Sie, wie Sie am besten vorsorgen und welche Dokumente Sie wirklich brauchen. Eine Expertin der Verbraucherzentrale Hamburg stellt die Themen praxisnah vor. Fragen dürfen gerne gestellt werden. Die Veranstaltung ist jeweils von **14:00 – 17:00 Uhr**. Im Anschluss gibt es Kaffee & Kuchen.

06.06.2024

in Langenhorn,
Langenhörner Markt 11

17.06.2024

in Barmbek,
Steilshooper Str. 2

Anmeldung erforderlich:

veranstaltung@drk-hamburg-nordost.de

040 470 656

www.drk-hamburg-nordost.de

In Zusammenarbeit mit der: 

Inflationsausgleich auch für Rentner! Jetzt!

Protestmarsch und Kundgebung am 15. Juni 2024

(pi) Seit 2021 liegen die Rentenanpassungen unter den Inflationsraten. Das Geld reicht bei vielen Rentnern kaum noch bis zum Monatsende! Weil die Heizungs- und Energiekosten in die Höhe geschossen sind, weil die Mieten steigen, weil vor allem bei Medikamenten und Lebensmitteln die Preise angezogen haben. Für die Arbeitnehmer haben die Gewerkschaften einen Inflationsausgleich in Höhe von 3.000 Euro erstritten. Der öffentliche Dienst hat ihn ebenfalls gezahlt, auch die verbeamteten Bundes- und Landespenzionäre konnten sich über einen Ausgleich freuen. Der soziale Frieden basiert auf Gerechtigkeit.

Ein breites Bündnis aus Sozialverbänden wie AWO, SoVD, dem Paritätischen sowie den Gewerkschaftssenioren des DGB, der IG Metall und ver.di sowie die Seniorenvertretungen von fünf der sieben Hamburger Bezirke und auch der Landesseniorenbeirat unterstützen gegenwärtig die Kampagne nach einem Inflationsausgleich von insgesamt 3.000 Euro auch für Rentner. Auf dem Papier sind schon 15.000 Unterschriften, im Netz 105.000 Unterschriften für diese Forderung gesammelt worden. Unter dem Motto „Inflationsausgleich auch für Rentner! Jetzt!“ startet am Samstag, dem 15. Juni 2024, um 10 Uhr eine Demonstration durch die Mönckebergstraße (Treffpunkt vor Saturn) sowie um 11 Uhr eine Kundgebung mit kulturellem Rahmenprogramm auf dem Hamburger Rathausplatz. Im Rahmen dieser Aktion werden die Unterschriftenlisten an den Hamburger Finanzsenator Dr. Andreas Dressel übergeben.

Rikscha-Fahrten für Senioren Lust auf eine Rikscha-Ausfahrt?

(pi) Du möchtest mal wieder deinen Lieblingssort besuchen oder kennst jemanden, der sich über eine Ausfahrt freuen würde? Die ehrenamtlichen Rikscha-Pilotinnen und -Piloten vom Quartiersnetzwerk martini-erleben bieten kostenfreie Ausflüge für mobilitätseingeschränkte Menschen in Eppendorf an. Wie wäre es mit einer Fahrt durch die Nachbarschaft? **Vereinbare gleich einen Ausflug! Info/Anmeldung: 040/780 50 40 40 oder unter info@martinierleben.de. Die Rikscha-Fahrt ist kostenfrei, Spenden sind aber willkommen.**



SoVD-Sozialtipp

SOVD
Sozialverband Deutschland
Landesverband Hamburg

Rente und Weiterarbeiten – lohnt sich das?

13 Prozent der Rentner:innen sind erwerbstätig. Die einen arbeiten bruchlos weiter, obwohl sie regulär in Rente gehen könnten. Die einen möchten nicht zum alten Eisen gehören, nach und nach in den Ruhestand gleiten oder unter „entspannteren“ Bedingungen mit weniger Arbeitszeit weitermachen. Die anderen müssen weitermachen, da die gesetzliche Rente die einzige Einkommensquelle im Alter ist und zu gering ausfällt.

Aber lohnt sich das? „Die Frage begegnet uns immer öfter in unseren Beratungszentren, da die Babyboomer jetzt vor der Rente stehen“, sagt Klaus Wicher, SoVD-Chef in Hamburg. „Die Rente muss für jede und jeden im Alter reichen, um den

Lebensstandard zu sichern. Und das muss in Stein gemeißelt sein“, kritisiert Wicher. „Renten-Fantasien zur Rente mit 70 sind aus der Zeit gefallen.“ Es gehe, so Wicher, um diejenigen, die Altersruhezeit flexibel und individuell gestalten möchten – oder müssen ...

Derzeit steigt das Eintrittsalter für die abschlagsfreie Rente stufenweise auf 67. Wer 1964 und früher geboren ist, für den gilt die Regelgrenze. Was haben nun die „Talente in Rente“ davon, wenn sie jenseits der Grenze als „Wiederkehrende“ zurück in den Job kommen oder einfach weiterarbeiten? Der Gesetzgeber hat die Flexi-Rente erdacht. Dahinter stecken zwei Möglichkeiten: Wer möchte, kann das reguläre (also nicht das mit Abschlägen erkaufte und damit vorgezogene) Renteneintrittsalter verschieben oder neben der regulären Rente weiterarbeiten. Und was bringt das? Jeden Monat später Rente bringt einen Zuschlag von 0,5 Prozent und erhöht zudem die Rentenhöhe um die weiter gezahlten Beiträge.

Jenseits der Regelaltersgrenze kann beliebig hinzuverdient werden. Der Arbeitgeber zahlt weiter Beiträge zur gesetzlichen Rente, der/die Rentner:in jedoch nur, wenn er oder sie will. Das hat Vorteile: Denn die Arbeitgeberbeiträge kommen nur dann der individuellen Rente zugute, wenn auch Rentner:innen weiter einzahlen. Hierfür teilen sie ihrem Arbeitgeber mit, dass vom Gehalt Beiträge abgeführt werden sollen. Erst wenn beide ihren hälftigen Teil zahlen, steigt die persönliche Rente jeweils zum 1. Juli. Und Steuer und Arbeitslosenversicherung. Letztere entfällt, und bei der Steuer bleibt es wie gewohnt: Auch Rentner:innen müssen auf ihre Arbeitseinkünfte Steuern zahlen. Wenn Sie mehr wissen möchten:

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



Marmor, Stein und Eisen bricht ...

älter & besser startet Kneipensingen für junggebliebene Ruheständler

(pi) Es ist ein bisschen seltsam, als Claus und Viktor an einem kalten Februarabend in der Mathilde Bar Ottensen voneinander stehen. Schließlich kennt man sich nicht und weiß nicht, was man voneinander erwarten kann. Nach einem kurzen Händedruck und Kopfnicken kommt aber schon Joost hereingeschneit und bringt weitere neue Gesichter mit: Peter, Gerhard und Michael. Nun kommt man doch ins Gespräch: hast du so was schon mal gemacht? Auf was für Musik stehst du? Ah, die Stones! Legendar! I can get no ... satisfaction ... und schon ist Stimmung im Raum. Gegen 18:00 Uhr haut der Singer-Songwriter Torben Tietz ein paar satte Akkorde in die Gitarre und beginnt mit dem Warm-up. Keine zehn Minuten später singen die sechs Männer aus voller Kehle „Marmor, Stein und Eisen bricht“ und bestellen die erste Runde Bier.

Es ist der Testlauf für das neueste Projekt vom Seniorenchor „älter & besser“: ein Kneipensingen – speziell für Männer. Gründerin und Geschäftsführerin Inka Stubbe: „Wir wollen mit dem Kneipensingen ein Angebot speziell für Männer machen. Mit unserer regulären Chorarbeit sprechen wir überwiegend Frauen an. Frauen singen wahnsinnig gerne und kommen in Scharen. Männer zu erreichen und in die Chöre zu bringen ist viel schwieriger. Denn wenn zu wenig Männer in einer Chorgruppe sind, fühlen die sich häufig exponiert und unwohl.“ Das bestätigt auch Torben Tietz, der das Kneipensingen anleitet: „Viele Männer singen vielleicht gerne, trauen sich aber nicht in einen richtigen Chor, weil man da vielleicht Noten lesen können muss oder so. Deswegen Kneipensingen, weil es ganz zwanglos ist. Jeder kann kommen und gleich mitsingen. Am

besten regelmäßig jede Woche kommen und wer weiß: vielleicht wird dann mal ein Chor daraus.“

Älter & besser ist Hamburgs „jüngster“ und größter Seniorenchor mit bislang sieben Chorgruppen und mehr als 300 Sänger*innen in der ganzen Stadt. Gepröbt wird immer vormittags in den Kulturhäusern der verschiedenen Stadtteile. Mehrfach im Jahr treffen sich alle älter & besser-Chöre zu großen „Familienfesten“ und singen und feiern zusammen.

Was aus dem Kneipensingen langfristig werden soll, steht noch nicht fest. Die Pilotphase von Mai bis Oktober wird mit Mitteln aus dem Amateurmusikfonds aus den Bundeskulturfonds gefördert. Inka Stubbe will mit älter & besser die Förderphase dafür nutzen, das gesamte Chorangebot attraktiver für Männer zu machen. Langfristig könnte aus dem Kneipensingen eine Dauerinstitution werden oder eine eigenständige Kneipen-Chorgruppe. Oder die Sänger begeistern sich Stück für Stück für das Chorsingen und machen in einem der älter & besser-Chöre weiter.

„Wir sind selbst ganz gespannt, wie sich das Kneipensingen entwickelt, es gibt da viele großartige Möglichkeiten“, so Stubbe. „Für uns ist das Wichtigste, so viele Menschen wie möglich zusammen – und zusammen zum Singen zu bringen.“

älter & besser Kneipensingen, Mathilde Bar Ottensen, Kleine Rainstraße 11, (fast) immer mittwochs, 18:00 Uhr. Eintritt frei!

Infos und Termine: www.aelter-besser.de, info@aelter-besser.de, Tel. 0176/21 75 06 48

Sommerliches Chorkonzert zugunsten der BürgerStiftung Hamburg

(pi) Erleben Sie am Sonntag, den 23. Juni 2024 ab 17 Uhr in der Hauptkirche St. Jacobi eine sommerlich-musikalische Reise durch verschiedene Epochen und Stile beim Benefiz-Mitsing-Konzert zugunsten der BürgerStiftung Hamburg! Von John Rutters inspirierender Hymne „Look at the World“ über Felix Mendelssohn Bartholdys romantische Oden an den Frühling und die Nachtigall bis hin zu den zauberhaften Klängen von Léo Delibes’ „Les Nymphes des Bois“. Tauchen Sie ein in die Vielfalt der englischen Chormusik mit Stücken von John Wilbye, Thomas Morley und John Farmer. Lassen Sie sich von Highlights der schwedischen Chormusik wie Waldemar Åhléns populärem „Sommarpsalm“ verzaubern und genießen Sie Johannes Brahms’ „Wach auf, meins Herzens Schöne“.

Ein Nachmittag voller unvergesslicher Melodien erwartet Sie – seien Sie dabei und unterstützen Sie gleichzeitig die wertvolle Arbeit der BürgerStiftung Hamburg! Gäste und Publikum sind herzlich eingeladen, mitzusingen. Bereits ab 16.00 Uhr haben Interessierte bei einem sommerlichen Empfang die Möglichkeit, mehr über die Arbeit der BürgerStiftung Hamburg in der Stadt zu erfahren. Sollten Sie für den Besuch der Veranstaltung eine Assistenz benötigen (Zugang mit Rollstuhl o. ä.), dann melden Sie sich unter Tel. 040/878 89 69-60 oder schreiben Sie eine E-Mail an info@buergerstiftung-hamburg.de. **Die Tickets kosten 25 Euro und können unter <https://buergerstiftung-hamburg.de/termine/benefiz-mitsing-konzert/> gebucht werden.**

Ein kleines Stück große weite Welt

Hamburger Senioren beeindruckt vom Ambiente des Internationalen Seegerichtshofes in Nienstedten



Vor dem Betreten des Gebäudes müssen alle Besucher durch eine Sicherheitsschleuse. Rechtlich befindet man sich auf dem Grundstück im Ausland und nicht mehr in Hamburg.



Julia Ritter, zuständig für Pressearbeit und Betreuung der Richter, beantwortete geduldig alle Fragen der Hamburger Senioren.



Die internationale Flaggenparade vor dem Eingang zum Sitzungssaal ist imposant.



Höhepunkte der Senioren-Führung waren die Besichtigung und der Aufenthalt im runden Saal des Internationalen Seegerichtshofes.

Nein, normal war der Besuch nicht. Wo sonst eigentlich nur Diplomaten, Richter oder ab und zu Studenten aus allen Kontinenten zu Gast sind, dominierte dieses Mal der hanseatische Senior. Gut 40 Best Ager aus dem Großraum Hamburg hatten jetzt die einmalige Chance, den Internationalen Seegerichtshof in Hamburg-Nienstedten zu besichtigen. Keine Frage blieb unbeantwortet, Höhepunkt war allerdings der Aufenthalt im großen, runden Sitzungs-Saal, wo sonst die 21 internationalen Richter des Gremiums ihre anspruchsvolle Arbeit verrichten.

Sie ist gerade einmal halb so groß wie die in einer Reihe stehenden Flaggen im Vorraum des Sitzungssaales. „Darf ich dort wirklich rein?“, fragt die Hamburger Rentnerin – etwa Mitte 70 – mit Neugier sowie Respekt in den aufgeregten Augen. Sie durfte, und mit ihr die anderen Herrschaften, die sich auf diesen Tag so gefreut hatten. Nicht Chinesen, nicht Akademiker und auch nicht Spezialisten des Seerechts waren diesmal im Saal, sondern interessierte Senioren aus Harburg, Eimsbüttel, Poppenbüttel oder Barmbek. Julia Richter, Pressesprecherin und sonst nah dran an den 21 rechtsprechenden Juristen aus aller Welt, wurde nicht müde über Aufbau, Aufgaben, Entwicklungen und auch Randbereiche der Arbeit am Internationalen Seegerichtshof zu referieren, beziehungsweise alle Fragen zu beantworten. Und das waren viele.

„Das hätte ich so nicht gedacht“, sagte zum Beispiel Monika Hartwig (77 Jahre/Hamburg-Lokstedt) nachdem Expertin Julia Ritter die genauen Aufgaben der internationalen Richter umrissen hatte. Nicht nur gesunkene Schiffe, nicht Verhandlungen zum traurigen Thema Flüchtlinge oder gesunkene Schiffebeschäftigten die Juristen aus aller Welt. Anno 2024 gehen die Themen wesentlich weiter, sind globaler und auf eine gesunde Existenz der Menschheit gerichtet (siehe auch nebenstehenden Text). So gibt es zum Beispiel spezielle Kammern für die Bereiche Tiefseebergbau, Fischerei, Marine-Umweltstreitigkeiten sowie für die Festlegung von Meeressgrenzen. In einer Spezialekammer sind Richter vertreten, die über besondere Kenntnisse in dem jeweiligen juristischen Feld verfügen.

Es sind aber nicht nur die Themen, die das weltweit tätige Gremium in Hamburg so interessant macht: Das moderne Gebäude (siehe auch im nebenstehenden Text), die großen Räumlichkeiten sowie zum Beispiel die Vorrichtung für die vielen Dolmetscher – kombiniert mit technischen Möglichkeiten für die Darstellungen im Saal selbst – sind es, die die Hamburger Seniorengruppe staunend in den Stühlen des Verhandlungssaales zurücklässt. Noch beim Ausgang durch die Sicherheitsschleuse ist die Faszination in den Gesichtern zu sehen. So ein bisschen große weite Welt im Rentnerleben – direkt an der Hamburger Elbe.

Text + Fotos: Klaus Karkmann

Bau der Superlative im Namen des Rechts

Das Team um den Münchner Architekten Alexander von Branca entwarf in den 80er Jahren rund um die klassizistische „Villa Schröder“ an der Elbchaussee ein imposantes Gebäude. Der rund 5300 Quadratmeter große Neubau in Nienstedten wurde innerhalb von vier Jahren für 123 Millionen Euro fertiggestellt.

1994 dauerte es noch zwei Jahre, bis der Internationale Seegerichtshof am 1. Oktober 1996 seine Tätigkeit in der Hansestadt aufnahm. Vor dem Umzug an die Elbe im Jahr 2000 wurde zunächst in einem Bürogebäude in der Innenstadt gearbeitet, es war aber nur ein Provisorium. Seit Herbst 2000 steht den Richtern und ihrer „Mannschaft“ das Gericht im geräumigen und mit modernster Technologie ausgestatteten Neubau an der Elbe zur Verfügung. Diesen haben zu 80 Prozent der Bund und zu 20 Prozent die Stadt finanziert.

Eine Besonderheit: Wer das Gericht betritt, befindet sich rechtlich gesehen nicht mehr in Hamburg, sondern auf internationalem Gebiet.

UN-Generalsekretär Kofi Annan bei der Einweihung

- Bereits auf der UN-Seerechtskonferenz am 21. August 1981 in Genf wird sich auf Hamburg als Standort eines Seegerichts geeinigt.
- Am 18. Oktober 1996 werden die 21 Richter des Seegerichts im Hamburger Rathaus vereidigt. Mit dabei: der damalige Außenminister Klaus Kinkel, UN-Generalsekretär Butros Butros-Ghali, ISGH-Präsident Thomas A. Mensah und Hamburgs Erster Bürgermeister Henning Vorschrau. Ab sofort urteilt das Seegericht in Hamburg über Streitigkeiten im Seevölkerrecht. Zunächst in einem provisorischen Büro in der Wexstraße, ab 2000 im Neubau an der Elbe in Nienstedten.
- Zur feierlichen Einweihung des neuen Gerichtssitzes am 3. Juli 2000 reist UN-Generalsekretär Kofi Annan an, der den Schlüssel symbolisch an den damaligen Seegerichts-Präsidenten Chandrasekhara Rao übergibt.
- Der Internationale Seegerichtshof ist eines von drei Gerichten, die von den Vereinten Nationen geschaffen wurden. Neben dem ISGH sind das der Internationale Gerichtshof und der Internationale Strafgerichtshof, beide in Den Haag beheimatet.
- **Infos zum Internationalen Seegerichtshof im Internet unter www.kulturkarte.de/hamburg/30011seegericht**

Aus aller Welt und doch gemeinsam

Wenn viele Menschen aus der ganzen Welt und ein Betreuungsteam vor Ort gemeinsam arbeiten, ist das bestimmt kein Betrieb im herkömmlichen Sinne. Durch diese Besonderheit ist die Tätigkeit im Internationalen Seegerichtshof in Nienstedten gekennzeichnet.

Die 21 Richter des Tribunals werden von den insgesamt 169 Vertragsstaaten des Seerechtsübereinkommens der Vereinten Nationen für eine Amtszeit von neun Jahren gewählt. In der Regel sind es erfahrene Juristen, die auch vorher schon in Führungspositionen waren und die die internationale Tätigkeit am Seegerichtshof oft als Höhepunkt ihres Berufslebens sehen. Sie seien in der Regel in Blöcken von zwei bis drei Monaten an der Elbe, wohnen dann meist in Hotels oder Pensionen, einige hätten aber auch Wohnungen gemietet, schildert Julia Ritter deren Teilzeit-Leben an Elbe und Alster. Sie alle hätten einen Bezug zum Meer, schätzen daher das maritime Flair in Hamburg sehr. Lediglich Rüdiger Wolfrum habe während seiner dreijährigen Präsidentschaft (2005 bis 2008) gänzlich in Hamburg gelebt.

Das Richter-Team am Seegerichtshof wird von einem internationalen Stab von 38 Beamten unterstützt. Das sind zum Beispiel Rechtsreferenten, Übersetzer und Dolmetscher. Sie sind wie Julia

Ritters Kollegen in den Abteilungen Personal, Finanzen und Bibliothek in der Regel in Hamburg selbst beheimatet.

In der Freizeit sind es genau die Orte, an denen sich die Herren und Damen aus aller Welt wohlfühlen, die Hamburg auch touristisch bekannt machen. So seien die Elbphilharmonie oder auch die Hamburger Oper die Plätze, an denen sie anzutreffen seien. Überhaupt habe die Hansestadt im Hinblick auf das kulturelle und internationale Flair einen äußerst guten Ruf, urteilt Julia Ritter.

Es stimme also ziemlich viel für die Akademiker aus der Ferne. Nur, da sind die Juristen beileibe nicht allein, sei es ihnen in Hamburg oftmals zu kalt. Kein Wunder, wenn man bedenkt, aus welchen Ländern sie stammen.

Beispiele von Ländern, aus denen Richter am Internationalen Seegerichtshof in den vergangenen Jahren kamen (nicht abschließend): Tansania, China, Belize, Tunesien, Ghana, Japan, Kamerun, Russland, Argentinien, Brasilien, Grenada, Libanon, Trinidad, Indien, Trinidad und Tobago, Kap Verde, Island, Ukraine, Thailand, Paraguay, Jamaika. Text: Klaus Karkmann

Wohnen „Generation 55+“

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

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

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

meravis
Immobiliengruppe

Ein Leben lang aktiv!

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



LAB-Treffpunkt Fuhlsbüttel

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

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



Elvis Presley ist wieder da!

„Elvis – Das Musical“ – ab August 2024 im St. Pauli Theater

(pi) Die rund zweistündige Live-Show lässt Elvis' musikalisches Leben Revue passieren. Wie kein anderer hat Elvis ganze Generationen geprägt und weltweit über eine Milliarde Tonträger verkauft. Er war der Soundtrack vieler Jugendlicher beim ersten Kuss, und er hat vom Gospel bis hin zum Blues und Rock'n'Roll Musikgeschichte geschrieben. Und genau diese Geschichte hat Produzent Bernhard Kurz („Stars in Concert“, Estrel Show-theater Berlin) in „Elvis – Das Musical“ zusammengefasst. Die zweistündige Live-Show lässt Elvis' musikalisches Leben Revue passieren – vom Gospel über den Blues bis hin zum hemmungslosen Rock'n'Roll. Höhepunkt ist dabei das Konzert aus dem Jahr 1973 auf Hawaii, mit dem Elvis ein Stück Musikgeschichte geschrieben hat.

Die Rolle des Elvis Presley wird von dem gebürtigen Iren Grahame Patrick verkörpert, der seinem Vorbild verblüffend ähnlich sieht und mit seiner Wandlungsfähigkeit den jungen wie alten Elvis doubelt. Auch seine Stimme klingt so täuschend echt, dass es fast unglaublich erscheint, nicht den echten Elvis vor sich zu sehen. Die Show wird zu einer Vision der perfekten Täuschung.

Neben Grahame Patrick brilliert das „The Stamps Quartet“: Das Gospel-Quartett rund um Originalmitglied Ed Enoch begleitete den King von 1971 bis 1977 bei über 1000 Konzerten und sang zudem bei seiner Beerdigung im August 1977. Das Quartett zählt zu den bekanntesten Gospelgruppen der Welt, wurde mit dem Grammy Award ausgezeichnet und in die Gospel Music Hall of Fame aufgenommen.

„Elvis – Das Musical“ ist ein Musik-Erlebnis ganz besonderer Art, bei dem die Zeit ein wenig zurückgedreht wird. Der Kult um den King lebt neu auf, wenn Grahame Patrick ins Licht der Scheinwerfer tritt und mit unwiderstehlichem Charme, mitreißendem Gesang und Tanz seine Performance gibt.

Produzent Bernhard Kurz ist für diese Show sowie seine weiteren aktuellen Produktionen „Stars in Concert“, die ABBA-Story „Thank you for the music“ und „All you need is love!“ mehrfach in den USA als „Best Producer“ ausgezeichnet worden.

Vorstellungen vom 3. August bis 8. September 2024, täglich außer montags, Beginn jeweils um 19.30 Uhr, samstags um 15.00 und 20.00 Uhr. Karten gibt es unter der Ticket-Hotline 040/47 11 06 66 und st-pauli-theater.de sowie an allen bekannten Vorverkaufsstellen.



BUCHTIPP

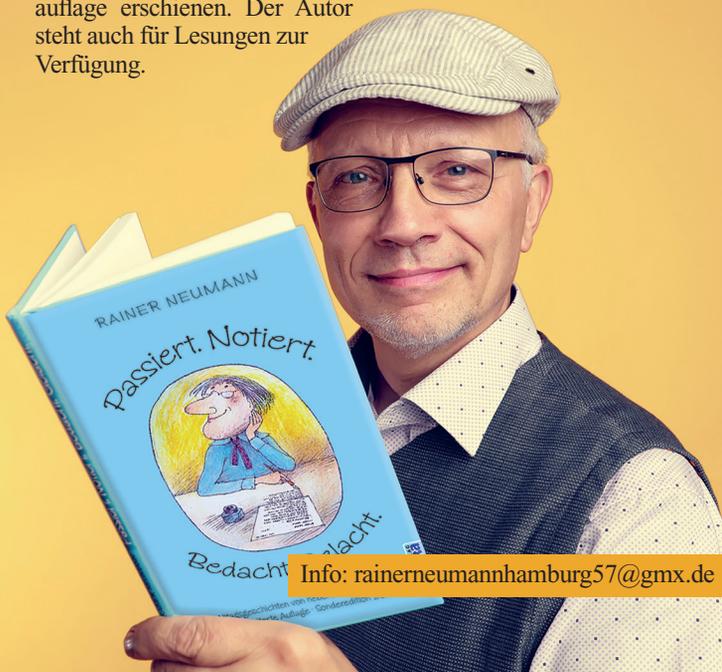
„Die Entdeckung des Alltagsfunkeln“

Heitere Kurzgeschichten von Hamburg bis Shanghai

(pi) Einen Tag wie jeden anderen hat Rainer Neumann noch nicht erlebt. Mögen andere ein Gähnen unterdrücken – er entdeckt das Funkeln im Alltagseinerlei. Es sind diese Momente, die vorüberhuschen, kaum geschehen, schon wieder vergessen – und doch das Salz unseres Lebens sind. Manchmal auch wie flüchtige Sternschnuppen, die uns einen Wunsch erfüllen. Seit über 40 Jahren hält Autor Rainer Neumann solche Momente fest, „passiert, notiert“ – zubereitet wird später. Im Business war er Reisekaufmann, gewohnt auf Besonderheiten zu achten, in Nischen zu schauen, Skurriles zu entdecken und alles, was außerhalb unserer Gewohnheitsnorm geschieht, als bunte, liebenswerte Zutat zu verstehen.

„Ach was“, könnte man jetzt sagen. Und das ist schon der Inhalt einer halbseitigen Geschichte, mit der er die Hamburger vom Vorwurf der Einsilbigkeit befreit. Meist fällt das „Bedenken“ etwas umfangreicher aus. Aber immerhin 52 Geschichten passen in sein 120 Seiten umfassendes Büchlein „Passiert. Notiert. Bedacht. Gelacht.“, in dem er „Alltagsgeschichten von nebenan und unterwegs“ erzählt. Nebenan, das sind die Lange Reihe in Hamburg, das Literaturhaus an der Alster, der Montagabend im Museum der Arbeit, das Quickborner Vereinshaus – und schließlich auch die Erinnerung an den ersten Aquavit mit Siegfried Lenz. Begegnungen, Zufälle, manchmal kleine Hymnen an den Alltag, der zu Hause so schillernd sein kann wie auf der anderen Seite der Weltkugel. Im Botanischen Garten von Shanghai zum Beispiel, wo Stiefmütterchen und Hornveilchen als exotische Pflanzen präsentiert werden, während eine Künstlerin am frühen Morgen im Pariser Rodin-Garten ihr Kunstwerk unbemerkt einen Platz zur Verfügung stellt. Und zu dieser Zeit faucht und zischt in Rom die Espresso-Maschine, weil der Tag sonst gar nicht stattfindet. Was würde wohl Marie zu dem Buch sagen, in dem ihr Freund sie mit ihrem oft gebrauchten Liebessatz charakterisiert? Wahrscheinlich wieder genau diesen Satz: „Ich könnte mich totlachen.“

„Passiert. Notiert. Bedacht. Gelacht.“ Autor: Rainer Neumann, erschienen im Kadera-Verlag, ISBN-Nr. 978-3-948218-32-4, 15 Euro. Das Buch ist im Buchhandel erhältlich. Das Autorenhonorar wird für soziale Projekte gestiftet, die sich u.a. für wohnungslose Menschen engagieren. Das Buch ist in einer zweiten erweiterten Neuauflage erschienen. Der Autor steht auch für Lesungen zur Verfügung.



Info: rainerneumannhamburg57@gmx.de

OPTIKDANIEL

hingucken ... reinschauen ... durchblicken


Spezialbrillen bei altersbedingter Makuladegeneneration (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

Professionelle Friseure kommen zu Ihnen ins Haus!

» Friseur speziell für pflegebedürftige und geriatrische Menschen «



Rufen Sie an! Tel.: 60 60 86 69

Marina-Chic-Gesundheit.de

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-Tarifoptimierung

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

www.seniorenmagazin-hamburg.de

SCHALLPLATTEN - VINYL
gesucht: LPs + Singles

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

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

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



Ökologische und nachhaltige Grabgestaltung



(pi) Inmitten des lebendigen Treibens der Sommermonate findet sich oft ein Ort der Stille und Besinnung – der Friedhof. Während viele Menschen die warmen Tage nutzen, um einen Ausflug in die Natur zu unternehmen, finden andere Trost und Frieden auf Friedhöfen, wo die Ruhe und die Erinnerungen an geliebte Menschen im Mittelpunkt stehen.

Die Wärme der Sonne, eine leichte Brise, das rege Treiben der Vögel und Insekten sowie die Farbenpracht der Blumen laden dazu ein, in Gedanken zu versinken und Erinnerungen zu pflegen. Friedhöfe werden zu Orten der Reflexion, des Dankes und der Verbundenheit mit den Verstorbenen.

Ökologische Vorteile der Grabgestaltung

Die Gestaltung von Friedhöfen hat sich im Laufe der Jahrhunderte stark verändert. Die Implementierung ökologischer Grabgestaltung durch die sorgfältige Planung und professionelle Arbeit der Friedhofsgärtner bietet eine Vielzahl von Vorteilen für die Umwelt, die Gemeinschaft und die Hinterbliebenen.

Sowohl mit einer jahreszeitlich orientierten Wechselbepflanzung als auch mit einer Dauerbepflanzung mit immergrünen Bodendeckern und der Rahmenbepflanzung kann man dem Anspruch gerecht werden, eine umwelt- und naturschützende, ansprechend aussehende und pflegeleichte Bepflanzung umzusetzen.



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



Grundlegend von Bedeutung ist die Verwendung von ungefüllten Blüten. Gefüllte Blüten sind sicherlich schön anzusehen, doch leider für die Insektenwelt vollkommen nutzlos, da die Tiere nicht an die Staubblätter gelangen und diese Pflanzen somit für die Ernährung nicht infrage kommen.

Bei der Auswahl der Dauerbepflanzung stehen zum Beispiel Efeu (*Hedera helix*), Eibe (*Taxus baccata*), Immergrün (*Vincetoxicum minor*), Winterheide (*Erica carnea*) oder Lavendel (*Lavandula angustifolia*) zur Wahl. Unter den blühenden Stauden eignen sich vor allem Christrose (*Helleborus niger*), Graselke (*Armeria spec.*), Kriechender Günsel (*Ajuga reptans*), Leberblümchen (*Heoatica nobilis*), Mauerpfeffer/Fetthenne (*Sedum spec.*) und Vergissmeinnicht (*Myosotis sylvatica*).

Eine naturnahe Bepflanzung, welche an die standörtlichen Boden- und Lichtverhältnisse angepasst ist, führt zur Reduktion des Wasserverbrauchs. Hierbei ist ebenfalls die geschlossene Pflanzendecke von großer Bedeutung, da die Feuchtigkeit nicht so leicht verdunstet. Durch den Einsatz natürlicher Materialien wird der Verbrauch von Ressourcen reduziert und die Umweltbelastung minimiert. So bieten ökologische Gräber den Hinterbliebenen Orte der Ruhe und des Trostes, die sich in Harmonie mit der Natur befinden.

Die Implementierung ökologischer Grabgestaltung auf Friedhöfen ist nicht ohne Herausforderungen: Eine der größten besteht darin, die Bedürfnisse und Vorlieben der Hinterbliebenen zu respektieren, während gleichzeitig ökologische Prinzipien eingehalten werden. Friedhofsgärtner wissen genau auf die Wünsche ihrer Kunden einzugehen und dabei die richtige Auswahl der Bepflanzung zu treffen.



*Eine vergessene Bestattungskultur
wieder aufleben lassen.*

Unser Kolumbarium in Norderstedt!



WULFF & SOHN
BESTATTUNGSIONSTITUT

040 - 529 61 73

Segeberger Chaussee 50 • 22850 Norderstedt

VERMÄCHTNIS MIT HERZ

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

**Wir informieren Sie gerne:
Telefon 0800 3060-500**



2019/19

sos-kinderdoerfer.de



**SOS
KINDERDÖRFER
WELTWEIT**

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
BESTATTUNGSIONSTITUT**

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

Ohne App ins Abseits

– rollt eine
digitale

Ausgrenzungswelle?



Wer hat, der hat. Das galt schon bei den alten Römern, und es gilt auch heute noch. Unverändert auch das Bedürfnis, zu zeigen, dass man hat oder etwas ist. Und da sie ohnehin vonnöten war, bot sich die Bekleidung an, jedermann seine Besonderheit zu zeigen. Als Projektionsfläche der Eitelkeit wurde sie rund um den Globus selbst dann geschätzt, wenn sie ihren Trägern einiges abverlangt. Denn sie hatte und hat es häufig auf sich. Wertvolle und zugleich schwere Stoffe, geschmückt mit oft goldverzierten Applikationen, verlangen ihren Trägern einiges ab. Im Bürgermeistersaal des Hamburger Rathauses zeigt ein drei mal fünf Meter großes Gemälde von Hugo Vogel den Senat der Stadt in seiner viele Kilo schweren Amtstracht mit Flügelärmeln und zierenden Applikationen beim Einzug in das neue Rathaus am 26. Oktober 1897. Vermutlich war da nicht nur der Muff von 1000 Jahren unter den Talaren – vermutlich konnten sich die Herren gut riechen.

■ ■ ■ Applikation – das XXL-Teekesselchen

In der Sendung „Frag doch mal die Maus“ am 14.03.2024 wollte Loreley-Teodora (9 Jahre) aus Köln wissen, was ein „Teekesselchen“ ist und woher der Name kommt. Klar, dass die Maus Rat wusste. Das Wort „Teekesselchen“ ist selbst ein Teekesselchen. Einmal ist das ein Kessel, um Wasser für den Tee zu kochen – und zweitens ein früher gebräuchliches Wort für Dummkopf. Hahn und Hahn, Strauß und Strauß – Worte mit zweifacher Bedeutung gibt es etliche. **Das Wort Applikation schlägt sie alle und hat gleich acht Bedeutungen:**

1. ■ Medizin:

Das Verabreichen, das Anwenden von Heilmitteln, Arzneimitteln

2. ■ **Eine Aufnäharbeit**, ein auf einen Stoff aufgenähtes Muster, eine Verzierung des Stoffes, Kleiderschmuck, Wäscheschmuck

3. ■ **EDV**: ein Software-Programm für Anwender, ein Anwendungsprogramm

4. ■ **Auf Tafeln, Karten o. ä.** aufgebrachte, aufgelegte, haftende Symbole im Unterricht oder für Anschauungszwecke, Demonstrationszwecke

5. ■ **Gehoben**: Anwendung, Gebrauch

6. ■ **Katholische Religion**: das Feiern einer Messe für bestimmte Anliegen oder Personen

7. ■ **Veraltet**: ein Gesuch, eine Bittschrift

8. ■ **Veraltet**: eine Bewerbung

Während bis auf die textile Applikation fast alle anderen Bedeutungen kaum noch Anwendung finden, hat eine – nun modisch verkürzt auf App – einen inzwischen fast bedrohlichen Siegeszug angetreten. Wenn nicht ein Wunder geschieht, wird sie im öffentlichen und privaten Leben eine Position einnehmen, die unüberwindbar ist. **Was aber ist eine „App“?**

■ ■ ■ www.marketing.ch erklärt:

App (Kurzform von Applikation) bedeutet übersetzt „Anwendung“. Gemeint sind damit kleine Programme, die auf mobilen Geräten wie Smartphones oder Tablets installiert werden können. Üblicherweise werden Apps aus dem App-Store (iOS) oder dem Google Playstore (Android) heruntergeladen. Apps sind zu-

„Wer wie ich häufiger mit der Bahn unterwegs ist“, so die frühere Lehrerin Christine Konheiser, „hat gelernt, mit etlichen Schwächen der Bahn mehr schlecht als recht zu leben. Mit der Umstellung der BahnCard von Plastikkarte auf digitale App kommt ein weiteres hausgemachtes Problem hinzu. Ich empfinde den Digitalisierungszwang

als völlig überzogen und als ein klares Signal an mich und die ältere Generation, dass wir als Kunden der Bahn nicht wichtig sind. Und mit dem Argument der eingesparten 30 Tonnen Kunststoff macht sich die Bahn nur lächerlich. Meine Note für diese Leistung: 5!“ Foto: Krause



Auch im Restaurant heißt der Fortschritt „App“ – wobei das idyllische „Fahrraus am Streek“ bisher nur in seinem Flyer damit arbeitet. Vor Ort wird weiterhin die Speisekarte gereicht und köstliches Essen serviert. Foto: Krause

Unsere vollständige
SPEISEKARTE
und unsere
Preise finden Sie hier



sätzliche Anwendungen, die nicht zwingend installiert werden müssen, damit ein Betriebssystem funktioniert. Apps können viele unterschiedliche Funktionen übernehmen, dazu zählen zum Beispiel Telekommunikation und Unterhaltung. Apps erweitern also die Grundfunktionen eines Gerätes. Unterschiede werden sie meist durch kostenpflichtige und kostenlose Angebote. Letztere finanzieren sich größtenteils über Werbung, die bei der Verwendung der App eingeblendet wird. Grundsätzlich sind Apps wie kleine Computerprogramme, meist jedoch mit eingeschränkten Funktionen. Täglich werden neue Apps entwickelt und verbessert, und in regelmäßigen Abständen stellen die Entwickler Updates bereit, um Fehler zu beheben oder eine bessere Bedienbarkeit sicherzustellen.

■ ■ ■ Ohne App ist der Mensch nichts

Ach, die Schweizer! „... die nicht zwingend installiert werden müssen“ und „... finanzieren sich größtenteils über Werbung, die bei der Verwendung der App eingeblendet wird“, schreiben sie. Obwohl sonst nicht von gestern, liegen sie mit diesen Aussagen weit zurück. Möchte man ein Smartphone oder ein Tablet über die engen Grenzen des Betriebssystems hinaus nutzen, dann ist das ohne zahlreiche Apps nicht möglich. Natürlich muss jeder für sich entscheiden, ob zum Beispiel die Pflanzen-Erkennungs-App „Flora incognita“ wirklich wichtig ist – doch für die elektrische Mobilität in Hamburg mit den Bussen von Volkswagen führt an der „MOIA“-App kein Weg vorbei. Eines ist unstrittig: Jede App erfordert zusätzlichen Speicherplatz und jedes Update tut das natürlich auch. Letztlich führt das dazu, dass die Anwendungen langsamer werden, ja teilweise sogar ihren Dienst versagen. Abhilfe schafft dann eine Neuanschaffung mit mehr Speicherplatz und so weiter und sofort. Und nun auch noch die Deutsche Bahn. Bisher nicht als Speerspitze des Fortschritts bekannt, setzt sie zunehmend auf Digitalisierung. Natürlich mit der App.

■ ■ ■ Das Zauberwort heißt DB Navigator

Die Tagesschau vermeldete: „Millionen Bahnreisende müssen sich ab Mitte des Jahres auf eine Änderung einstellen: Ab dem 9. Juni gibt es die beliebte BahnCard nur noch in digitaler Form, wie die Deutsche Bahn in dieser Woche an ihre Kundinnen und Kunden schreibt. Bereits im Dezember hatte der Konzern das Aus der Plastikkarte verkündet – allerdings noch ohne Gültigkeitsbeginn. Dieser steht nun fest ... 2022 gab es laut Deutscher Bahn mehr als 5,1 Millionen bestehende BahnCards. Davon machte die BahnCard 25 die große Mehrheit aus (knapp 3,8 Millionen). Dahinter folgten die BahnCard 50 mit 1,3 Millionen und die Vielfahrer-BahnCard 100 mit rund 46.400 Plastikkarten.“ Und diese „Rundum-sorglos-Plastikkarten“ wird es weiterhin geben. Alle anderen Nutzer werden sukzessive auf die App umgestellt. Denn das, so die Bahn, ist ein Quantensprung für die Umwelt, werden doch so sage und schreibe 30 Tonnen Plastik eingespart! Doch ganz hartherzig möchte die Bahn dann doch nicht mit ihren Kunden umgehen. Wer über ein digitales Kundenkonto verfügt und der Bahn seine E-Mail-Adresse mitteilt, kann über die keineswegs überall vorhandenen Kundenzentren einen Papierausdruck erlangen. Also keineswegs problemlos.

■ ■ ■ Cui bono – wem nützt es?

Ausschließlich der Bahn, die Kosten sparen und Daten sammeln möchte. Denn würde sie in ihren Bordbistros von Einweg- auf Mehrwegbecher sowie weniger Verpackung umstellen, wäre die Kunststoffersparung ungleich größer. Eine aktuelle Umfrage des Verbraucherzentrale-Bundesverbandes ergab folgendes Ergebnis: „64 Prozent der befragten Bürgerinnen und Bürger über 16 Jahren finden es ‚eher schlecht oder sehr schlecht‘, wenn sie Bahntickets ausschließlich über das Internet oder Apps buchen können. Besonders kritisch sehen den reinen Online-Verkauf danach ältere Leute. 75 Prozent der Menschen über 50 Jahren halten dies für schlecht. Doch sogar unter den jüngeren 18- bis 29-Jährigen sieht fast jeder zweite Befragte den reinen Online-Verkauf kritisch.“ Und das, obwohl – zumindest nach Angaben der Bahn – heute schon knapp zwei Drittel der Kunden die App für Fahrten mit der Bahn nutzen. Ein Grund zur Skepsis ist, dass mit der vollständigen Digitalisierung auch die Gefahr des Datenmissbrauchs wächst. Der

WERBUNG

Mit Speck fängt man Mäuse – mit Preisnachlässen, die als Köder den Angelhaken „App“ an der Datenangel verdecken, fischt nicht nur Edeka nach den Daten der Kunden, denn die sind mehr Geld wert als der Köder. Foto: Krause

gläserne Mensch lässt grüßen. Denn was einerseits positive Effekte haben könnte, kann in falschen Händen zur ganz konkreten Bedrohung werden. Und dass die Cyber-Kriminalität zunimmt, ist keineswegs eine Fake-News.

■ ■ ■ Ohne Smartphone oder Tablet ist der Mensch gar nichts

Weltweit, so die Internationale Fernmeldeunion, sind noch 2,7 Milliarden Menschen ohne Computeranschluss, haben also weder ein Smartphone noch ein Tablet. Auch in Deutschland geht das Statistische Bundesamt davon aus, dass rund 3,4 Millionen Bürger zwischen 16–74 Jahren noch nie im Internet waren. Diese Bevölkerungsgruppe wird zunehmend ins Abseits gedrängt, ist offensichtlich nicht nur für die Bahn uninteressant. Denn auch andere Anbieter wie DHL setzen auf die App. Auch hier gibt es eine Entwicklung, die letztlich dazu führen wird, dass Menschen ohne DHL-App zu Kunden dritter Klasse werden. Etliche Restaurants haben bereits der guten alten Speisekarte „Lebwohl“ gesagt und erwarten, dass sich der Kunde digital über ihr Angebot informiert. Der Vorteil für den Gastronom ist klar – Preisveränderungen oder Veränderungen bei Speisen und Getränken müssen nur noch an einer Stelle eingepflegt werden. Erkennbar „Gestrigen“ wird allerdings fast immer noch eine gedruckte Speisekarte angeboten. Plastikkarten als Mittel der Kundenbindung wie von „Deutschland Card“ oder „Payback“ dürften auch mittelfristig vom Markt verschwinden. Schon heute gehört an vielen Supermarktkassen die Frage: „Haben Sie unsere App“ zur Routine.

■ ■ ■ Das sollte man wissen:

Jede App hat neben ihren positiven Seiten – wenn man sie denn nutzen kann und will – den keineswegs von jedem Nutzer gewünschten Effekt eines Datenstaubsaugers. Denn wer Facebook, Google und jede andere App nutzt, zahlt zumindest anteilig mit seinen Daten. Umsonst ist der Tod – das gilt selbstverständlich auch in der digitalen Welt. Denn immer, wenn man das unumgängliche Häkchen bei den Nutzungsbedingungen gemacht hat, gibt man ein Stück seiner Lebens-, Verbrauchs- und Bewegungsdaten frei. Ohne genau zu wissen, in welcher Weise sie genutzt und vor Weiterleitung geschützt werden. War schon vieles bei den Plastikkarten der Kundenbindungsprogramme möglich – die digitale Welt der Apps perfektioniert den möglichen Ge- oder Missbrauch. Der zunehmende „Digitalzwang“ birgt Gefahren, die sich „Big Brother“ nicht einmal erträumt hat. Und er grenzt aus. Nicht nur Alte und Menschen ohne Computeraffinität, sondern auch viele Menschen mit Unterstützungsbedarf. Bei der Digitalisierung bleibt, so ist zu befürchten, neben dem Datenschutz auch die Inklusion auf der Strecke. Für wen oder was ist das gut? Nicht umsonst fragten die alten Römer nach dem Nutznießer politischer Entscheidungen, bestimmter Ereignisse, Handlungen oder Verbrechen „Cui bono – wem nützt es?“ Diese Frage ist bei der Nutzung von Apps von zeitloser Aktualität und sollte immer wieder gestellt werden.



Tortellini-Salat

etwa 4 Port.

Zutaten:

- 250 g frische Tortelloni
- 1 Topf Basilikum
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 2 TL Curry
- 1 reife Mango
- 250 g Kirschtomaten
- 150 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
- etwa 50 ml Gemüsebrühe (4 EL)

Zubereitung:

Tortelloni nach Packungsanleitung in Salzwasser garen und erkalten lassen. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein und in Würfel schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Basilikum in Streifen schneiden. Crème fraîche mit Gemüsebrühe, Basilikum und Curry verrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Mango, Tomaten und Tortelloni unter das Dressing heben und alles etwa 1 Std. durchziehen lassen. Anschließend den Salat evtl. nochmals abschmecken.



Curry-Lachs-Auflauf

etwa 4 Port.

Zutaten:

- 250 g Möhren
- 175 g tiefgekühlte Erbsen
- 200 g Champignons
- 200 g Schnellkoch-Naturreis
- 1 TL Butter
- 400 ml Gemüsebrühe
- 600 g Lachsfilets ohne Haut und Gräten
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Sauce:

- 1 Zwiebel
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 EL Butter
- 1 TL Curry (mild)
- 100 ml Milch
- etwa 1 TL Weizenmehl
- 150 g Schlagsahne

Brösel:

- 4 geh. TL Kokosraspel
- 2 EL weiche Butter
- 2 geh. TL Semmelbrösel (Paniermehl)

Zubereitung:

Möhren schälen und in Stifte schneiden. Pilze putzen und halbieren. Butter in einem Topf zerlassen. Möhren und Champignons darin andünsten. Reis hinzufügen. Brühe zugießen, aufkochen lassen und bei schwacher Hitze etwa 10 Min. garen. Eine große Auflaufform fetten. Backofen vorheizen. Ober- und Unterhitze: etwa 200 °C/Heißluft: etwa 180 °C.

Lachs unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in die Auflaufform legen. Die gefrorenen Erbsen unter den Reis mischen. Die Reismischung um den Lachs herum verteilen. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken tupfen und zerkleinern. Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, mit Curry und Mehl bestreuen und kurz mitdünsten. Milch und Sahne unter Rühren hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie unterrühren. Die Sauce auf dem Lachs und der Reismischung verteilen. Kokosraspel mit Semmelbröseln und Butter verkneten. Die Mischung in Flöckchen auf dem Lachs verteilen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben. Backzeit: etwa 20 Min.



Fisch-Reis-Pfanne mit Pilzen

etwa 4 Port.

Zutaten:

- 150 g Langkornreis
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 500 g Fischfilet z. B. Wels, Heilbutt oder Barsch oder tiefgekühltes Fischfilet
- 150 g gelbe Paprikaschoten
- 250 g Pilze, z. B. Steinpilze, Champignons
- 1 Zwiebel
- 50 g Butter
- 150 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
- ½ Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen. Tiefgekühltes Fischfilet auftauen lassen. Frischen Fisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden. Paprika putzen und in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. Pilze putzen und in kleinere Stücke oder Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen. Die Pilze mit den Zwiebelwürfeln kurz darin dünsten, dann aus der Pfanne nehmen. Fischwürfel und Paprikawürfel etwa 5 Min. darin braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Pilze, Crème fraîche und den abgetropften Reis vorsichtig untermischen, erhitzen und mit Salz abschmecken. Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Die Hälfte unter die Fisch-Reis-Pfanne geben, auf einer vorgewärmten Platte anrichten und den restlichen Schnittlauch darüberstreuen.



Rhabarber-Auflauf

etwa 4 Port.

Zutaten

- 250–300 g Rhabarber
- 1 Ei (Größe M)
- 25 g sehr weiche Butter
- 50 g Zucker, 1 Pck. Dr. Oetker Vanillin-Zucker
- 1 Prise Salz, 2 Msp. gemahlener Zimt
- 250 g Speisequark (Magerstufe)
- 1 Pck. Dr. Oetker Original Puddingpulver Vanille-Geschmack

Zubereitung

Rhabarber waschen, putzen (nicht abziehen) und die Stangen in 4 cm lange Stücke schneiden (große Stücke nochmals halbieren). Backofen vorheizen. Ober- und Unterhitze: etwa 220 °C/Heißluft: etwa 200 °C. Alle übrigen Zutaten (bis auf den Rhabarber) in einer Rührschüssel mit einem Mixer (Rührstäbe) kurz verrühren. Die Quarkmasse in der Form glatt streichen und die Rhabarberstücke dicht an dicht darauflegen, dabei etwas eindrücken. Form auf dem Rost in den Backofen schieben. Einschub: Mitte/Backzeit: 20–25 Min. Rhabarber-Auflauf warm servieren und nach Belieben mit Puderzucker bestreuen.

Entdecken Sie die kleinsten Im-Ohr-Hörsysteme von Atelier!

Atelier

DESIGNED IN GERMANY



G8 Im-Ohr-Hörsysteme – die kleinsten maßgefertigten Atelier Im-Ohr-Hörsysteme, besonders unauffällig und diskret.

Viola Kranz, Goldschmiedemeisterin, Objekt: 8er Knotenring, Gold

Die kleinen G8 Im-Ohr-Hörsysteme- Für maximale Diskretion.

Ihre Art zu hören ist einzigartig – ebenso wie Ihr Gehörgang. Atelier Im-Ohr-Hörsysteme werden maßgefertigt, um sich perfekt der Anatomie Ihres Gehörgangs anzupassen. Dadurch sitzen sie optimal und bieten Ihnen im Alltag einen beispiellosen Tragekomfort.

Dank einer größenoptimierten Bauform können die Atelier G8 Im-Ohr-Hörsysteme noch exakter als bisher an Ihren Gehörgang angepasst werden. Das macht sie noch kleiner und diskreter und von außen nahezu unsichtbar.

Designed in Germany!

Wie bei der Herstellung eines Schmuckstücks sind handwerkliches Können, Präzision und Leidenschaft erforderlich, um ein maßgefertigtes Im-Ohr-Hörsystem herzustellen. So arbeiten erfahrene Atelier-Modelling- und Service-Experten Hand in Hand zusammen, um für Sie das kleinstmögliche und dabei technisch sinnvollste Im-Ohr-Hörsystem zu fertigen.

Dank des Zusammenspiels von jahrzehntelanger Expertise und Handwerkskunst können höchste Ansprüche an Passform, Ästhetik und Diskretion erfüllt werden – designed in Germany!

Nehmen Sie jetzt an unseren ATELIER HÖRWOCHEN teil und machen Sie die kostenlose Höranalyse!

Wir bieten:

- Eine umfangreiche Höranalyse mit modernster Technik
- Die Auswertung Ihrer Hörleistung
- Beratung und Informationen zu den G8 Atelier Im-Ohr-Hörsystemen



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



THERAPIEZENTRUM SIEMINSKI



Alles unter einem Dach

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



Beste Therapie- und Trainingsqualität

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

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

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

Therapeutisch sinnvolles Zirkeltraining



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

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

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

Jeder Interessierte kann sich zum Training anmelden.



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

Bahnfahren **OHNE** Digitalzwang

Verbandebündnis fordert **analogen** Zugang zu BahnCard und Sparpreisen

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen fordert gemeinsam mit 28 Organisationen der Zivilgesellschaft die Deutsche Bahn auf, Menschen nicht von Mobilitätsangeboten auszuschließen, nur weil sie kein Internet nutzen. In einem offenen Brief an den Vorstandsvorsitzenden der Deutschen Bahn, Dr. Richard Lutz, heißt es: „Gewährleisten Sie einen analogen Zugang zu BahnCard und Sparpreisen, der ohne Mehrkosten und barrierefrei von allen, auch von sogenannten Offlinern, genutzt werden kann.“ Der offene Brief im Wortlaut unter www.bagso.de zu lesen.

Die Verbände reagieren auf die Ankündigung der Deutschen Bahn, die BahnCard ab dem 9. Juni 2024 ausschließlich in digitaler Form auszugeben. Die Deutsche Bahn bietet als Alternative einen Papierausdruck, der jedoch ebenfalls ein digitales Kundenkonto und eine E-Mail-Adresse erfordert. Bereits seit Oktober 2023 werden Sparpreis-Tickets nicht mehr als klassische Papierfahrkarten ohne E-Mail-Adresse oder Mobilnummer verkauft.

Um Mobilität für alle zu gewährleisten, müssen die Dienstleistungen und Angebote der Deutschen Bahn auch an barrierefreien Service-Schaltern angeboten werden und dies nicht nur in den Bahnhöfen der Großstädte. Über Änderungen bei den Dienstleistungen und Angeboten muss es, anders als bei der angekündigten Digitalisierung der BahnCard, zudem frühzeitige, vollständige und verständliche Informationen für Verbraucherinnen und Verbraucher geben. Im Vorfeld der Entscheidungen sollten Betroffenen- und Verkehrsverbände einbezogen und befragt werden.

Die unterzeichnenden Organisationen wenden sich ausdrücklich nicht gegen digitale Angebote der Deutschen Bahn. Vielmehr sind unterschiedliche Zugänge zu den Angeboten notwendig, um den Bedürfnissen der vielfältigen Kundschaft Rechnung zu tragen und auch Millionen von Menschen, die das Internet nicht nutzen, zu erreichen.

Der offene Brief wurde unterzeichnet von

- AWO Bundesverband e.V.
- BAG SELBSTHILFE – Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung, chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e.V.
- BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.
- Berufsverband Arbeit- und Berufsförderung BeFAB e.V.
- Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V. (bvkm)
- Bundesverband für Menschen mit Arm- oder Beinamputation e.V.
- Bundesverband Konduktive Förderung nach Petö e.V.
- Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e.V.
- Bundesvereinigung Lebenshilfe e.V.
- Bundesvereinigung Selbsthilfe im anthroposophischen Sozialwesen e.V.
- dbb beamtenbund und tarifunion – bundesseniorenvertretung
- Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. – Selbsthilfe Demenz
- Deutsche Cochlea Implantat Gesellschaft e.V.
- Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft, Bundesverband e.V.
- Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.
- Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e.V.
- Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband – Gesamtverband e.V.
- Deutscher Verein der Blinden und Sehbehinderten in Studium und Beruf e.V. (DVBS)
- Eisenbahn- und Verkehrsgewerkschaft EVG
- Gewerkschaft der Polizei/Bundesarbeitsrat
- Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft (GEW) – Bundessenioren*innenausschuss
- Gewerkschaft Nahrung-Genuss-Gaststätten (NGG)
- Interessenvertretung Selbstbestimmtes Leben in Deutschland e.V. (ISL)
- VCD Verkehrsclub Deutschland e.V.
- ver.di Seniorinnen und Senioren
- Verbraucherzentrale Bundesverband e.V.
- Zentralwohlfahrtsstelle der Juden in Deutschland e.V.

Mott Optik – bekannt für Problemlösungen bei Augenkrankheiten, für präzise Messmethoden und für schönste Brillenmode ...

Warum Sonnenbrillen gerade für Ältere so extrem wichtig sind.

Hier erfahren Sie, wie Sonnenbrillen vorsorglich gegen Augenkrankheiten wirken können, gleichzeitig das Wohlfühlen steigern und welches Super-Produkt aus Hawaii kommt.

MOTT | OPTIK

PINNEBERG UND HAMBURG-RISSEN



Die perfekte Sonnenbrille – jetzt wichtiger als je zuvor

„Sonnenbrille? Brauch ich nicht ...“ hört man manchmal von älteren Menschen. Oder bei Sonnenschein wird ein Modell aus vergangenen Zeiten hervorgekramt. Aber das ist eine gefährliche Fehleinschätzung. Unsere Augen werden mit zunehmendem Alter deutlich lichtempfindlicher und anfälliger für Augenkrankheiten. Deshalb ist ein 100% UV-Schutz gerade dann so extrem wichtig.

Die richtige Sonnenbrille hilft, möglichen Augenschäden vorzubeugen und das Risiko für die Entwicklung z.B. von Altersbedingter Makuladegeneration, Grauem Star und anderen Augenkrankheiten zu verringern.

Gleichzeitig schützt eine Brille vor Blendung und erhöht die Kontraste, so sieht man bei hellem Sonnenlicht seine Umgebung wesentlich differenzierter und man fühlt sich wohler und sicherer. Das betrifft auch das Autofahren (Hier sollte eine Sonnenbrille immer auf dem neuesten Stand sein!!!).

Wie gut, dass Sonnenbrillen aber trotz aller Funktionalität auch ein wunderbares Styling-Accessoire sind!



Ja, auch mit 60+ toll aussehen: Mit einer ausdrucksstarken Brille

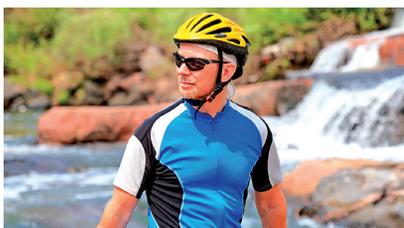
Wie gut, dass man heute wirklich in jedem Lebensabschnitt ein selbstbewusstes modisches Statement abgeben darf. Da darf es gern auch eine Sonnenbrille von Chanel, Cartier oder Lindberg sein.

Und was trägt "Mann" in den besten Jahren? Klar: Ray Ban, "Brett" oder Moscot.

Diese Sonnenbrillen-Qualitätsaus Hawaii begeistert alle Generationen.



Überraschend aber überzeugend: Die Spezialistinnen von Mott Optik empfehlen oft eine Sonnenbrillen-Marke, die auf Hawaii gegründet wurde und die inzwischen weltweit nicht nur von Sportbegeisterten getragen wird: Maui Jim. Die herausragenden Eigenschaften: polarisierte Gläser (auch mit Korrektion), unglaublich farbtintensiv, starker Schutz gegen Blendung, strapazierfähig, leicht, und das Schönste: Es gibt diverse Design-Alternativen, von klassisch über sportlich bis zu modisch elegant.



Gute Beratung braucht Zeit – deshalb bitten wir um Anmeldung!

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

Eine Voranmeldung ist deshalb aber unbedingt erforderlich – telefonisch oder den QR-Code scannen:

Pinneberg:
04101-26667
Hamburg-Rissen
040 - 89 80 73 49

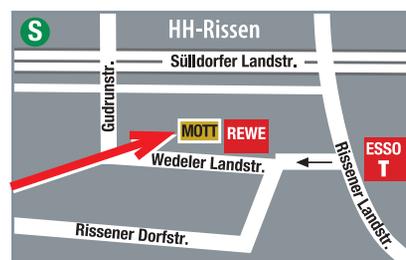
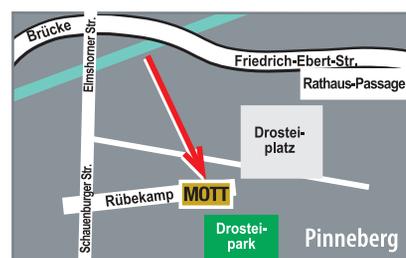


*Unter allen, die sich bis 30.09.24 eine Sonnenbrille bei Mott Optik zulegen, wird ein Wochenende im Beach-Motel Heiligenhafen verlost. Rechtsweg ausgeschlossen.



Kompetenz für perfektes Sehen

**Die genauesten Brillengläser.
Die feinsten Modemarken.
Lösungen bei starken Sehproblemen.**



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

Mittwoch, 05.06.24, 19 Uhr

Lesung: Eidelstedter Poet*innen

Alle, die eigene, deutschsprachige Texte vor einem Publikum vortragen möchten, sind hier richtig! Ob mit oder ohne Auftrittserfahrung, Anmeldung bitte per E-Mail an poeten@kulturhaus-eidelstedt.de – gerne mit ein paar Stichworten zu dem geplanten Text. Eintritt frei. **Kulturhaus Eidelstedt/Raum 7, Alte Elbgaustraße 12, 22523 Hamburg**

Donnerstag, 06.06.24, 13 Uhr

„Mach Dir ein paar schöne Stunden, geh ins Kino!“

Diese Möglichkeit haben ab sofort einmal im Monat allen filminteressierten Senioren. Gezeigt wird ein Überraschungsfilm. Im Anschluss bis 15.30 Uhr Zeit zum Klönen und Schnacken bei einer Tasse Kaffee. Das Mitbringen von Knabberzeug ist ausdrücklich erlaubt! **Mercado, Ottenser Hauptstraße 8–10, 22765 Hamburg**

Samstag, 08.06.24, 20 Uhr

Theater: Frauenhochsaison

Eine irrwitzige Komödie von Johannes Galli. Zwei Verrückte machen sich auf die Suche nach ihrer verloren gegangenen Tatkraft. Tickets an der Abendkasse 18 Euro. **Kunstklinik, Martinistr. 44a, 20251 HH**

Sonntag, 09.06.24, 11–19 Uhr

Viertel Meile Design Markt Hamburg

Abseits von Massenprodukten made in China präsentieren sich knapp 100 Anbieter mit abwechslungsreichen Produkten wie Schmuck, Wohnaccessoires, Mode für Groß und Klein, Fotografien, Illustrationen, Kunstdrucke, Kosmetik und vielem mehr. **Spielbudenplatz, Reeperbahn, 20359 HH**

Dienstag, 11.06.24, 16–18 Uhr

Spielen und Klönen 55+

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

Dienstag, 11.06.24, 9–9.45 Uhr

Senioren-gymnastik-Gruppe

Jeden Dienstag. Infos beim Seniorenbüro Hamburg e.V., Tel. 040/30 39 95 07. **DRK-Treffpunkt Sasel, Redder 2b, 22393 HH**

Mittwoch, 12.06.24, 14–15 Uhr

Fit im Eppendorfer Park

Sportangebot für Ältere – bei jedem Wetter! Balance, Trittsicherheit und Ausdauer trainieren. Vorkenntnisse oder besondere Fitness sind nicht erforderlich. Infos: www.parksportinsel.de, kostenfrei, keine Anmeldung. **Eppendorfer Park, Eingang Breitenfelder Str. Höhe Haynstr., im Park ein Stück nach rechts**

Donnerstag, 13.06.24, 19 Uhr

Das rollende Sofa – Improtheater

Ohne Drehbuch, mit Stichworten aus dem Publikum, lässt das Ensemble spontan Geschichten entstehen. Infos und Vorverkauf unter ella-kulturhaus@mookwat.de oder 040/53 32 71 50, Eintritt: 5 Euro. **Bauspielplatz Tweeltenmoor, 22417 Hamburg**

Sa., 15.06.24, + So., 16.06.24, 10–17 Uhr
Mittelalterspektakel

Spielleute führen die Besucher musizierend ein in die faszinierende Welt des Mittelalters. An den vielen Ständen auf dem großen Marktplatz bieten Händler ihre Waren an. Kostenpflichtiger Eintritt. **Wildpark Schwarze Berge, 21224 Rosengarten**

Sonntag, 16.06.24, 10–18 Uhr

Oldtimertreffen am Kiekeberg

Hier stehen die Fahrzeug-Klassiker bis Baujahr 1979 im Mittelpunkt. Kostenpflichtiger Eintritt. Für Oldtimer-Fahrer ist keine Anmeldung notwendig. Für Oldtimer-Fahrer und Beifahrer ist der Eintritt frei! **Freilichtmuseum am Kiekeberg, Am Kiekeberg 1, 21224 Rosengarten-Ehestorf**

Sonntag, 16.06.24, 15 Uhr

60+: Tanzbeinschwingen

Mal wieder richtig schwofen und einen vergnüglichen Nachmittag auf und neben dem Tanzparkett erleben. Eintritt: 5 Euro. Tickets über <https://kulturhaus-eidelstedt.de>.

Kulturhaus Eidelstedt/Saal, Alte Elbgaustraße 12, 22523 Hamburg

Mittwoch, 19.06.24, 14.30–16 Uhr

KONFETTI-Café mobil

Für Menschen mit und ohne Demenz

Livemusik hören, singen, tanzen, malen, kreativ sein und miteinander lachen. Jeder ist willkommen. Anmeldung: info@konfetti-im-kopf.de, 040/41 92 16 79. Um einen Spendenbeitrag von 2,50 Euro pro Person wird gebeten. **Kunstklinik, Martinistraße 44a, 20251 Hamburg**

Mittwoch, 19.06.24, 14.30 Uhr

10-wöchiges Gruppenangebot

für Menschen 60 Jahre+

Wie können wir neue Sichtweisen und hilfreichere Gedanken gewinnen, um dadurch mehr Positives im Alter zu entdecken? Einladung zur Info-Veranstaltung über dieses kostenlose Angebot (mit Begleitstudie). Anmeldung: 040/741 02 40 14; mkt.hamburg@insel-ev.de. **insel e.V., Eppendorfer Weg 187, 20253, Hamburg**

Donnerstag, 20.06.24, 12–17 Uhr

Radtour durch die Vier- u. Marschlande

Die Tour startet in Bergedorf und ist etwa 40 km und ca. fünf Stunden lang. Kostenfrei. Nur mit Anmeldung bis 17. Juni unter Tel.: 040/33 38 41-20/-21 oder per Mail anmeldung@1902stiftung.de.

Treffpunkt: Bahnhof Bergedorf

Samstag, 22.06.24, 10–17 Uhr

Sonntag, 23.06.24, 11–16 Uhr

Kunsthändlermarkt Gut Karlshöhe

Vielfältiges Angebot an selbst gefertigten Waren. Der Eintritt zum Markt sowie das Parken im vorderen Bereich des Umweltzentrums sind kostenlos. **Gut Karlshöhe, Karlshöhe 60D, 22175 Hamburg**

Mittwoch, 26.06.24, 17–19 Uhr

Woll-Treff für Jung und Alt

Kostenfrei. Anmeldung: 040/33 38 41 20, **SieNa Nachbarschaftstreff, Sievekingdamm 57, 20535 Hamburg**

Freitag, 28.06.24, 14.45–16.45 Uhr

Gemeinsam stricken und häkeln

Socken, Mützen, Schals und andere nützliche Dinge anfertigen und anschließend spenden. Wolle und Nadeln sind vorhanden. Ohne Anmeldung. Eintritt frei. **Bücherhalle Rahlstedt, Amtsstr. 3a, 22143 Hamburg**

Sonntag, 30.06.24, 16 Uhr

Familienorchester – Elbphilharmonie

Es ist ein tolles Erlebnis, wegen des Platzangebotes beinahe mitten im Orchester zu sitzen! Eintritt: 12 Euro. Karten unter: elbphilharmonie.de, www.fz-schnelsen.de. **Freizeitzentrum Schnelsen e.V., Wählingsallee 16, 22459 Hamburg**

Flohmärkte

Samstag, 08.06.24, 10–15 Uhr

Fietsenbörse Fahrradmarkt Spielbudenplatz 21–22, 20359 Hamburg

Samstag, 08.06.24, 13–16 Uhr

Frauenflohmarkt – Pflegen und Wohnen, Finkenau 11, 22081 Hamburg

Sonntag, 09.06.24, 9–16 Uhr

Flohmarkt Uhlenhorst – Immenhof Schürbeker Straße, 22087 Hamburg

Sonntag, 09.06.24, 10–16 Uhr

Flohmarkt Alsterdorf Alsterdorfer Markt, 22297 Hamburg

Sonntag, 09.06.24, 10–16 Uhr

Flohmarkt Altona – Haus Drei e.V., Hospitalstraße 107, 22767 Hamburg

Samstag, 15.06.24, 7–15 Uhr

Flohmarkt Horner Rennbahn Rennbahnstraße 96, 22111 Hamburg

Samstag, 15.06.24, 11–16 Uhr

Flohmarkt auf dem Hof am Goldbekhaus Moorfuhrweg 9, 22301 Hamburg

Samstag, 22.06.24, 8–16 Uhr

Flohmarkt Alte Rinderschlachthalle Neuer Kamp 30, 20357 Hamburg

Sonntag, 22.06.24, 8.30–16 Uhr

Flohmarkt Hauni Maschinenbau AG, Kurt-A.-Körber-Ch. 43–47, 21033 HH

Sonntag, 23.06.24, 8.30–16 Uhr

Flohmarkt Eimsbüttel Hoheluftchaussee 1, 20253 Hamburg

Samstag, 29.06.24, 9–16 Uhr

Flohmarkt Museum der Arbeit Wiesendamm 3, 22305 Hamburg

Samstag, 29.06.24, 11–16 Uhr

Langschläferflohmarkt Hafencity Überseeboulevard Hafencity, 20457 HH

Sonntag, 30.06.24, 8–16 Uhr

Flohmarkt Eidelstedt – Edeka-Center Hörgensweg 5, 22527 Hamburg

Sonntag, 30.06.24, 8–17 Uhr

Flohmarkt Norderstedt Schmuggelstieg/Tarpenufer 22848 Norderstedt

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 Juli-/August-Ausgabe! Erscheinungstag 03.07.24



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

