

Das Magazin für
die Generation 55+

SeMa

Senioren Magazin Hamburg

Gratis
zum
Mitnehmen



Training für Kopf und Körper
Stärken Sie Ihre Merkfähigkeit

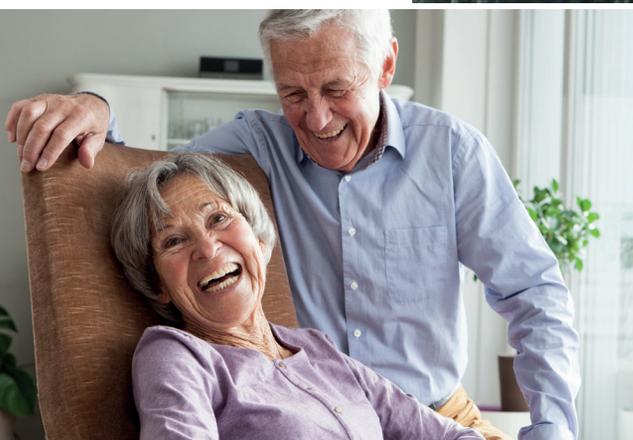


Karl May 2024 Bad Segeberg
... ein Erlebnis für die ganze Familie



Volksbegehren Gendern
... Manipulieren rote Karte zeigen

ES GRÜNT SO GRÜN AN DER ELBE AUEN



**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 11

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

Inhalt

- 3 **Herzlich willkommen** | Worte unserer Herausgeberin
- 4 **Es grünt so grün an der Elbe Auen** | Zwei Grüne Ringe und zwölf grüne Landschaftsachsen bieten Menschen Erholung sowie Tieren und Pflanzen einen Rückzugsort
- 10 **Historisches aus Hamburg**
Ein höchst angenehmer Ort – Universalgenie Georg Christoph Lichtenberg war 1773 von Hamburg begeistert
- 12 **Gioele Viola**
Zwischen TV-Familie und privatem Familienglück
- 14 **Bücher für den Kopf und das Herz**
- 15 **Hansa-Theater** | Varietévergnügen und kulinarischer Genuss à la carte!

16 Training für Kopf und Körper

Stärken Sie Ihre Merkfähigkeit

- 16 **Impressum**
- 18 **Unser Buchtipp: Das 10. Buch von Karl Graf zu Castell-Rüdenhausen: „Musikalische Missgeschicke“**
- 20 **Fußball-Fieber in der guten Stube?** Früher wurden WM- und EM-Turniere oft zu Familienfesten
- 22 **Jonglierbälle und Lachfalten – Senior*innen machen Zirkus**
- 24 **Kleinanzeigen**
- 26 **Filmtipp: „Liebesbrief aus Nizza“** – Revanche à trois: Kein Alter schützt vor frischer Verliebtheit und später Rache
- 27 **Ehrenamtliche Lesepaten in den Stadtteilen Hamm und Jenfeld gesucht** | Lesepatinnen und -paten helfen Kindern beim Schritt vom Lesen zum Verstehen
- 27 **SoVD-Sozialtipp** | Erwerbsminderungsrente auch bei psychischen Erkrankungen
- 28 **Rätsel**
- 30 **Mystische Klippen und altherwürdige Klöster**
Neue Wanderwege rund um Halberstadt am Rand des Harzes
- 31 **Heaven Can Wait Chor sucht Sängerinnen und Sänger**

32 Karl May 2024 in Bad Segeberg

... ein Erlebnis für die ganze Familie

34 Rezepte

36 Volksbegehren Gendern

... den Manipulierern die rote Karte zeigen

- 38 **Interaktive Ausstellung „In Würde Abschied nehmen“**
Bei Führungen einen würdigen Umgang mit Sterbenden lernen
- 40 **Jetzt einsteigen zur Weiterbildung „seniorTrainerIn werden 2024“**
- 41 **Apothekenreformgesetz verkündet** – drohender Kahlschlag in der Apothekenstruktur und der Versorgung
- 42 **Universität Hamburg und Hospital zum Heiligen Geist kooperieren in Forschung zu virtueller Realität und künstlicher Intelligenz für ältere Menschen**
- 44 **Wenn das Fränkische Weinland golden leuchtet**
- 46 **Veranstaltungen**

Nächste SeMa-Ausgabe: Verteilung ab dem 02.09.24

www.ahdh.de

HESSE DIEDERICHSEN
HEIM

Ein Herz muss Hände haben



Ein neues Zuhause für ältere, pflegebedürftige Menschen:

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

Bitte fordern Sie unseren Hausprospekt an!

Hesse Diederichsen Heim

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

Liebe Leserinnen und Leser,

mit dieser Zweimonatsausgabe, für die Monate Juli und August, gehen wir wieder in unsere kurze Sommerpause. Die nächste Ausgabe erscheint dann Anfang September.

Falls Sie in den Sommermonaten nicht nur in der Ferne weilen, dann entdecken Sie doch mal die schönen Seiten Hamburgs. Die zwei grünen Ringe und die zwölf grünen Landschaftsachsen unserer Stadt bieten nicht nur den Tieren und Pflanzen einen Rückzugsort, sondern lassen sich auch zu Fuß oder per Rad hervorragend erkunden. Die Stadt bietet hierzu zahlreiche Broschüren und Karten an. Ökologisch Interessierten sei empfohlen, vor allem die mit einem Informationsangebot versehenen Naturschutzgebiete zu erkunden.

Für diejenigen, die noch passende Urlaubslektüre suchen, haben wir mehrere Büchertipps in dieser Ausgabe.

Karl May, das ist ein Autor, der wohl jedem von uns seit der Kindheit ein Begriff ist. Bei den jährlich stattfindenden Karl-May-Spielen in Bad Segeberg kann man die Erinnerungen auffrischen und Winnetou sowie Old Shatterhand live erleben. Ideal auch für einen gemeinsamen Besuch mit den Enkelkindern.



Ich wünsche Ihnen nun erholungsreiche und sonnige Sommertage und verabschiede mich bis zur Septemberausgabe, die ab dem 02.09.2024 verteilt wird.

Ihre Silke Wiederhold

Patientenvortrag

Kniearthrose – Behandlung und ENDOprothetik



Zeit: Mittwoch, 10. Juli, 17:00 Uhr
Ort: Helios ENDO-Klinik Hamburg,
 Holstenstraße 2, 22767 Hamburg
Referent: Dr. med. Felix Klebig,
 Oberarzt, Gelenkchirurgie
Anmeldung: HHE.Vortrag@helios-gesundheit.de
 Telefon: (040) 3197-1225



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

 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 –
 Montagearbeiten – 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

4

Es grünt so grün an der Elbe Auen

Ehemaliger Wallgraben der Festung in Planten und Blumen.
Foto: stahlpress Medienbüro

Zwei Grüne Ringe und zwölf grüne Landschaftsachsen bieten Menschen Erholung sowie Tieren und Pflanzen einen Rückzugsort

Schon gewusst? Über das Hamburger Stadtgebiet spannt sich ein zusammenhängendes „Grünes Netz“ aus Wäldern, Parks, Kulturlandschaften und Naturschutzgebieten. Dieses Netz besteht aus zwei „Grünen Ringen“ und zwölf Landschaftsachsen. Mit der Unterzeichnung des „Vertrags für Hamburgs Stadtgrün“ hatte sich die Stadt vor fünf Jahren dazu verpflichtet, die ökologisch wertvollen Flächen des Stadtstaats zu bewahren, weiterzuentwickeln und die Naturqualität zu steigern. Wer Hamburgs Grün zu Fuß oder per Rad erkunden möchte, kann das mithilfe zahlreicher, von der Stadt kostenlos zur Verfügung gestellter Karten und Broschüren tun.

„Grün ist des Lebens goldener Baum“, heißt es schon in Goethes „Faust“. Was liegt also näher, als das Grün in der unmittelbaren Wohngegend selbst zu erkunden? In Hamburgs Innenstadt kann die Wanderung beginnen, denn als dort vor

Auf der Website des Alpenvereins (www.dav-hamburg.de) geben die „Freizeithelden“ Tipps, was beim Wandern zu beachten ist, und nennen Beispiele für attraktive Streckenabschnitte.

200 Jahren die Wallanlagen ihren militärischen Nutzen verloren hatten, wurde der frühere Festungsring nicht bebaut, sondern vorausschauend als Grünfläche für die immer dichter besiedelte Stadt genutzt. Heute bilden die früheren Trutzanlagen den ersten Grünen Ring, der sich um die historische City schlängelt – vom Stintfang über den Alten Elbpark, Planten und Blumen und die Binnenalster bis zum Lohsepark in der Hafencity. Der zweiten Grüne Ring verläuft vom Jenischpark im Westen über Altonaer Volkspark, Niendorfer Gehege, Friedhof Ohlsdorf, Trabrennbahn Farmsen, Öjendorfer Park und Boberger Niederung bis zum Waserpark Dove-Elbe. Südlich der Elbe setzt er sich über Vier- und Marschlande, Neuländer See, Harburger Stadtpark, Meyers Park über die Süderelbemarsch fort und endet am Rüschpark.

Das Grüne Netz ist in erster Linie Teil der Landschaftsplanung der Stadt Hamburg, deren Behörden für die Gestaltung, Pflege und Entwicklung zuständig sind. Zentral ist dabei die Funktion als Erholungsraum für den Menschen. Aus Sicht des NABU ist das Grüne Netz mit seinen natürlichen und freiräumlichen Strukturen, aber auch unter Naturschutzaspekten von Bedeutung, weil es Lebensräume für Tiere und Pflanzen bietet und über geschützte Biotop, Natur- und Landschaftsschutzgebiete verfügt. Vom Naturschutz aus betrachtet, gäbe es noch „Luft nach oben“, erklärt NABU-Experte Dr. Christian Gerbich und nennt die „Änderung der intensiven Pflege von Wiesen hin zu einer extensiven Mahd“ und „das Belassen von Totholz“ als Beispiele.

Auch wenn Hamburg sich in den offiziellen Publikationen schon früher gerne als „grünste Millionenstadt Deutschlands“ darstellte, so musste dem Senat doch vom hiesigen Landesverband des Naturschutzbunds (NABU) mit der am ersten Dezember 2017 angemeldeten Volksinitiative „Hamburgs Grün erhalten“ auf die Sprünge geholfen werden. Ziele der Initiative waren und sind der Flächenerhalt, die Aufwertung der Natur und die

„Was ist meine Immobilie wert?“

Wertermittlung
für Immobilien im Hamburger Norden.

Kostenfrei für Senioren.

Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin!

Stephan Füllmich
Über 30 Jahre Erfahrung im Verkauf und der Bewertung von Immobilien

Tel.: 040 61 16 39 64 | fuellmich@sfi-homes.de
www.sfi-homes.de/wertermittlung

sfi homes
HAMBURG

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
Immobilienengruppe

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



Die Festungsanlagen um 1650 auf einem Kupferstich von Matthäus Merian.

Bild: gemeinfrei

Messbarkeit des Grünschutzes. „Der Druck auf Freiflächen hatte immer weiter zugenommen“, erläutert Dr. Christian Gerbich den Hintergrund der Volksini: „Der NABU musste bei jedem Verfahren die immer gleichen Punkte einbringen, beispielsweise den Verlust von Grün und Lebensraum oder die Beanspruchung von Landschaftsschutzgebieten ohne Konsequenzen. Die Einzelfallbetrachtung solcher Planungen führte zu der Situation, dass an der Hamburger Natur quasi Stück für Stück geknabbert wurde.“ Da jedes Projekt für sich und als nicht einschneidend betrachtet wurde, habe eine Gesamtschau gefehlt, die zeigt, dass Hamburgs Natur und Grün immer weniger wurden.

Nach zähen Verhandlungen mit der Stadt zogen die Initiatoren ihr Begehren schließlich zurück. Der erzielte Kompromiss wurde am 8. Mai 2019 in der Hamburgischen Bürgerschaft mit den Stimmen von SPD, Grünen und LINKEN verabschiedet. Zwei Jahre später beschloss der Senat den „Vertrag für Hamburgs Stadtgrün“, in dem sich Hamburger Behörden, Bezirke und öffentliche Unternehmen zum Erhalt des Grünanteils verpflichten – trotz Baubooms, Infrastrukturmaßnahmen und Zuwanderungsdrucks.

Der Kerngedanke der Vereinbarung zwischen Stadt und Naturschützern ist, dass eine langfristige Siedlungsentwicklung ökologische Aspekte gebührend berücksichtigt. Die Vertragspartner einigten sich darauf, dass eine verbindlich festgelegte Gesamtfläche grün bleibt und alle Naturschutzgebiete für jegliche Eingriffe tabu sind. Bei Flächen mit dem Status „Landschaftsschutzgebiet“ oder „Biotopverbund“ kommt in Einzelfällen ein Tauschmechanismus zum Tragen: Wird eine dieser Flächen für den Wohnungsbau, die Verkehrsinfrastruktur oder sonstige Bauprojekte beansprucht, müssen diese verbindlich an anderer Stelle innerhalb des Hamburger Stadtgebiets kompensiert werden. Der „Vertrag für Hamburgs Stadtgrün“ verknüpft die bauliche Verdichtung der Stadt mit der Verbesserung der Naturqualität und dem Erhalt von Grünflächen. Konkret heißt das: Die Hansestadt stellt mindestens zehn Prozent der Landesfläche unter Naturschutz, der schutzbedürftige Teil der Landschaftsschutzgebiete – 18,9 Prozent der Landesfläche – und der des Biotopverbunds (23,2 Prozent) bleiben erhalten. Als wichtige Grünverbindungen und öffentliche Grün- und Erholungsanlagen sollen die zwölf Landschaftsachsen und die beiden Grünen Ringe stärker in den Fokus gerückt werden. Dieses Grüne Netz geht auf das 1919 vom früheren Oberbaudirektor Fritz Schumacher (1869–1947) entwickelte Konzept der Hamburger Siedlungsentwicklung zurück.

Die im Vertrag formulierten Vorgaben betreffen 90 Prozent der vorhandenen Freiflächen, darunter Naturschutz- und Landschaftsschutzgebiete, aber auch Parkanlagen und Grünzüge, einschließlich des Biotopverbunds. Die verbleibenden zehn Prozent mit freien Arealen bieten städtebaulichen Entwicklungsspielraum für die Stadt. Unterzeichnet wurde das Vertragswerk von der Behörde für Stadtentwicklung und Wohnen, der Behörde für Wirtschaft und Innovation, der Behörde für Verkehr und Mobilitätswende, der Finanzbehörde, allen Bezirksämtern, den Hamburger Friedhöfen, der Hamburg Port Authority, Hamburger Hochbahn, der Hamburger Stadtentwässerung, den Hamburger Wasserwerken,

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

Da sein-zuhören-begleiten!!!

Als **zertifizierte Senioren-Assistentin** bin ich Gesellschafterin, Fahrerin, Alltagsmanagerin (keine Pflege, kein Haushalt). Ab PG2 Kostenübernahme durch Pflegekasse möglich. Umkreis HH-Sasel.

Ute Beyer – Tel. 0152 58 97 39 79
Seniorenassistentin mit Herz&Verstand



Anzeigenberatung und -annahme 040 524 33 40

h.wiederhold@senioren-magazin-hamburg.de

HOSPITAL ZUM
HEILIGEN GEIST
Lebensvielfalt für Senioren



Das große
SOMMERFEST

Sa., 13. Juli
12 bis 17 Uhr

Mit freundlicher Unterstützung:

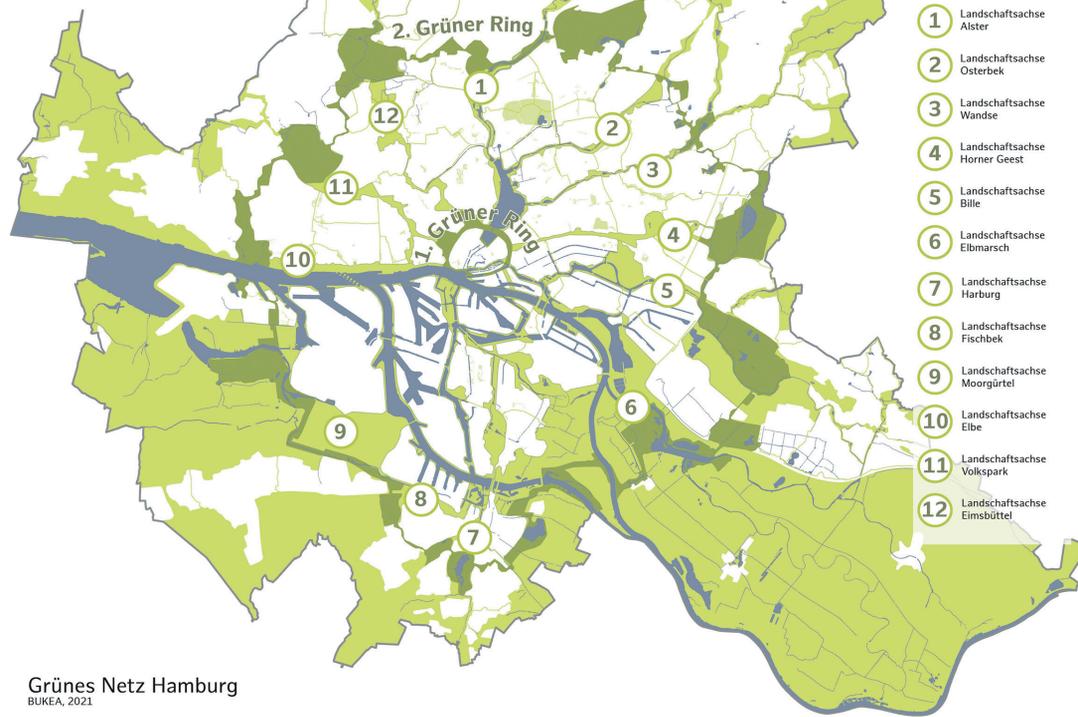


Live-Musik • Vorführungen
Genussmeile • Kinderland

Hospital zum Heiligen Geist • Hinsbleek 11
22391 Hamburg • Tel. 60 60 11 11 • www.hzhg.de

Wasserspiel in Planten un Blumen.

Foto: stahlpress Medienbüro



- 1 Landschaftsachse Alster
- 2 Landschaftsachse Osterbek
- 3 Landschaftsachse Wandsbek
- 4 Landschaftsachse Horner Geest
- 5 Landschaftsachse Bille
- 6 Landschaftsachse Elbmarsch
- 7 Landschaftsachse Harburg
- 8 Landschaftsachse Fischbek
- 9 Landschaftsachse Moorgürtel
- 10 Landschaftsachse Elbe
- 11 Landschaftsachse Volkspark
- 12 Landschaftsachse Eimsbüttel

Grünes Netz Hamburg
BUKEA, 2021

dem Landesbetrieb Immobilienmanagement und Grundvermögen, Sondervermögen Schulimmobilien, Schulbau Hamburg, Gebäudemanagement Hamburg GmbH und Stromnetz Hamburg. „Mit allen Partnern steht die Behörde für Umwelt, Energie, Klima und Agrarwirtschaft (BUKEA) regelmäßig im Austausch“, sagt BUKEA-Sprecherin Franziska Fleischhauer, „zudem mit dem NABU als Initiator der Volksinitiative.“

Fünf Jahre nach der Einigung mit den Initiatoren der Volksinitiative zogen alle am Verfahren beteiligten Akteure im Rathaus ein positives Zwischenfazit. „So manche Inanspruchnahme von Grünflächen wird durch die Vereinbarung bereits im Vorfeld verworfen“, sagte der Hamburger NABU-Vorsitzende Malte Siegert. Hamburgs Erster Bürgermeister Peter Tschentscher (SPD) bezeichnete den Vertrag als „ein gutes Beispiel für eine konstruktive Zusammenarbeit zwischen Senat und Umweltverbänden“. Und Umweltsenator Jens Kerstan (Grüne) wies darauf hin, dass die Vereinbarung in den Köpfen der mit der Stadtentwicklung befassten Protagonisten bereits einiges bewirkt habe: „Ob Parks, Grünflächen, Wegeverbindungen, Fassaden- oder Dachbegrünung, Hamburgs Grün wird mittlerweile von Anfang an in den Planungs- und Antragsverfahren mitgedacht.“ In Behörden und öffentlichen Unternehmen werde dem Naturwert „endlich mehr Aufmerksamkeit geschenkt“, freut sich Siegert.

Das ist in Anbetracht der seit 2021 neu entstandenen 20 000 Wohnungen eine bemerkenswerte Aussage eines Naturschützers und macht Hoffnung, dass behutsame Nachverdichtung und Umweltbelange durchaus un-

schön und lebenswert.“ Diese Vorzüge gelte es unbedingt zu erhalten, so Bosse weiter, „zugleich wollen wir, dass genug Wohnraum zur Verfügung steht für all diejenigen, die Hamburg auch in Zukunft gestalten und nach vorne bringen wollen“. Immer wieder in jedem Einzelfall sämtliche Interessen der Stadtentwicklung in Balance zu bringen sei das Kunststück, das gelingen müsse. Fakt ist: Für Flächen in den Grünen Ringen und den Landschaftsachsen sowie den anderen bestehenden Park- und Grünanlagen gilt nun, dass keine Bebauung mehr möglich ist – bestehendes Baurecht ausgenommen! Falls dennoch kleine Grünflächen beansprucht werden sollten, hat sich die Stadt verpflichtet, diese durch die Neuschaffung oder die Aufwertung öffentlicher Grünflächen zu kompensieren.

Laut einer repräsentativen Umfrage im Auftrag der Initiative „Grün in die Stadt“ sind 81 Prozent der Bevölkerung zufrieden mit den Hamburger Grünanlagen. Größter Beliebtheit erfreut sich der Stadtpark, gefolgt von Planten un Blumen, dem Jenisch- und Alsterpark und dem Niendorfer Gehege. Ökologisch Interessierten sei empfohlen, vor allem die mit einem Informationsangebot versehenen Naturschutzgebiete zu erkunden – das Naturschutzgebiet Boberg mit seinem Dünenhaus, der Duvenstedter Brook mit dem Brookhus, die Fischbeker Heide mit dem Schafstall oder auch die Wedeler Vogelstation. Vom Wald über die Kulturlandschaft der Marschgebiete bis hin zu Dünenlandschaften und Mooren hat Hamburg einiges zu bieten. Doch bei jeder Exkursion gelte, mahnt der NABU: Regeln beachten und Respekt vor der Natur wahren, damit ihr Wert auch in Zukunft erhalten bleibt!

Die Stadt Hamburg bietet kostenlos zwei Wanderkarten zum Grünen Netz und den zweiten Grünen Ring sowie acht Tourenpläne „Den grünen Ring erleben“ an (Bezug über: publikationen@bukea.hamburg.de). Die Broschüre „Hamburgs Grünes Netz – Parks und Naturschutzgebiete erleben“ steht auf der Hamburg-Website zum Download bereit: hamburg.de/wandern-im-gruenen.



DRK-Kreisverband
Hamburg-Nordost e.V.

DRK-KV Hamburg-Nordost e.V.
hausnotruf@drk-hamburg-nordost.de
www.drk-hamburg-nordost.de

„Ich finde, wenn schon einmal mein Leben gerettet werden muss, dann sollte es jemand tun, der das auch kann. Notruftasten gibt es viele. Aber wichtig ist doch: Was steckt dahinter? – Bei mir ist es das Rote Kreuz.“

Sicher, selbstbestimmt
und unbeschwert.

Hilfe per Knopfdruck!



Jetzt informieren!
☎ Hamburg
6 5 7 0 0 4 2

DIE SAISON BEGINNT:



Der Theaterbus nach Hamburg fährt wieder!

inkultur-Hamburger Volksbühne e.V. begleitet Sie in der neuen Spielzeit 2024/25 wieder preisgünstig und bequem im modernen Reisebus zu wunderbaren Aufführungen in den Hamburger Theatern, der Oper und der Elbphilharmonie oder Laeiszhalle. Der Reisebus fährt Sie direkt zu den Spielstätten, anstrengende Anfahrten und Parkplatzsuche gehören der Vergangenheit an.

Für Alsterdorf, Bargteheide, Bergstedt, Duvenstedt, Henstedt-Ulzburg, Langenhorn, Lehmsahl-Mellingstedt, Niendorf, Norderstedt, Poppenbüttel, Sasel, Quickborn, Rhen, Tangstedt, Volksdorf und Wellingsbüttel werden unterschiedliche Theater-Arrangements angeboten. Informationen zu den Programmen erhalten Sie direkt bei inkultur.

Das kulturbegeisterte und freundliche Service-Team freut sich auf Sie und beantwortet gern Ihre Fragen unter der Tel.-Nr. 040/227 006 66 oder senden Sie uns eine E-Mail an theaterbus@inkultur.de. Gern schickt inkultur Ihnen auch Informationsmaterial zu.

Auf www.theaterbus-hamburg.de finden Sie ebenfalls alle Informationen.

Fotos: Kristijan Balun, iStock.com/SolStock, Oliver Saß, Sarah Steffen

THEATERFAHRTEN NACH HAMBURG

„Bequem per Bus ins Theater!“

Gemeinsam besondere Momente erleben!



Wir halten an folgenden Orten:

Alsterdorf, Bargteheide, Bergstedt, Duvenstedt, Henstedt-Ulzburg, Langenhorn, Lehmsahl-Mellingstedt, Niendorf, Norderstedt, Poppenbüttel, Sasel, Quickborn, Rhen, Tangstedt, Volksdorf und Wellingsbüttel



www.theaterbus-hamburg.de

Tel. 040 - 227 006 66
theaterbus@inkultur.de

inkultur
EIN ABO – ALLE THEATER!

REISERING HAMBURG

SOMMER – für Spontane

Maximal 30 Gäste – Einzelplatzgarantie für Alleinreisende

6 Tage	Saarland: Schönheit im Dreiländereck	14.07.-19.07.	€ 850,00
5 Tage	Insel-Hopping an der Nordseeküste	21.07.-25.06.	€ 857,00
3 Tage	Stadt-Tour Leipzig	21.07.-23.07.	€ 544,00
5 Tage	Stadt-Tour Dresden	09.08.-13.08.	€ 854,00
11 Tage	Glacier- und Bernina-Express *5 Bus	10.08.-20.08.	€ 2.860,00
12 Tage	Rund um die Ostsee: skandinavische Hauptstädte	15.08.-26.08.	€ 2.206,00
7 Tage	Die Masurenischen Seen	17.08.-23.08.	€ 1.225,00
7 Tage	Herrenberg – Auszeit im „Ländle“	20.08.-26.08.	€ 1.150,00
6 Tage	Insel Usedom: Seebad Ahlbeck	25.08.-30.08.	€ 1.215,00
10 Tage	NEU Atlantikküste *****-Bus/Reisering-Reisebegleitung	31.08.-09.09.	€ 2.370,00

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

TAGESFAHRTEN – ab Hamburg-ZOB & Bergedorf Busanlage

27.06.	Hallig Hooge: Kutsch- und Schifffahrt	€ 87,50
13.07.	Karl-May-Festspiele in Bad Segeberg	€ 59,50
19.07.	Ozeaneum in Stralsund	€ 89,00
28.08.	REISETREFF in Hamburg: Vorschau Winter 24/25	€ 56,00/€ 60,00

TAGESFAHRTEN mit Rollator ab HH-ZOB, Bergedorf & Ahrensburg

31.07.	Rosarium Uetersen, inkl. Kaffeegedeck	€ 133,00
21.08.	Undeloh zur Heideblüte, inkl. Mittag und Kutschfahrt	€ 113,00
25.09.	Apfeleimte im Alten Land, inkl. Mittag, Kaffee & Obstexpress	€ 144,00
11.10.	Schmetterlinge und Kaffeeklatsch	€ 122,00

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

28.08.24: REISETREFF im Hamburger Michel

Erleben Sie einen besonderen Tag mit dem REISERING HAMBURG!

Am Mittwoch, 28. August 2024, präsentiert der Reisering Hamburg seinen druckfrischen Winterkatalog 2024/2025 im Gemeindehaus des Hamburger Michel, dem wohl bekanntesten Wahrzeichen der Stadt. Nach einem Sekttempfang erwartet Sie zunächst eine Präsentation zu den neuen Festtags- und Winterreisen. Danach haben sie Zeit, den Michel auf eigene Faust zu entdecken. Sie können einen Blick in die Krypta werfen oder den Turmaufstieg mit Fahrstuhlbenutzung wagen. Auf der Aussichtsplattform spürt man die Nähe des Himmels und erlebt die Weite der Stadt. Für alle Gäste ist ein Vortrag im wunderschönen Hauptschiff über die Geschichte der Barockkirche von einem Michel-Guide vorgesehen. Nach der Mittagsandacht gibt es noch ein Orgelkonzert. Mit den roten Bussen geht es dann direkt runter an die Elbe zu den Landungsbrücken. Im rustikal-gemütlichen Block-Bräu mit Blick auf die dicken Pötte sind Tische für ein üppiges Mittagsbüfett reserviert. Übrigens gibt es einen Fahrstuhl bis nach oben zur großen Terrasse, die natürlich bei schönem Wetter genutzt wird. Anschließend fährt der Bus zurück zum Hamburger ZOB und den anderen Zielen. Oder man lässt den Nachmittag am quirligen Hafen individuell ausklingen.

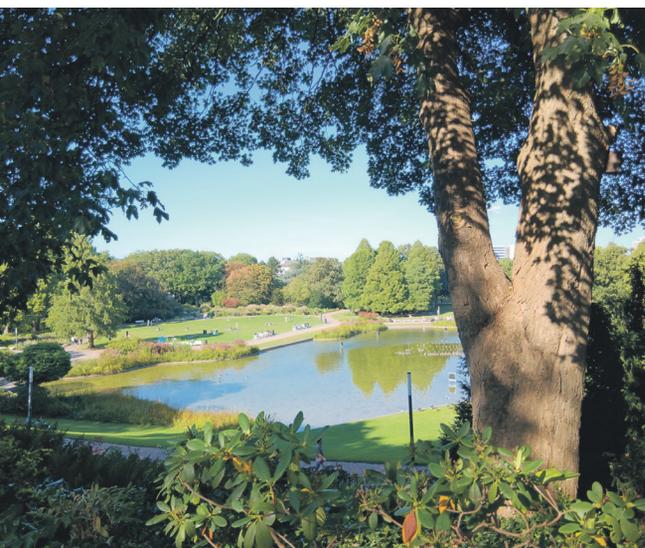
Abfahrten von ZOB
HH, Bergedorf,
Travemünde,
Lübeck, Quickborn,
Mölln und Ratze-
burg, € 56,- mit
Turmbesteigung
und Krypta € 60,-.

Anmeldung und Information
unter 040/280 39 11





Der Festungswall mit dem Dammtor um 1800 auf einer Lithografie von Peter Suhr. Bild: Hamburger Staatsarchiv



Der für ein Fontänen-Ballett und eine Licht- und Wasserorgel bekannte See in Planten und Blumen. Foto: stahlpress Medienbüro



Blick von den Wallanlagen auf das Brahm's kontor am Holstenwall.

Foto: stahlpress Medienbüro



ADFC-Sprecher Dr. Dirk Lau.

Foto: stahlpress Medienbüro



Hamburgs Grün per Rad erkunden: Das sagt der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club

Laut Dr. Dirk Lau, Sprecher des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs (ADFC), bereitet das Radfahren auf den Grünen Ringen und dem Grünen Netz kein großes Vergnügen, weil die Stadt das Konzept bisher nur halbherzig umgesetzt habe: „Grundsätzlich leiden das Grüne Netz und der Grüne Ring unter der Uneindeutigkeit ihrer Schöpfer, ob es nun ein Wander- oder ein Radweg werden sollte. So wird es nun als Radwanderweg vermarktet, obwohl es nicht überall um einen Radweg handelt und es an vielen Stellen auch viel zu eng zum sicheren und komfortablen Radfahren ist. Erschwerend kommt hinzu, dass die Wege nicht überall im Besitz der Stadt sind, was dann zu seltsamen Sachen führt, wenn zum Beispiel Hamburg Wasser einen Erdwall auf die Straße baut, ohne auf Radfahrende zu achten.“

Für eine ruhige Fahrt am Sonntag mag das geeignet sein, aber an vielen Stellen gibt es auf den Grünen Ringen Konflikte zwischen Rad- und Fußverkehr an Wanderwegen und auch in Parks. Das ist auch ein Resultat einer Verkehrspolitik, die dem Radverkehr an den Hauptverkehrsstraßen wenig bis keinen Platz einräumen will und als Folge der Radverkehr auf eigentlich nicht wirklich dafür passende Flächen ausweicht oder ausweichen muss.

Auch die Ausschilderung lässt sehr zu wünschen übrig. Auffindbar sind die Routen meist nur per Navi und auch nicht 24/7 benutzbar, da die soziale Sicherheit insbesondere im Bereich von Gewässern bei Dunkelheit nicht gegeben ist.

Die Karte auf der offiziellen Webseite der Stadt Hamburg stammt aus dem Jahr 2000! Allein das zeigt schon, wie stiefmütterlich die Stadt diese Routen beziehungsweise Netze behandelt. Teilweise führt der zweite Grüne Ring auch über den Ohlsdorfer Friedhof und ist somit schon von daher nicht 24/7 nutzbar, selbst wenn man die soziale Sicherheit außen vor ließe. Für den Alltagsgebrauch sind diese Routen und Wege also nicht geeignet. Wer zügig und sozial sicher vorankommen will, der muss die Hauptverkehrsstraßen nutzen. Auf diesen muss der Senat endlich seinen Ansprüchen gerecht werden und sichere und attraktive Radverkehrsanlagen bauen.“

Das Grüne Netz erwandern: Das sagt der Alpenverein, Sektion Hamburg

Die positiven Aspekte der Grünen Ringe und des Grünen Netzes arbeitet hingegen der Alpenverein, Sektion Hamburg, auf seiner Website heraus: „Wer genau hinschaut, sieht, dass Hamburgs gebauter Stadtkern von gleich zwei Grünen Ringen umgeben ist. Was verbirgt sich hinter diesen Grüngürteln? Der erste und der zweite Grüne Ring bilden neben den Landschaftsachsen das Grundgerüst für das sogenannte „Grüne Netz“ Hamburgs: die Verknüpfung von Parkanlagen, Spiel- und Sportflächen, Kleingartenanlagen und Friedhöfen durch breite Grünzüge oder schmalere Grünverbindungen. Der zweite Grüne Ring umrundet in acht bis zehn Kilometern Entfernung vom Rathaus die innere Stadt. Durch seine Lage innerhalb der gewachsenen Stadt stellt er eine Besonderheit dar. In anderen Städten wie Hannover, Leipzig oder London liegen die Grünen Ringe überwiegend in der freien Landschaft um die Stadt herum. Auf 100 Kilometern Länge können Wanderer und Radfahrer die verschiedensten Landschaftstypen erleben – von Parkanlagen über Waldgebiete und Kulturlandschaften bis hin zu Naturschutzgebieten, Flüssen und Seen. Im Norden der Stadt sind es vorwiegend Parks, Kleingartenparks und Wald, im südöstlichen und südwestlichen Teil landwirtschaftlich geprägte Kulturlandschaften der Marsch mit Grünland, Blumen- und Gemüseanbau sowie Obstplantagen.“

GESUNDHEIT KENNT KEIN ALTER

Wir als M2-Zahnärzte wissen, wie wichtig eine gute Mund- und Zahngesundheit in jedem Alter ist.

Deshalb bieten wir Ihnen einen besonderen Service:

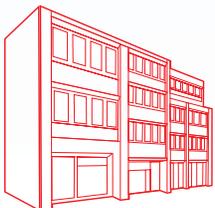
Wir besuchen Sie direkt vor Ort. So sparen Sie sich mühsame Wege und erhalten die bestmögliche zahnmedizinische Betreuung in Ihrer vertrauten Umgebung.

Unsere Dienstleistungen beinhalten umfassende Vorsorgeuntersuchungen und notwendige Behandlungen, die wir individuell durchführen.

Das Beste daran: Von der Terminvereinbarung bis zur Nachsorge, müssen Sie sich um nichts kümmern, wir übernehmen das für Sie.

Kontaktieren Sie uns für eine zuverlässige und einfühlsame zahnmedizinische Betreuung.

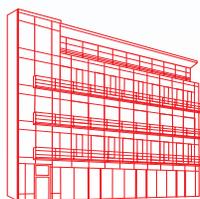
Ihr M2 Team



M2 Zahnärzte Harburg MVZ
Harburger Ring 10
21073 Hamburg

T +49 (0) 40 777 474
F +49 (0) 40 777 475

info.ha@m-2-zahnaerzte.de
www.m-2-zahnaerzte.de



M2 Zahnärzte Hoheluft MVZ
Breitenfelder Str. 3
20251 Hamburg

T +49 (0) 40 41 30 41 60
F +49 (0) 40 41 30 41 62 9

info.hl@m-2-zahnaerzte.de
www.m-2-zahnaerzte.de



M2 Zahnärzte Ahrensburg MVZ
Hamburger Str. 23
22926 Ahrensburg

T +49 (0) 4102 469 69 0
F +49 (0) 4102 469 69 69

info.ab@m-2-zahnaerzte.de
www.m-2-zahnaerzte.de



M2 Zahnärzte Langenhorn MVZ
Essener Str. 110
22419 Hamburg

T +49 (0) 40 468 96 87 0
F +49 (0) 40 468 96 87 99

info.lh@m-2-zahnaerzte.de
www.m-2-zahnaerzte.de



Historisches aus Hamburg



Das Baumhaus um 1850 in einer Darstellung von Valentin Ruths.

Foto: gemeinfrei

„Ein höchst angenehmer Ort“

Die Schriftsteller Johann Gottfried Herder, Gotthold Ephraim Lessing und Matthias Claudius auf der Dachterrasse des Baumhauses. Foto: gemeinfrei



Universalgenie Georg Christoph Lichtenberg war 1773 von Hamburg begeistert

„Am Hafen liegt ein Gebäude, das das Baumhaus genannt wird, mit einer Galerie oben auf dem Dache, worauf zuverlässig einer der schönsten Prospekte in Deutschland nach dem einstimmigen Zeugnis aller Reisenden ist“, schrieb der 31-jährige Georg Christoph Lichtenberg am 13. August 1773 in einem Brief. Das Baumhaus, so benannt nach dem Schlagbaum, mit dem nachts die Zufahrt zum Hafen verschlossen wurde, stand von 1662 bis zu seinem Abbruch 1857 ungefähr dort, wo sich heute die U-Bahnstation Baumwall befindet.

In dem dreistöckigen Gebäude war außer der Zollverwaltung die Schifferbörse untergebracht, an der Frachtgeschäfte abgewickelt wurden. Außerdem gab es einen Konzertsaal und eine Gastwirtschaft. Die Dachterrasse war ein beliebter Treffpunkt, wo „alle Sekunde ein Mensch vorbeiging, also alle Stunde 3.660 Menschen mit allerlei Gesichtern, Figuren, Absichten“: „eine Geschichte der menschlichen Seele (...) mit einer Art von chinesischen Zeichen geschrieben“, wie Lichtenberg notierte.

Hamburg sei überhaupt „ein höchst angenehmer Ort“, fand er: „Alles Vergnügen, was die größte Mannigfaltigkeit schöner Gegenstände, als die schönsten Gärten in voller Blüte, die unabhärbare Menge von Schiffen aller Nationen, gute Gesellschaft, guter Wein und eine gute Tafel gewähren kann, habe ich diese wenigen Tage, die ich, einige andere ausgenommen, unter die schönsten meines Lebens rechne, genossen.“

Durch eine Rachitis als Kind verküppelt, war Lichtenberg kaum 1,50 Meter groß, mit einem gewaltigen Buckel. Der Nachwelt wurde er als Philosoph der Aufklärung bekannt, als Autor der posthum veröffentlichten „Sudelbücher“, in denen er Einfälle und Beobachtungen festhielt, die als Aphorismen zitiert werden: „Wenn ein Buch und ein Kopf zusammenstoßen, und es klingt hohl, ist das allemal das Buch?“

Er war der erste deutsche Professor für Experimentalphysik. Nach ihm sind durch Elektrizität gebildete Figuren benannt. Zufällig entdeckte Lichtenberg 1778, wie sich der Staub auf einer elektrisch geladenen Platte zu einem baumartigen Muster formte.

Zuerst hielt sich Lichtenberg auf der Durchreise vom 14. bis 18. Mai 1773 in Hamburg auf. Georg III., zugleich König von England und Hannover, mit dem er befreundet war, hatte ihn beauf-

tragt, als Astronom die geografische Lage von drei Städten zu bestimmen, um die Militärkarten verbessern zu können.

Ausgestattet mit Visierinstrument, Magnetnadel, Pendel, Präzisionsuhr und einem Teleskop für 60-fache Vergrößerung und gelotst vom „Astronomischen Kalender“, bereiste er das Sternenmeer. Zunächst baute er sein Feldobservatorium im März 1772 in Hannover auf. Im September zog er weiter nach Osnabrück. Anfang 1773 war er wieder in Hannover und danach auf Urlaub in seiner Heimatstadt Göttingen. Weiter ging es via Hamburg nach Stade.

„Vergangene Nacht in der Stunde, wo außer Gespenstern nur Reisende, Kranke und Verliebte allein noch wachen, bin ich von Hamburg hier gesund angelangt“, schrieb er an Marie Tietermann, die Haushälterin des Osnabrücker Gasthofs, in dem er logiert hatte. Er hatte sich in „Miecken“ verliebt und war untröstlich, als er später von ihrer Heirat erfuhr.

In der Festungsstadt Stade fühlte er sich sehr unwohl und stellte fest, „dass es mir in meinem Leben nirgends weniger gefallen hat als hier“. Allein dass er für wenig Geld mit dem Schiff Ausflüge nach Hamburg machen konnte, heiterte ihn auf.

Für besondere Abwechslung sorgte vom 9. bis 17. Juli die Fahrt auf einem Frachtsegler. Auf der Hamburger Insel Neuwerk legten Lichtenberg und seine acht „Argonauten“ eine Pause ein und wanderten im Watt. Weil seine Begleitung aus hannoverschen Soldaten bestand, war er auf der dänischen Insel Helgoland nicht willkommen und musste sie nach kurzem Rundgang wieder verlassen. Niemand reiste damals zum Vergnügen, und Lichtenberg kann als Pionier des Tourismus gelten. Die Falschmeldung einer Hamburger Zeitung, das Schiff sei verunglückt, erschien erst, als die Reisenden zurückgekehrt waren.

Im Herbst unternahm Lichtenberg mehrtägige Ausflüge nach Hamburg. Im Kaffeehaus an der Börse lernte er das neomodische Billardspiel kennen. Einer seiner ehemaligen Studenten aus Göttingen brachte ihn mit Friedrich Gottlieb Klopstock zusammen, den er viermal traf. Der Dichter, der seit 1771 in Hamburg wohnte, hatte gerade sein Versepos „Der Messias“ vollendet: 20.000 Zeilen über Leben und Leiden Jesu. Lichtenberg fand den Autor sympathisch, seine Lyrik aber schwülstig: „Mit größerer Majestät ist wohl noch nie ein Verstand stillgestanden.“

Anfang November beendete Lichtenberg seine Messungen in Stade. Über Harburg kehrte er nach Göttingen zurück. Im Juni 1778 war er nochmals in Hamburg und wollte erneut Helgoland besuchen, musste aber im Sturm umkehren.

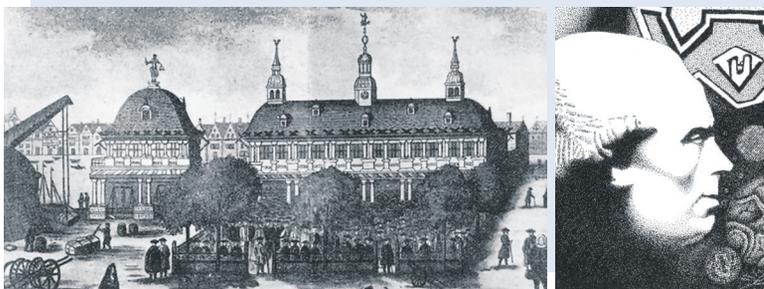
Wieder schwärmte er vom Hafen: „Der Anblick ist und bleibt unbeschreiblich, und ein schönes Mädchen mit ihrem Kopfzeug, das eben vom Herzenfang zurückkehrt, ist nur eine Kleinigkeit dagegen.“ In Wandsbek besichtigte er den berühmten Garten des Barons von Schimmelmann und dessen im Bau befindliches Schloss.

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

Die Börse wurde beim Großen Brand im Mai 1842 zerstört. Foto: gemeinfrei

Georg Christoph Lichtenberg (1742–1799) war von Hamburg sehr angetan.

Zeichnung: Uwe Ruprecht © stahlpress Medienbüro



Leinen los in der Hamburger HafenCity!

Exklusive Service-Residenz eröffnet im 3. Quartal 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

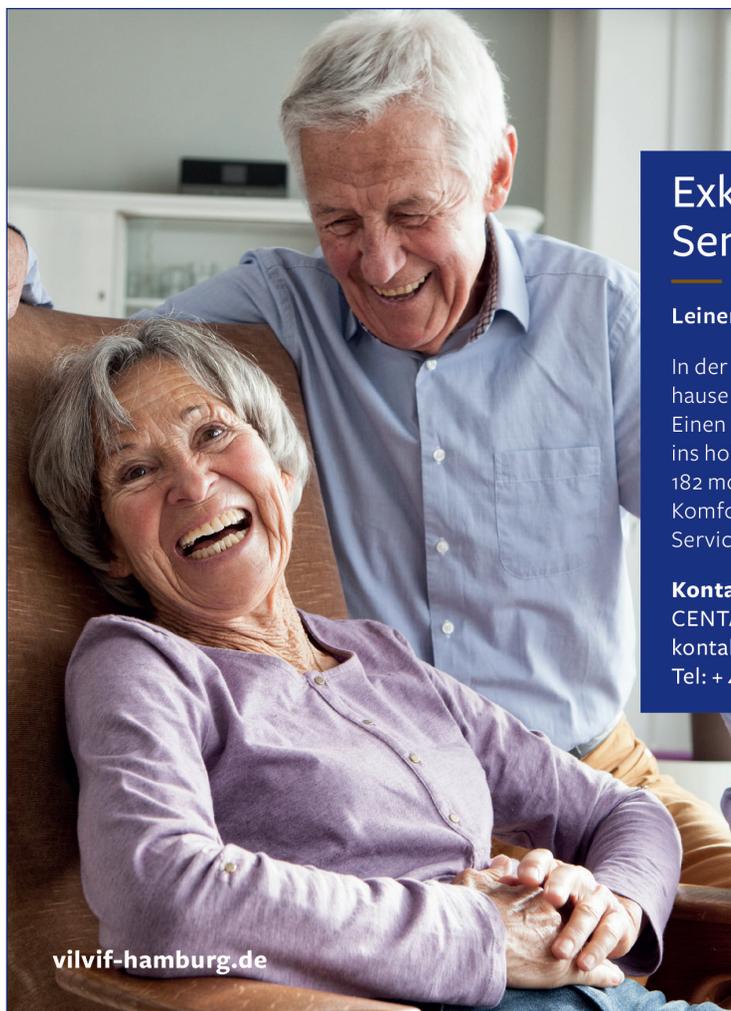
Die 182 Service-Wohnungen der VILVIF Hamburg erstrecken sich über das 2. bis zum 7. Obergeschoss des Gebäudes und erfüllen höchste Ansprüche an Komfort, Interior Design, Qualität und Individualität. Sie setzen neue Maßstäbe im Bereich Service-Wohnen. Alle Wohneinheiten sind barrierefrei und mit Parkett, 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
3. Quartal
2024

vilvif-hamburg.de

VILVIF
ZUHAUSE VOLLER MÖGLICHKEITEN

GIOELE VIOLA zwischen TV-Familie und privatem Familienglück



TV-Familie „Die Landarztpraxis“. © Kathrin Baumann Sat1

(pi) Schauspieler Gioele Viola (bekannt aus u. a. „Einstein“, „Blackout“ und dem Kinofilm „A Gschicht über D’Lieb“) ist zurück in Sat.1 und auf Joyn und lässt von Montag bis Freitag ab 19 Uhr als flirty Bergretter wieder seinen südländischen Charme in „Die Landarztpraxis“ spielen. Bereits in der ersten Staffel der Vorabendserie hat der 29-jährige mit seiner TV-Familie Marino bei den vielen Zuschauer:innen einen bleibenden Eindruck hinterlassen und erhält regelmäßig Nachrichten, besonders von jungen Fans. Doch anders als in seiner Rolle Emilio Marino, ist Gioele Viola privat gar nicht so ein Tollpatsch in Sachen Liebe. Denn sein Herz ist längst vergeben: Der gebürtige Stuttgarter lebt mit Ehefrau Gessica und den 2-jährigen Zwillingen Emanuel und Noemi idyllisch im schwäbischen Hinterland. Wobei es tatsächlich bald vor der Kamera ein Wiedersehen geben wird, denn seine Kids besuchen Papa Gioele – und sind somit die jüngsten Darsteller am Set von „Die Landarztpraxis“.

In den 80 neuen Folgen der zweiten Staffel von „Die Landarztpraxis“ wird seine Rolle als charmant-selbstbewusster Bergretter weiterentwickelt und Gioele Viola ist noch präsenter. Spannende Themen und dramatische Momente warten auf ihn sowie seine TV-Kollegen Alexander Koll und Raphael Michael Klein.

Schauspielkarriere vs. Familienleben

Schon früh wusste Gioele Viola, dass es ihn vor die Kamera und auf die Bühne zieht. Im Alter von neun Jahren betrat der heute 29-Jährige erstmals die Bretter, die die Welt bedeuten, ehe er mit zwölf Jahren im „Jungen Ensemble Stuttgart“ (JES) schauspielerische Erfahrungen sammelte und u. a. drei Jahre lang mit der Vorstellung „9 Leben“ durch Deutschland und die Schweiz tourte. Gefolgt von diversen Kurzfilmen, in denen er stets die Hauptrolle spielte. Mit 17 Jahren stand Gioele Viola schließlich

zum ersten Mal vor der Fernsehkamera, besuchte Schauspiel-schulen und -kurse. 2016 drehte der Stuttgarter sogar für die US-Produktion „Blood Feast“. Die Neuverfilmung des Filmklassikers aus dem Jahr 1963 wurde weltweit auf der großen Leinwand gezeigt. Das deutsche Kinodrama „A Gschicht über D’Lieb“ war 2018 dann das historische Debüt von Gioele Viola. Inszeniert vom preisgekrönten Regisseur und Autor Peter Evers, mimte der Schwabe den italienischen Gastarbeiter Mario neben Svenja Jung, Eleonore Weisgerber, Merlin Rose und Lucas Englander. Der Film war für den Max-Ophüls-Preis nominiert. Gewonnen hat ihn letztlich der Spielfilm „Label Me“ mit Gioele Viola in der Rolle des Abdul Kareem.

Trotz seiner zahlreichen Engagements zieht es Gioele Viola nicht weg aus Stuttgart. Denn hier lebt er mit seiner großen Liebe Gessica zusammen. Die beiden gaben sich 2021 bei einer italienischen Traumhochzeit das kirchliche Jawort und freuten sich 2022 über die Geburt der zweieiigen Zwillinge, die den jungen Vater vor neue Aufgaben stellte. „Inzwischen sind wir ein eingespieltes Team. In den Pausen meiner Dreharbeiten nutzen wir Videocalls, und sobald abgedreht ist, pendle ich nach Stuttgart zu meinen Lieblingmenschchen“, erzählt Gioele Viola von seinem aktuellen Alltag zwischen „Die Landarztpraxis“ und Familie.

Neue Projekte und kreative Visionen

Neben seiner Tätigkeit als Schauspieler widmet sich Gioele Viola auch eigenen Projekten. Seine Hingabe an und Leidenschaft fürs Schreiben und Realisieren von Konzepten nimmt immer mehr zu. So arbeitet er gemeinsam mit Schauspielkollegin Riccarda Richter derzeit an einem Herzensprojekt, das die Kreativität unterstreicht und seine Visionen widerspiegelt.

Alexander Koll mit Gioele Viola und Raphael Michael Klein. © privat



Gioele Viola Twins vorm TV. © privat



Gioele Viola am Set. © privat



Der Verkauf der eigenen Immobilie im Alter: Chancen und Herausforderungen



Martin Ullrich



Für viele stellt der Verkauf der eigenen Immobilie einen bedeutenden Schritt dar. Das eigene Haus oder die eigene Wohnung ist oft über viele Jahre hinweg ein Zuhause gewesen, gefüllt mit Erinnerungen und Emotionen. Doch es gibt viele Gründe, warum ältere Menschen sich für den Verkauf ihrer Immobilie entscheiden.

Warum verkaufen Senioren ihre Immobilie?

1. **Finanzielle Entlastung:** Stehen Instandsetzungen, Reparaturen oder energetische Sanierungen an, die notwendig sind oder ggf. vom Gesetzgeber gefordert werden (Dach, Heizung, Fenster, Dämmung, Rohrleitungen etc.)? Oft sind allein schon die hohen Bewirtschaftungskosten ein Grund, der die Rente erheblich schmälert.

2. **Verkleinerung:** Früher brauchten Sie den Platz! Aber jetzt ist das Haus oder die Wohnung zu groß, der Garten macht viel Arbeit und ... weniger wäre jetzt einfach besser! Sich jeden einzelnen Tag weniger Gedanken machen müssen und weniger Arbeit zu haben macht freier und unbeschwerter.

3. **Barrierefreiheit:** Viele Immobilien sind nicht auf die Bedürfnisse von Senioren ausgelegt (Hauszugang, fehlender Fahrstuhl, Türbreiten, Bäder etc. sind nicht barrierefrei und für einen „Rolli“ oder Gehrollator ungeeignet.) Der Umzug in eine barrierefreie Wohnung oder ggf.

in eine Seniorenresidenz kann die Lebensqualität erheblich steigern.

4. **Pflegebedarf:** Mit zunehmendem Alter steigt oft auch der Bedarf an Pflege. Ein Umzug in eine betreute Wohnform kann daher sinnvoll sein. Ein vorheriger, freiwilliger Umzug gestaltet sich meist angenehmer, als wenn die Notwendigkeit einen dazu zwingt und es nicht mehr anders geht und man dann schnell eine Lösung finden muss!

Chancen des Verkaufs

1. **Finanzielle Freiheit:** Der Erlös aus dem Immobilienverkauf führt zur finanziellen Freiheit im Alter. Dies ermöglicht Investitionen in Lebensqualität, Reisen, Pflege oder auch die Unterstützung von Angehörigen.

2. **Lebensqualität:** Der Umzug in eine kleinere, barrierefreie Wohnung kann den Alltag erleichtern und dazu beitragen, länger selbstständig zu bleiben. Zudem fallen viele Dinge einfach weg, um die man sich dann keine Sorgen oder Gedanken mehr machen muss.

3. **Sicherheit und Pflege:** Durch den Umzug in eine altersgerechte Wohnung oder ggf. betreute Wohnform können Sie die nötige Unterstützung und Pflege erhalten, die Sie im Alter benötigen.

Herausforderungen und Überlegungen

1. **Entscheidungsfindung:** Welche Vor- und Nachteile bringt die aktuelle Wohnsituation ggü. einer neuen mit sich? Welche Entscheidung ist mittel- und langfristig für Sie die bessere oder die vernünftiger? Wägen Sie ab und machen sich eine Plus-minus-Liste.

2. **Marktwert:** Der aktuelle Marktwert Ihrer Immobilie spielt eine zentrale Rolle. Eine professionelle Bewertung durch uns (Immobilienfachverständiger für Kaufpreisermittlung TÜV-Nord und Immobilienmakler seit 1993) gibt Ihnen die Sicherheit, die Sie für Ihre Entscheidung brauchen. Kostenfrei & unverbindlich!

3. **Vermarktung & rechtliche Aspekte:** Um eine Immobilie bestmöglich zu verkaufen, bedarf es eine Vielzahl an Details,

die genau aufeinander abgestimmt sein müssen. Zudem kommen viele rechtliche Aspekte hinzu, die es zu berücksichtigen gilt. Als erfahrener Immobilienmakler entlasten wir Sie in allen Punkten und bieten Ihnen vollständige Abwicklungssicherheit.

Fazit

Die Veränderungen, die mit dem Wohnen im Alter und der eigenen Immobilie einhergehen, sind vielfältig. Aber das Sie kommen ist gewiss!

Trotz der emotionalen und organisatorischen Herausforderungen bietet dieser Schritt zahlreiche Chancen, die Lebensqualität im Alter zu steigern und finanzielle Sicherheit zu erlangen.

Mit der richtigen Vorbereitung und Unterstützung kann der Immobilienverkauf Sie sorgenfreier, glücklicher machen. Viele unserer Kunden bestätigen dies. Wir sind dabei Ihr Partner an Ihrer Seite!

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin in unserem Büro oder fordern Sie Informationsmaterial zum Thema Immobilienverkauf oder unserem Modell Lebensabend-Immobilie („Die eigene Immobilie verkaufen und zurückmieten“) an. Wir finden garantiert die passende Lösung für Sie, ob jetzt oder in ein paar Jahren. Dies kostet Sie nichts, und es ist kostenfrei und unverbindlich – GARANTIERTE! Schreiben Sie gleich eine E-Mail oder rufen uns jetzt an.



MARTIN ULLRICH
IMMOBILIEN



LEBENSABEND-IMMOBILIE
Mein Zuhause verkaufen und zurückmieten

Bücher

für den Kopf und das Herz

Egal, wie das Wetter ist, lesen kann man im Urlaub und zu Hause, auf dem Balkon, am Strand oder auf dem Sofa. Abtauchen und sich in andere Leben begeben oder sich zum Nachdenken anregen lassen. Wir haben für Sie ein paar aktuelle Buchtitel zusammengestellt.



Wenn du schon hundert wirst, kannst du genauso gut auch glücklich sein

Der fast 90-jährige koreanische Psychiater Rhee Kun Hoo schreibt übers Altern. Und er schreibt es aus eigener Erfahrung. Er verpackt diese Reflektion so humorvoll, mit schönen Beispielen und einer wunderbaren Gelassenheit, dass es eine wahre Freude ist, seine Betrachtungen zu lesen. Altern in Würde, mit Gelassenheit und Freude – das, sagt Rhee Kun Hoo, gelingt mit Vergebung (auch sich selbst gegenüber), Ausdauer, der Fähigkeit, Kompromisse einzugehen und Frieden mit sich und anderen zu schließen. Er plädiert dafür, die Dinge so zu sehen, wie sie sind, ohne Selbstbetrug, mit unverstelltem Blick. Obwohl es

nicht immer einfach ist, kann es gelingen, das Altern anzunehmen, neugierig zu bleiben, sich dem lebenslangen Lernen zu verschreiben und dabei nie zu vergessen, das Gute im Blick zu behalten.

Rhee Kun Hoo: Wenn du schon hundert wirst, kannst du genauso gut auch glücklich sein, aus dem Englischen von Sabine Schulte, Rowohlt Taschenbuch Verlag, 2024, ISBN 978-3-499-01440-6, 20 Euro



Mehr Zuversicht wagen

Dieses Buch macht Hoffnung trotz aller Krisen und Konflikte. Es ist ein sehr persönliches Buch von Carsten Brosda und gibt viele (kultur-)geschichtliche Einblicke: vom Selbstverständnis der SPD über sein Aufwachsen in Gelsenkirchen und viele Verknüpfungen zu Musik, Film und Literatur.

Plausible Gründe für das Gelingen einer besseren Gesellschaft entdeckt er unter anderem in den Songtexten von Bruce Springsteen, in Filmen wie „Nomadland“ und auch in Büchern oder in Theaterstücken. Sie sind nicht bloß Versuche, eine chaotische Welt zu ordnen und besser zu verstehen.

Carsten Brosda findet in diesen Erzählungen reiche Quellen politischer Zuversicht. Sie sind Ausdruck einer tieferen Vernunft und unabdingbare Voraussetzung dafür, künftig freier, gerechter und solidarischer zusammenzuleben.

Eine spannende Sicht auf unsere Gesellschaft, ein vielseitig recherchiertes und klug komponiertes Buch zum Nach- und Weiterdenken.

Carsten Brosda: Mehr Zuversicht wagen, Wie wir von einer sozialen und demokratischen Zukunft erzählen können, Hoffmann und Campe, 2023, ISBN 978-3-455-01632-1, 25 Euro

Frühlingsgefühle im kleinen Friesencafé

Der vierte Roman in der Reihe kleines Friesencafé nimmt Krabbenfischer Gonzo in den Blick. Der möchte sich unbedingt verlieben. Seine beste Freundin Gesine will ihm helfen: Sie lädt ihn ein, bei ihrem Yogakurs im Garten des kleinen Friesencafé mitzumachen. Auch, wenn ihm der Sport guttut, eine passende Frau ist nicht dabei. Weder im Internet noch auf hoher See, wo eine attraktive Ärztin aus Düsseldorf mit ihrer Motorjacht an seinem Kutter festmacht, funkt es so recht. Soll es nicht sein, und Gonzo bleibt Single?

Janne Mommsen beschreibt seine Romanheld*innen mit viel liebevollem Humor. Und wer einmal auf Föhr war, hat die Landschaft sofort vor Augen, wenn Janne Mommsen vom Meer und den Orten auf der Insel schreibt.

Janne Mommsen: Frühlingsgefühle im kleinen Friesencafé, Rowohlt Taschenbuch Verlag, 2024, ISBN 978-3-499-00961-7, 17 Euro



Das Licht in den Birken

Auf einem alten Hof in der Lüneburger Heide treffen drei ganz unterschiedliche Menschen aufeinander, die sich nach anfänglichen Schwierigkeiten freundschaftlich annähern, um den Hof zu retten. Da ist Thea, die mit Mitte fünfzig aus Portugal in ihre alte norddeutsche Heimat zurückkehrt, Hofbesitzer Benno, der zwar seinen Tieren zugeneigt ist, aber Menschen schroff begegnet, und Juli, eine junge Frau zu Fuß auf dem Weg nach Amsterdam, die sich verletzt und auf dem Hof strandet.

Romy Fölck schafft es, dass einem alle drei so unterschiedlichen Charaktere beim Lesen ans Herz wachsen. Erzählerisch entwickelt sie die Geschichte aus der jeweiligen Perspektive ihrer drei Hauptfiguren und nimmt einen mit in die seelischen Tiefen von Thea, Juli und Benno. Dazu kommen ganz besondere Landschaftsbilder mit viel Liebe zum Detail.

Romy Fölck: Das Licht in den Birken, Wunderlich Verlag, 2024, ISBN: 978-3-8052-0111-7, 24 Euro



111 Healthy Habits

Eigentlich sind die 111 Mikro-Rituale, der beiden Gesundheitswissenschaftlerinnen Dr. Susanne Kobel und Dr. Olivia Wartha so banal, dass man kein Buch daraus machen müsste. Aber so komprimiert, gut strukturiert und mit Erklärungen, wie und warum sich neue Gewohnheiten positiv auf die Gesundheit auswirken, wie sie sich am besten im Alltag umsetzen lassen und wie es gelingt, langfristig dranzubleiben, ist es lesenswert.

Tipps wie Tagträumen, Bildschirmspausen, kleine Atemübungen, Fensterbrett-Gärtnern oder 30-Sekunden-Aufräumregel: Die Autorinnen erklären, wie es geht. Und sie helfen dabei herauszufinden, welcher Gewohnheitstyp man selbst ist, ob Genießer*in, Planer*in oder Gewohnheitstier.

Dr. Olivia Wartha, Dr. Susanne Kobel: 111 Healthy Habits, Wie du mit kleinen Gewohnheiten dein Leben veränderst. Für mehr Energie, Gesundheit und Zufriedenheit, humboldt Verlag, 2024, ISBN 9783842642713, 22 Euro



Hansa-Theater 2024

Variétévergnügen und kulinarischer Genuss à la carte!

Vom 08. Oktober 2024 bis 09. März 2025 hebt sich am Steindamm wieder der Vorhang für ein fesselndes internationales Variété-Programm!

Das Variété im Hansa-Theater ist das älteste Deutschlands und somit auch ein Ort voller Geschichte und Geschichten, mit vielen prominenten Gästen und bis heute Inbegriff für erstklassige Artistik und feinste internationale Unterhaltungskunst. Über 800.000 Zuschauerinnen und Zuschauer zählt das Traditionshaus seit seiner Wiedereröffnung im Jahre 2009. Und auch in der Spielzeit 2024/2025 präsentiert Ihnen ein Ensemble von Weltklasse-Artisten alle Facetten zeitgenössischer Variétékunst: akrobatisch, aufregend, spektakulär, poetisch und humorvoll.

Treten Sie ein in die schillernde Welt des Variétés, der Magie und des Staunens: Erleben Sie Artistinnen und Artisten im charmanten Ambiente der Hamburger Legende am Steindamm und lassen Sie sich von wechselnden Kabarettisten, Schauspielern und Musikern durch einen unvergesslichen Abend führen! Und

auch für Ihren Gaumen bedeutet ein Besuch im Variété im Hansa-Theater ein wahres Fest: Genießen Sie die Kreationen unseres gastronomischen Partners Strauchs Falco und lassen Sie sich auch kulinarisch auf höchstem Niveau verwöhnen.

**Voraufführungen am
08. und 09. Oktober 2024,**

Premiere am 10. Oktober 2024,

**Vorstellungen vom 11. Oktober 2024
bis 09. März 2025.**

**Karten gibt es unter
040-4711 0 644,**

**www.hansa-theater.com sowie an
allen bekannten Vorverkaufsstellen.**



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

REHAFACHZENTRUM FÜR DREIRÄDER & SONDERFAHRZEUGE

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



SENIEREN-SCOOTER

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

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

EIN HOCH AUF DIE KOMFORTZONE LIEGEDREIRAD MIT E-MOTOR

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

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



Die Fahrradboerse

... der bessere Service für's Rad!

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

www.die-fahrradboerse.de

Training für Kopf und Körper



Stärken Sie Ihre Merkfähigkeit und Gedächtnisleistung, dieses Übungsprogramm kann Ihnen dabei helfen. Die Trainingsauswahl zielt auf Menschen, die unter verschiedenen degenerativen und nicht degenerativen Erkrankungen des Gehirns leiden. Aber auch Angehörige, Helferinnen und Helfer, von Betroffenen erhalten die Möglichkeit, auf leichte, humorvolle Art und Weise gemeinsam zu trainieren. Gerade bei Menschen mit Demenzerkrankungen ist die Fähigkeit, Mehrfachhandlungen auszuführen, oft stark herabgesetzt. In Alltagssituationen übersetzt sind das zum Beispiel Dinge wie telefonieren und gleichzeitig Kartoffeln schälen. Oder spazieren gehen und ein Gespräch führen. Um diese Fähigkeiten zu

fördern, werden die gezeigten Übungen mit sogenannten Bewegungsabfolgen trainiert. Das bedeutet, dass bestimmte Bewegungsschritte hintereinander weg ausgeführt werden sollen. Damit wird der Körper auf schonende Weise gestärkt und unterstützt den Trainierenden dabei, sich selbst bewusster zu spüren und wahrzunehmen.

Hinweis! Alle Übungen können je nach der persönlichen Möglichkeit im Stehen oder auch im Sitzen ausgeführt werden.

2. Die Arme strecken und beugen

Fördert die Fähigkeit, eine Bewegungsabfolge zu meistern

Strecken Sie bei gesenkter Schulter Ihre Arme nach vorne aus. Dann legen Sie Ihren rechten Arm angewinkelt auf die linke Schulter. Danach die linke Hand auf die rechte Schulter ablegen. Im Anschluss die Arme wieder hintereinander nach vorne ausstrecken.

Grundempfehlung: 5–10 Durchgänge



1. Den Fuß tippen

Trainiert die Beine und fördert die Balance

Bei Standunsicherheiten einfach an einer Stuhllehne festhalten. Sonst führen Sie Ihre Hände an die Taille und strecken Ihr linkes Bein mit langer Fußspitze nach vorne aus. Tippen Sie dann mit Ihrem Fuß über die Körperseite hinaus auf den Boden. Und im direkten Anschluss auf der gegenüberliegenden Seite, sodass sich Ihre Beine hier kreuzen. Die Übung lässt sich hinsichtlich der Anzahl des Fußstippens variieren. Zum Beispiel 2 x links und 2 x rechts oder 1x rechts, 3 x links.

Grundempfehlung: nach individueller Machbarkeit



3. Die Fersen und Fußspitzen hintereinander aufsetzen

Trainiert die Beingefäße und sorgt für mehr Aufmerksamkeit

Nehmen Sie Ihre Hände an die Taille und stellen Ihre Füße nah am Körper auf die Spitzen. Im Anschluss setzen Sie Ihren Fuß mit angezogenen Zehen mit der Ferse nach vorne auf dem Boden auf. Erweitern Sie die Anforderungen, indem Sie die zweite Ferse davor aufsetzen. Danach stellen Sie die Füße nacheinander wieder zurück auf die Spitzen. Die Schritte ohne Pause trainiert, lassen eine Viererabfolge entstehen.

Grundempfehlung: 5–10 Durchgänge



Sie erreichen uns unter: **04101-67207** oder Mail: kontakt@rybin-sanitaertechnik.de

SAUBER & HYGIENISCH

auch in Krisenzeiten

Dusche statt Wanne - Barrierearmes Bad in einem Tag





Die Pflegekasse bezahlt!

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



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



4. Die Finger spreizen

Stärkt die Schulter, mobilisiert die Hände und schult die Aufmerksamkeit

Strecken Sie Ihre Arme bei gesenkter Schulter nach vorne. Halten Sie zu Beginn Finger und Daumen nah beieinander. Dann starten Sie, indem Sie den kleinen Finger spreizen und zurückziehen. Dann den kleinen Finger und Ringfinger zusammenhalten und spreizen, sodass die Öffnung zwischen Mittel- und Ringfinger entsteht. Danach wieder schließen. Nun den Zeigefinger abspreizen und wieder anlegen, bevor zum Schluss noch der Daumen nach außen gespreizt und wieder zurückgezogen wird.

Grundempfehlung: 3–5 Wiederholungen



5. Mit den Händen klopfen und kreisen

Unterstützt dabei, beide Gehirnhälften zu synchronisieren

Legen Sie die rechte Hand auf Ihren Bauch und die linke Hand auf Ihren Kopf. Jetzt kreisen Sie mit der Handfläche über Ihren Bauch und klopfen zeitgleich sanft auf Ihren Oberkopf. Danach die Seiten wechseln.

Grundempfehlung: etwa 30 Sekunden pro Seite



Mehr Übungen mit Bewegungsabfolgen finden Sie in den Buchkarten „Training mit Demenz“ und/oder dem Trainingsposter „Fit im Kopf“ (13,95/10,95 plus Versand) www.sportartverlag.de oder Telefon 0221/534 76 42.

Fotocredit: SPORTART Verlag/ Text: Ein Gastbeitrag von Bernhard Koch

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

Probefahrten
im Ladengeschäft




Hamburg
Lifte
ARNE BUCHHOLZ



040 • 851 807 03

Wellingsbüttler Weg 117 • 22391 Hamburg
www.hamburg-lifte.de • info@hamburg-lifte.de

Unser Buchtipp:

Das 10. Buch von

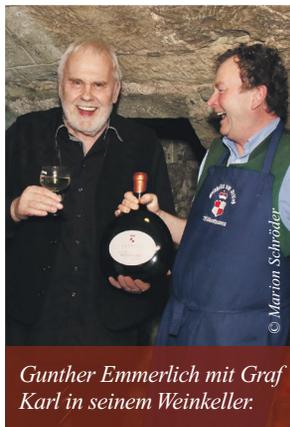
Karl Graf zu Castell- Rüdenhausen:

„Musikalische Missgeschicke“

Es sind die kleinen Missgeschicke und nicht die großen Erfolge, die uns menschlicher erscheinen lassen. So kam dem Autor der Gedanke, neben zahlreichen eigenen Erlebnissen auch Geschichten von Musikern, Sängerinnen und Sängern aufzuschreiben.



Graf Karl schlägt die große Trommel bei den Wengertsmusikanten.



Gunther Emmerlich mit Graf Karl in seinem Weinkeller.

Professionelle Blasmusiker wie u. a. der Trompeter Walter Scholz oder Ernst Hutter, der Musiker und Komponist, der 1999 mit seiner Kapelle „Ernst Hutter und die Egerländer Musikanten“ die Stelle als Orchesterchef von Ernst Mosch übernahm, kommen zu Wort. Ihn begleitete Karl Graf zu Castell-Rüdenhausen viele Jahre als Journalist zu Auftritten und übernahm damals die Pressearbeit für das Orchester. Aber auch die Missgeschicke und Episoden u.a. von Stefanie Hertel, Gunther Emmerlich, den Wildecker Herzbuben, von Vicky Leandros, Sven Jensen und Justus Frantz sorgen neben den vielen Schilderungen der Blasmusikanten für Erheiterung beim Lesen. Der bekannte Organist Franz Lambert erzählt, wie er über sechs Monate nach einem Auftritt auf sein kostbares Instrument wartete. Margot Hellwig berichtet, wie sie und ihre Mutter Maria in langen Seidenkleidern und statt in ihren Bühnenschuhen in dicken Winterstiefeln auftreten mussten. Sehr amüsant ist die Geschichte von einem Musiker, der auf dem Flug in die USA vergessen hatte, zwei Suppenlöffel aus seinem Trompeten-Koffer zu nehmen. Im Röntgengerät am Flughafen in Frankfurt dachten die Sicherheitsleute, dass es Waffen seien und fragten den Musiker, wofür er diese Löffel brauche. Blitzschnell fiel ihm die bekannte Löffel-Polka von Ernst Mosch ein, und er begann, diese mit den beiden Löffeln zu spielen. Er durfte dann seine beiden „Instrumente“ mit in den Flieger nehmen. Ab Seite 65 beschreibt der Autor seine vielen persönlichen Begegnungen, Erlebnisse und auch Missgeschicke. Er berichtet über Trickereien beim Grand Prix, über eine „fliegende Trompete“, kollegiale Schadenfreude, eine ungeplante Rede und u. a. von seinem Nachbarn, der das hohe C so laut auf der Trompete spielte, dass sein erschreckter Kanarienvogel tot von der Stange fiel. In diesem Buch verrät der Autor auch bisher nicht veröffentlichte Geheimnisse über Ernst Mosch, den König der Egerländer Musik. Auf 108 Seiten erfahren die Leser 106 kleine, unterhaltsame Anekdoten.



Karl Graf zu Castell-Rüdenhausen als Wirt vor seinem Schloßkeller.

Karl Graf zu Castell-Rüdenhausen wurde im Oktober 1957 in Rüdenhausen im Schloss seiner Eltern geboren. Dort wuchs er zusammen mit sieben Geschwistern gut behütet auf. In München absolvierte er eine Fotolehre. Danach war er Tag und Nacht als Fotojournalist im Einsatz für Redaktionen in Europa und den USA. Viele Jahre lebte und arbeitete das journalistische Allroundtalent auch in Hamburg und betrieb dort mit einem Kollegen ein Büro für Presse und Public Relation. Die beiden organisierten große Events, Pressterting, auch das Pöseldorfer Stadtteilfest, und riefen das winterliche Alstervergnügen wieder ins Leben. In dieser Zeit hatten die beiden Journalisten in der Hansestadt auch das Künstlermanagement für Sänger Drafi Deutscher und Fußballtorwart Uli Stein.

Danach zog es Graf Karl wieder in seinen Heimatort. Dort gründete er die Blaskapelle „Rüdenhauser Wengertsmusikanten“, bei der er bis heute die große Trommel schlägt. Dazu sagt er: „Diese Trommel ist so schwer und groß, dass ich sie zu Auftritten in meinem Cabrio nur mit offenem Verdeck transportieren konnte. Das war bei schlechtem Wetter immer eine besondere Aktion und ließ mich oft auch nass werden.“

Inzwischen hat er zwei Leidenschaften: das Schreiben seiner Bücher, und seit 2005 ist er Wirt in seinem rustikalen „Weinkeller am Schloß“ in Rüdenhausen. Hier veranstaltet er an den Wochenenden neben Autorenlesungen auch Weinproben, Kabarettabende und Musikantentreffen.

Das von dem Autor handschriftlich signierte Buch „Musikalische Missgeschicke“ ist für 22 Euro inklusive Porto direkt beim ihm zu bestellen. Per Mail an: Karl@castell-ruedenhausen.de oder telefonisch: 09383/70 44.

Text: Marion Schröder © SeMa



v.l.: Karl Graf zu Castell-Rüdenhausen, Hermann G.z.C-R, Christian G.z.C-R, Irene Fürstin z.C-R., Siegfried Fürst z.C-R., Donata Herzogin von Oldenburg, Manto G.z.C-R; hinten v.l.: Matthias G.z.C-R, Johann-Friedrich Erbgr: z.C-R.



Der Autor fährt zum Auftritt mit der Pauke in seinem Cabrio.

JA!

ZU MEHR

BEWEGUNGS- FREIHEIT



Pharma Peter GmbH, Tarpenring 12, 22419 Hamburg, www.pharma-peter.de

Arthrosamin[®]

STRONG

- Kapseln: zum Erhalt normaler Knorpelbildung*
- Pulver: zur Unterstützung von Muskeln** und Gelenken*
- Beides führt zum Ziel: 2 Kapseln am Tag oder 1 Löffel Pulver am Morgen
- Erspart die Einnahme von Schmerzmitteln
- Hochdosiert mit Vitamin C

Online bestellen und aus Ihrer Vor-Ort-Apotheke liefern lassen.

Kapseln: PZN - 00012061
Pulver: PZN- 16958478

www.arthrosamin-gelenk-kollagen.de



* Vitamin C trägt zur Kollagenbildung für eine normale Funktion von Knorpel und Knochen bei.
** Proteine tragen zur Erhaltung von Muskelmasse und normalen Knochen bei.



Alles aus einer Hand

Anzeige

Möbelhaus
Deubelius –
die Experten für
seniorengerechte
Möbel

(pi) Seit 1919 gibt es in der Hamburger Hoheluftchaussee eines der wenigen Fachgeschäfte für seniorengerechte Möbel.

Unser Service – alles aus einer Hand, das ist das Motto vom Möbelhaus Deubelius. Dazu gehören die Einrichtungsplanung und Beratung. Die Fachleute vom Möbelhaus Deubelius kommen auf Wunsch auch gern zum Kunden, um dann im heimischen Umfeld zu beraten und alles perfekt anzupassen. Selbstverständlich werden die neuen Möbel anschließend fachgerecht aufgebaut und die Sessel oder Betten auf den künftigen Nutzer passend eingestellt.

Das Möbelhaus Deubelius bietet das Vollsortiment an: Sessel, Sofas, Garnituren, Schränke nach Maß, Betten, Kleinmöbel, Tische, Stühle, Teppichböden, Fenstergestaltungen und Dekorationen. Spezialprodukte wie Sessel mit Aufstehhilfe, die nach Körpermaß gebaut werden, sowie Komfortbetten mit Liftsystem runden die Produktpalette ab.

Zum Full-Service-Angebot vom Möbelhaus Deubelius gehört auch ein seniorengerechter Umzugsservice. Die Tischler des Unternehmens sorgen für die Planung, den Ein- und Auspackservice sowie, falls erforderlich, die Entsorgung von Altmöbeln.

Das Team vom Möbelhaus Deubelius freut sich auf den Besuch in seiner Ausstellung in der Hoheluftchaussee 19. Dort finden die Kunden einfach alles für eine komplette Wohnungseinrichtung. Die Öffnungszeiten sind montags bis freitags von 9 bis 18 Uhr und sonnabends von 10 bis 14 Uhr. Kommen Sie einfach vorbei oder rufen Sie vorher unter 040/420 27 12 an. www.moebelhaus-deubelius.de

Gut schlafen im Alter

Leichtes Aufstehen mit Lift

Wir nehmen uns **Zeit für die Beratung**, auch bei Ihnen **zu Hause**.
Wir freuen uns auf Ihren Anruf: **040 420 27 12**



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

Möbelhaus Deubelius

Fußball-Fieber in der guten Stube?

Früher wurden
WM- und EM-Turniere
oft zu Familienfesten

Heutzutage ist die Stimmung in den Stadien wesentlich hitziger. Fangesänge, Rauchbomben, Pyrotechnik und Choreografien beherrschen das Bild.

Es war einmal. Gerade ältere Fußball-Fans verfolgen in diesen Wochen die Europameisterschaft im eigenen Lande mit eher gedämpften Gefühlen. Dabei sind es gar nicht einmal die sportlichen Zweifel, die am Abschneiden der von Bundestrainer Julian Nagelsmann betreuten Elf überwiegen: Es ist schon seit mehreren Jahren das Fieber, das früher in der Bevölkerung um sich griff, was fehlt. Gerade im Familienkreis waren Fußball-Abende oder gar Grill-Feste der Regelfall. War in memoriam der WM 1954 und 1974 oder des Sommermärchens 2006 alles besser – oder nur anders? Oder können die Kicker aus Germania auch in diesen Wochen das Fußball-Feuer entfachen? Das SeMa hat sich umgehört.

Die Hoffnung stirbt zuletzt. Der Inhaber des Zeitungskiosks in Hamburg-Tonndorf zuckt leicht mit den Schultern. Noch gut eine Woche, dann wird das erste Spiel der Fußball-Europameisterschaft angepfiffen, der Stapel mit den EM-Sonderheften vor ihm ist noch unerwartet hoch. „Hier ist noch gar nichts von Vorfriede oder Erwartungshaltung zu spüren, nicht einmal geredet wird über Fußball“, sagt der Mann hinter dem Verkaufstresen. „Das war doch damals ganz anders, zum Beispiel beim Sommermärchen 2006“, sagt er zurückblickend. Da sei richtig etwas los gewesen – nicht nur geschäftlich. „Die Einstellung ist eine andere geworden, der Funke springe nicht oder nur langsam über.“ Der HSV hat Pause, St. Pauli hat Pause, und die Nationalelf interessiere – zumindest war es so kurz vor dem Turnier – kaum jemanden. Ob sich das noch ändert? Die Mannschaft muss es richten, mit den Auftritten in der EM-Vorrunde ist zumindest ein Anfang gemacht.

Glanz kommt in den Augen von „Fußball-Senioren“ auf, wenn die Erinnerungen an vergangene Zeiten geweckt werden – dann aber ist das schwarz-rot-goldene Eis recht schnell gebrochen. Gerade diejenigen, die sich sogar an das „Wunder von Bern“ 1954 erinnern können, schildern die Fan-Erlebnisse, als wenn sie gestern gewesen wären. „Wir saßen am Finaltag 1954 gemeinsam stolz an unserem ersten Fernseher überhaupt und fieberten mit“, schildert die Hamburger Seniorin Waltraut Beversdorf (86). „Ich war neben meiner Mutter, wir ertrugen gemeinsam die Spannung“, weiß ihr Ausflugs-Kamerad Horst auch noch genau. Der 87-jährige Mann aus Hamburg-Niendorf sieht die damaligen Fußball-Helden Fritz Walter, Toni Turek, Horst Eckel und auf der damals noch schwarz-weißen Mattscheibe wie vor sich, sagt er zumindest. Das wären noch Fußballer gewesen, mit denen man sich hätte identifizieren können, lobt er vergangene Zeiten. Damals hätte man Hand in Hand geradezu gezittert, das große Fußball-Feuer sei bei ihm allerdings längst erloschen.

„Das Kino-Programm wurde unterbrochen“

Hans-Jürgen Graf (86): „Ich hatte zum Zeitpunkt des Endspiels 1954 kein großes Interesse am Fußball und war ins Kino in Groß Flottbek gegangen. Dort wurde das Kino-Programm extra unterbrochen, weil Deutschland Weltmeister geworden war. Fernsehen war ja noch nicht.“

Inge Kluth (90): „Ich war damals 20 Jahre alt und lernte meinen Mann kennen. Darum gibt es Erinnerungen erst ab der Weltmeisterschaft 1958, er führte mich sozusagen in den Fußball ein. Wir saßen in der kleinen Küche vor dem Radio, vier Männer und ich bei Schnaps und Bier.“

Klaus Wolfram (75): „Natürlich gucke ich EM im Fernsehen. Aber mich hat von jeher der Verein – eben mein HSV – mehr begeistert als Länderspiele.

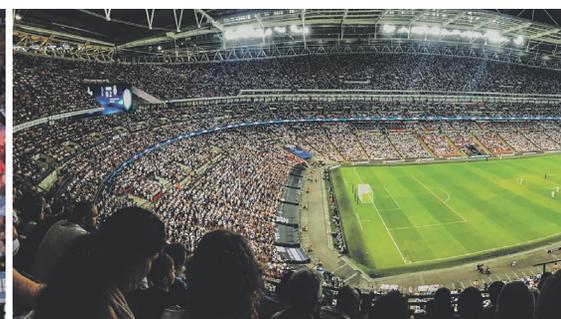
Da sind die Identifikation und die Erinnerungen wesentlich größer.“

Das geht nicht allen „Fußball-Oldies“ so, sie verfolgen die EM mit ungebrochenem Enthusiasmus. Inge Kluth (90) zum Beispiel zeigt auch bei der Beobachtung des Geschehens anno 2024 Sachverstand: „Ich liebe den Fußball von Bayer Leverkusen, sitze, so oft es geht, vor dem Fernseher“, sagt die Hanseatin. Das Fußball-Interesse sei bei ihr „erst“ 1958 (WM in Schweden) geweckt worden – natürlich durch ihren späteren Mann, der geradezu fußballverückt gewesen sei. Fernseher allerdings hätten zu diesen Zeiten die wenigsten besessen. Aber es gab andere Möglichkeiten, und die hätten die Menschen sogar auf den Straßen und vor Schaufenstern (wo TV-Übertragungen liefen) zusammengeführt. Das Ganze sei eine sehr schöne Ablenkung in Nachkriegs-Deutschland gewesen. Man sei geradezu zusammengeschweißt gewesen. Auch in diesen Tagen fiebert sie am TV wieder mit.

Stichwort Ablenkungen und Alternativen. Sie könnten heutzutage hauptverantwortlich dafür sein, dass ein solcher Zusammenhalt zwischen Menschen bei diesen Turnieren nicht mehr in so hohem Maße besteht. In Zeiten von Smartphones, Internet, Chats, Fitness-Clubs und Privat-TV-Sendern scheinen der persönliche Kontakt, das gemeinsame Erleben dieser Turniere auch mit der Familie eben nicht mehr an erster Stelle zu stehen. Wer kenne heute noch die Namen der Spieler, wer wisse noch genau, wie sie aussehen, geben Fußball-Senioren, die es immer noch zu Hauf gibt, zu bedenken. So nörgeln Tausende von „Nationaltrainern“ in ihren Fensesseln eben allein vor sich hin. Na ja, vielleicht führen weitere EM-Erfolge auf dem grünen Rasen dazu, dass man doch noch einmal zum Feiern vor die Tür geht.

Und da gibt es dann doch noch genug, um in Stimmung zu kommen. Kneipen, Bistros und vor allen Dingen Public-Viewing-Bereiche warten auf die Fans. Und wer weiß, vielleicht erleben sie ja am Ende tatsächlich noch ein Sommermärchen à la 2006. Es ist an der Mannschaft, mit Leistungen eine neue Euphorie auch in den Wohnstuben zu erwecken oder zu fördern. Es scheint ihr zu gelingen, die Hoffnung auf Familienfeiern steigt.

Klaus Karkmann © SeMa





WM-Finale und Umfeld
1954 in Bern.

Zwischen Hoffnung, Helden und Hooligans

WM 1954 bis EM 2024: Turniere im Wandel der Zeiten

- 1950: Nach Gründung der Bundesrepublik Deutschland wird auch der DFB am 21. Januar 1950 wiedergegründet. Zur selben Zeit entstand in der Deutschen Demokratischen Republik der Deutsche Fußball-Verband (DFV).
- 1954 Als das Wunder von Bern wird der Gewinn der Fußball-Weltmeisterschaft 1954 in der Schweiz durch die nach dem Ausschluss im November 1945 wieder startberechtigte bundesdeutsche Fußballnationalmannschaft gegen die favorisierte Nationalmannschaft Ungarns bezeichnet. Das Endspiel findet am 4. Juli 1954 statt. Der 3:2-Sieg (nach 0:2 Rückstand) für die Bundesrepublik Deutschland zählt zu den besonderen Ereignissen der WM-Geschichte. Die Spieler um Kapitän Fritz Walter und Bundestrainer Sepp Herberger gehen als „Helden von Bern“ in die deutsche Sportgeschichte ein. Der Titelgewinn löst in ganz Deutschland einen Freudentaumel aus, der sich insbesondere während der Rückkehr der Weltmeistermannschaft widerspiegelt. Neun Jahre nach Ende des Zweiten Weltkriegs entwickelt sich ein neues Selbstwertgefühl der Deutschen.
- 1972: Europameister wird die Bundesrepublik Deutschland im Finale in Brüssel gegen die Sowjetunion. Torschützenkönig wird Gerd Müller, dem es als einzigem Spieler in der Endrunde gelingt, mehr als ein Tor zu schießen, mit vier Toren.
- 1974: Die Bundesrepublik Deutschland gewinnt das WM-Turnier mit einem 2:1-Sieg über die im Finale von München über die Niederlande und wird damit zum zweiten Mal, nach 1954, Fußballweltmeister – als erster Weltmeister, der auch aktueller Europameister war, welches erst die spanische Fußballnationalmannschaft 2010 wiederholen kann.
- 1998: 21. Juni 1998/WM Frankreich – der Polizist Daniel Nivel wird bei der WM in Frankreich in Lens von deutschen Hooligans schwer verletzt.
- 2006: Der Sommer des Jahres 2006, in dem die Fußball-Weltmeisterschaft stattfand, ist eine sehr besondere Zeit. Die Stimmung um die Elf von Trainer Jürgen Klinsmann geht durch die gesamte Bevölkerung, der Begriff Sommermärchen entsteht. Die deutsche Elf wird Dritter, Weltmeister wird Italien.
- 2014: 2014 wurde Deutschland zum vierten Mal Weltmeister, es besiegte im Endspiel Argentinien.
- Zur Geschichte der Deutschen Fußball-Nationalmannschaft siehe im Internet: <https://www.retrofootball.de/retroblog/Geschichte-der-deutschen-Nationalmannschaft-und-ihrer-Trikots/>

Motto-Foto deutsche Fans.



Studie zum sequenziellen Gedächtnis Teilnehmer:innen gesucht!



Mit zunehmendem Alter lassen oft bestimmte kognitive Fähigkeiten nach, wie z. B. die Erinnerung an einen Sommerurlaub mit der Familie an einem Strand in Spanien, als Sie ein Kind waren oder die Telefonnummer Ihres Freundes. Diese Fähigkeiten sind jedoch für den Alltag von entscheidender Bedeutung. Der Arbeitsbereich Kognitive Neurowissenschaften am Institut für Psychologie der Universität Hamburg sucht Teilnehmer:innen für eine wissenschaftliche Studie, welche altersbedingte Veränderungen des Gedächtnisses untersucht. Während der Studie werden Sie eine Gedächtnisaufgabe durchführen, während wir mittels Magnetresonanztomographie (MRT) Ihre Hirnaktivität messen.

Die Studie umfasst 3 Sitzungen, die an drei separaten Tagen stattfinden:

1. Sitzung (Dauer: ca. 60 Min. Vorbereitung, 80 Min. Scannen): *Studieneinführung, Fragebögen, Übungen, eine MRT-Scanner-Sitzung.*
2. Sitzung (Dauer: ca. 30 Min. Vorbereitung, 60 Min. Scannen): *weitere kognitive Aufgaben und eine MRT-Scanner-Sitzung.*
3. Sitzung (Dauer: ca. 20 Min.): *körperliche Untersuchung und Bluttest.*

Teilnahmekriterien:

- Alter: 65–75 Jahre;
- Sprache: fließend Deutsch/Englisch;
- Sehvermögen: normal oder korrigiert;
- Keine neurologischen/psychiatrischen Erkrankungen;
- Keine elektrischen Geräte/Metallteile im/am Körper;
- Gewicht: <200 kg.

Vergütung: zwischen 100 und 150 Euro.

Interesse? Kontaktieren Sie uns unter:

E-Mail: erc-studies-luv.psych@uni-hamburg.de

Tel: +49 40 428385487

<https://schucklab.gitlab.io/>



Universität Hamburg

DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG



Jonglierbälle und Lachfalten – Senior*innen machen Zirkus



Unheimlich vielseitig: Petra mag die Bewegungen mit dem Hula-Hoop-Reifen.
Foto: cc



Die Pose sitzt schon: Teilnehmer*innen des Schnupperangebotes und ihre Trainer*innen.
Foto: cc

Trainer*innen am Ring: Annika Evers (l.) und Susanne Busse. Foto: cc

Eine positive Spannung liegt in der Luft, als die Teilnehmer*innen des Schnupperangebotes „Senior*innen machen Zirkus“ im Saal des Kulturzentrums steedt in Eidelstedt an einem Mittwochvormittag im Juni zusammenkommen. Einen Teller auf einem Holzstöckchen jonglieren: Ist das nicht zu schwierig? Oder: Hula-Hoop habe ich doch als Kind schon nicht gekonnt ... Oder auch: Werde ich mich blamieren, wenn mir der Teller immer wieder vom Stöckchen fällt? Die Aufregung um diese Fragen legt sich allerdings ganz schnell, als Kursleiterin Annika Evers die sieben Interessierten beim Workshop begrüßt. Bei einer kurzen Vorstellungsrunde wird klar: Die, die hierhergekommen sind, wollen zum einen neue Leute kennenlernen und etwas Neues lernen und sich vor allem aber auch bewegen.

Zuerst steht das Kennenlernen der Gruppe auf dem Programm. Beim Namen-der-anderen-Teilnehmenden-Lernen wird schon viel gelacht. Alle haben dabei kleine Schwierigkeiten – vor allem auch, weil sich die Menschen bei diesem Kennenlernspiel teilweise durch den Saal bewegen. „Das Lachen ist ein wichtiger Aspekt beim Zirkusmachen“, sagt die Theater- und Zirkuspädagogin und

nimmt die Stimmung auf. Nicht nur die Clowns seien lustig, auch, dass man – zum Beispiel beim Scheitern – über sich selbst lache, mache die Teilnahme am Zirkusprojekt so wertvoll.

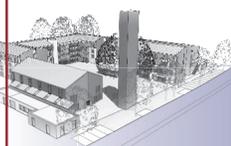
Neue Bewegungsformen entdecken

Wenn sich die Teilnehmenden untereinander kennengelernt haben, werden die Grundlagen des Zirkus erklärt. „Im Idealfall lernen die Einzelnen dann auch schon ihr ‚Lieblingsrequisit‘ kennen“, so Evers. Jonglage mit Ringen, Bällen, Keulen, Tüchern oder Hüten, Teller-Drehen und Hula-Hoop – die Möglichkeiten, sich beim Zirkus auf verschiedene Arten zu bewegen, sind vielseitig. Diabolo, Clownerie, Choreografie und Tanz sind weitere Elemente, die die Menschen dabei für sich entdecken können.

Nach dem Kennenlernen stehen die Hula-Hoops an: Petra freut sich über ihren ersten Erfolg mit dem Reifen. Einige Zeit hält sie den Ring an der Taille. Doch mit dem Hula-Hoop kann man noch viel mehr machen. Die Teilnehmer*innen werden kreativ: Mit einem gewissen Schwung wegwerfen und zurückrollen lassen, ihn über das Handgelenk oder sogar am Hals kreisen lassen: Sie lassen sich einiges einfallen. Und ganz nebenbei fordern die Aufgaben neben der körperlichen Geschicklichkeit auch das Gehirn auf angenehme Art und Weise heraus.

Vielseitig und für jeden etwas

„Zirkus ist für alle super, weil er so vielseitig ist“, sagt Kursleiterin Evers. „Man hat viele verschiedene Möglichkeiten, selbst wenn man vielleicht körperliche Einschränkungen hat. Wenn man es zum Beispiel im Rücken hat, kann man eher Poi* spielen. Wenn man eine Verletzung an der Hand



„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



Annika (l.) zeigt Charlotte, wie sie einen Hula-Hoop kunstvoll außerhalb um ihren Körper kreisen lassen kann. Foto: cc

hat, kann man ein Clown sein ... beim Zirkus sind die Möglichkeiten sehr abwechslungsreich.“ Hier könne jeder seine individuellen Stärken finden, man sei weniger in Konkurrenz miteinander (wie bei anderen Sportarten), sondern die Vielfalt bereichere die Gruppe, so die Theater- und Tanz-Pädagogin.

„Ein Gruppenangebot, bei dem es auch darum geht, etwas miteinander zu machen.“

Das Ziel ist die Bewegung. „Hula-Hoop ist zum Beispiel richtig gut für die Wirbelsäule“, ergänzt Evers und betont: „Aber jeder kann es in seinem Maße machen, es gibt – bei allen Requisiten – sehr viele verschiedene Level, die gemacht werden können.“ Wenn man irgendwann mit drei Bällen jonglieren könne, nehme man den vierten und irgendwann vielleicht den fünften. Nach oben sei viel offen, erklärt die Pädagogin. „Deswegen ist es super für Anfänger und Fortgeschrittene.“ In erster Linie sei es ein schönes Gruppenangebot, bei dem es auch darum gehe, etwas miteinander zu machen. Wenn sich die Teilnehmenden kennengelernt haben, jede und jeder sich ein (oder mehrere) Requisit(en) ausgesucht haben und die Gruppe Lust hat, könne am Ende des Kurses auch eine Aufführung geplant werden. „Das ist aber erst der zweite Schritt“, sagt Evers. Bei der Zirkusarbeit wird

übrigens auch das Gehirn, genauer: die beiden Gehirnhälften, trainiert. „Es macht klug, habe ich mal gehört“, grinst sie.

Teilnehmerin Dagmar Warming begeistert sich schon länger für das Thema Zirkus und will mit dem Schnupperkurs und dem im September startenden Angebot wieder einsteigen. „Mir gefällt die Vielfalt beim Zirkus. Vor allem aber interessiert mich das Poi-Spielen“, so die 68-jährige. Am Hula-Hoop gefällt ihr die Vielseitigkeit: „Neben dem Kreisen um die Taille gibt es auch die sogenannten Off-Body-Figuren. Dabei steckt der Körper nicht im Ring drin, sondern man macht etwas ‚außerhalb des Körpers‘ mit ihm. Zum Beispiel führt man ihn in verschiedenen Bewegungen am Körper oder über dem Kopf entlang.“ Jonglieren, ob mit Keulen oder Bällen, sei dagegen nicht so ihr Ding: „Im Laufe der Zeit findet man heraus, was einem liegt oder was eher nicht ...“, so Warming. Trotzdem versuche sie sich immer mal wieder an den Keulen, scheitere jedoch immer. „Aber Scheitern ist in Ordnung beim Zirkus. Das gehört dazu.“

Wer auch einmal „Zirkusluft“ schnuppern möchte, kann dies am Mittwoch, 17. Juli, in der Zeit von 10.00–12.00 Uhr tun. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Spende willkommen. Am Mittwoch, 9. September, startet dann der Kurs „Jonglierbälle und Lachfalten – Senior*innen machen Zirkus“ im Kulturhaus Eidelstedt „steedt“ (Alte Elbgastraße 12). Er dauert ein Jahr. Das Projekt wird aus dem Regionalfonds „Weiterentwicklung Gesund in Eimsbüttel“ gefördert. Die beiden Trainerinnen stellen sich auf die Möglichkeiten und Wünsche der teilnehmenden Senior*innen ein. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Corinna Chateaubourg © SeMa

**Poi: Poi-Spielen ist ein einfach zu erlernender Zirkussport, der großen Eindruck hinterlässt. Das Poi-Spielen ist aufgrund seiner dynamischen Bewegung, schnellen Lernerfolge und wegen der fliegenden bunten Schweife eine beliebte Zirkuskunst.*



Der Pflegestützpunkt Hamburg-Nord und Barrierefrei Leben e.V. laden ein:

Infotag - Pflege zu Hause

Am 03.09.2024 von 12.00 - 18.00 Uhr

Im Haus für Barrierefreiheit
Alsterdorfer Markt 7 · 22297 Hamburg

In Hamburg gibt es viele Beratungs- und Unterstützungsangebote zum Thema Pflege. Der Infotag verschafft allen Interessierten einen schnellen Überblick:

- Hamburger Beratungsangebote stellen sich mit Info-Ständen und Vorträgen vor
- Hilfsmittelanbieter informieren über ihre Produkte, z. B. Betten, Transferhilfen
- Das Beratungszentrum zeigt seine große Ausstellung, z. B. barrierefreie Bäder, Pflegehilfsmittel
- Für gute Laune sorgt ein buntes Rahmenprogramm

Kontakt: Barrierefrei Leben e.V.
Beratungszentrum für technische Hilfen und Wohnraumanpassung

☎ 040 - 29 99 56 0
✉ empfang@barrierefrei-leben.de
🌐 www.barrierefrei-leben.de

Barrierefrei Leben e.V.
PFLEGESTÜTZPUNKT
HAMBURG-NORD

BEKANNTSCHAFTEN

Fühlst Du Dich noch so fit und hast Lust wie ich, noch schöne Aktivitäten zu unternehmen? Dann melde Dich – zu zweit bringt es mehr Spaß! Ich, weibl., verw., 1,70 cm groß und schlank, attr., junggebliebene Endsiebzigerin, suche einen gepflegten, humorvollen seriösen Partner. Ich suche eine unkomplizierte und harmonische Beziehung. Habe ich Dein Interesse geweckt? Dann würde ich mich um auf eine Antwort freuen. **Chiffre 09224**

W., 68/173/NR, schlank, suche aktiven Mann für Natur, Kultur/Ausflüge u. v. m. Ich bin mobil. Ich freue mich auf gemeinsame Unternehmungen. Foto wäre schön, **Chiffre 09424**

Junggebliebener Witwer sucht eine Sie zur gemeinsamen Freizeitgestaltung. Bin mobil und bewege mich gern in der Natur, wohne in Volksdorf. **Chiffre 09524**

Mann sucht ältere Frau zum Kuscheln und für erotische, zärtliche Berührungen, **Chiffre 09624**

Gemeinsam Schönes erleben! Mann, 71/187, schl., NR, m. Interesse f. Musik, Kunst, Natur, Veget., sucht hübsche stil- und modebew. Frau, gern jünger, weltoffen, vl. musizier., **Chiffre 09724**

Sehr angenehmer, agiler Typ sucht die aufgeschlossene, reifere Sie mit Sinn für erotische und diskret-sinnliche Momente in unserer Tagesfreizeit, **Tel.: 0172/495 92 49**

Superfrau sucht Supermann! Willst du mit mir über Dächer schweben und die Abenteuer der Liebe erleben? Junge Frau, NR/72/170, schlank, sehr attraktiv und chic, sucht großen, starken Mann, der treu und zuverlässig sowie humorvoll ist, der auch noch gerne Reisen und Ausflüge mag. Über ein Foto freue ich mich! Bis bald! Nur seriöse Zuschriften bitte! Danke! **Chiffre 09924**

Ich suche Dich! Kesse Witwe, NR/73/172, schlank, sehr jung geblieben und attraktiv, sucht großen Mann für ein schönes Leben zu zweit. Bist du noch fit für Reisen und Ausflüge? Hast Du Humor und bist zuverlässig und treu? Dann schreibe mir! Ein Foto wäre super! Danke. Bis bald? Nur ernst gemeinte Zuschriften bitte. **Chiffre 10024**

Intensiv das Leben genießen, Freude und Glück teilen, möchte ich, humorvoll, attraktiv, 70+/NR, mit einem lebenswerten, zuverlässigen Mann. Freue mich auf Zuschriften. **Chiffre 10124**

Er, 80/185, schlank, sportlich, NR, kein Opa-Typ, sucht eine schlanke Sie, 70+. Ich mag gute Gespräche, kl. Ausflüge und alles, was zu zweit Spaß macht. Ich bin mobil, aus HH-Ost, B. m. B., **Chiffre 10224**

Junggebliebene Sie, 69/174, m. fraulicher Figur, fin. unabhängig, sucht ihn, ab 180, ohne Bart, aber humorvoll und reisefr., Mail mit Foto an: **eggreg@web.de**

W., 175/68 Jahre. Ich bin lebenslustig, liebe die Ostsee, bin allgemein interessiert. Ich suche auf diesem Wege einen Mann (NR), der Humor hat und liebevoll ist, mobil. **Chiffre 10524**

Mann (78/176/NR/schl.), sucht eine Partnerin, insbes. für Reisen, Pkw-Ausflüge, Spaziergänge ... Lass uns unsere Wünsche/Ideen umsetzen, liebevoll miteinander umgehen und das Leben stressfrei genießen. **Chiffre 10724**

Welcher sympathische Herr hat Zeit u. Lust mit mir unter anderen „Summer Jazz“ Pbg. zu besuchen? Eine gut gelaunte, lebendige, gepflegte und unkomplizierte „Sie“ freut sich auf eine Tel.-Nr. und ein heiteres, beschwingtes Miteinander, **Chiffre 10824**

Wenn nicht jetzt, wann dann? Sie, lange bl. Haare, sucht junggebl. ihn mit Interesse an Natur, kult. und politischen Verant. u. v. m. Gern Handwerker mit Auto. **Tel.: 040/732 68 08**, ab 18 Uhr

Junggebl., schlanke Sie, 76 Jahre, 168/66/NR, unternehmungs-/reiselustig, neugierig und finanziell unabhängig, sucht IHN gleichen Alters, der noch Freude an Theater, Kultur und Leben hat, damit wir die Zeit noch einmal zu zweit genießen können. B. m. B, Rm. PI, HH-West, **marion.klinke@web.de**

Eine Frau braucht einen schicken Mann?! **Tel.: 0160/96 64 84 07**

Gemeinsam noch die schönen Dinge des Lebens genießen, das wünsche ich mir für die kommende Zeit mit Dir. Dafür suche ich einen netten flotten Herrn, bis 78 Jahre alt/ab 175, unternehmungslustig etc., für mich, 73 Jahre alt/161, schlank. Über Deine Zuschrift mit Tel.-Nr. und evtl. ein nettes Foto von Dir unter meiner Chiffre-Nr. würde ich mich sehr freuen! **Chiffre 10924**

Sie, 75 Jahre, junggeblieben, sucht nette, empathische Menschen für Unternehmungen. Ich mag Stadt und Land und bin für Spaziergänge, Ausflüge und Kultur etc. offen. **Chiffre 11024**

Welche sanftmütige Mädchenfrau mit Charme und Empathie, bis 62 J., möchte schlanken, jugendlichen Krebsmann kennenlernen? Haus mit Garten wäre schön, in Hamburg-Nord/Norderstedt, nur Mut! **Tel.: 040/18 12 48 24**

Stille Wasser sind tief. Fr., 66/168, sucht Partnerschaft. Vorlieben: Bücher, Natur, Spaziergänge, Walken und vieles mehr. Unsere Welt ist bunt. **Chiffre 11124**

Paar aus Rahlstedt (Ü65), Interesse an klassischer Musik/Jazz, Theater, Literatur, Reisen, wünscht sich ergebnisreichen Austausch, neue Sichtweisen mit Gleichgesinnten, **Chiffre 11324**

Mann sucht Mann: Jungsenior, 58, schlanker Sportler, sucht vernünftigen, diskreten Partner. Vielleicht auch für sportl. Aktivitäten ... **willisport@gmx-topmail.de**

Zärtlicher, gefühlvoller Mann, 71/186/85, sucht ein reifes, erotisches Weib für sinnlich-erotische Momente. Für gemeinsame Streifzüge durch den erotischen Dschungel. **Chiffre 11424**

Mann, Witwer, Anfang 80, sucht eine mollige Frau mit mehr Busen, ab 75+, für alles, was man zu zweit macht. **Tel.: 040/71 49 81 98**

Kuscheleinheiten zu verschenken. Wann wurdest du das letzte Mal zärtlich in die Arme genommen und dir wurde sanft der Rücken getreichelt? Eigentlich keine große Sache, aber so schön. Ruhe, erzählen und genießen. M/67/178/NR, schlank, aufgeschlossen, guter Gesprächspartner – kann dir das bieten, Dame, bis 75 J., Kfl., **E-Mail: frendo@gmx.de**

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**

Einsam + allein? Witwe, 70 Jahre, ohne Anhang, sucht auf diesem Wege, vielleicht auch Witwe oder Witwer. Ich bin 160 und ansprechend. Wünsche mir gute Gespräche, Essen-gehen, Spaziergänge. **Chiffre 11524**

Gesprächspartner/-in über 70 Jahre, für Gedankenaustausch über BSW, Philosophie und Religion. **Tel.: 01577/242 66 93** (ab 19 Mo.–Do.)

70 J., junggebliebene Frau (verw.) sucht männl. Begl. f. d. Freizeit – auch reisen! Kein „Opatyp“! Mehr gern per **E-Mail: husumfan@t-online.de**, Storm/HHer Stadtr.

Er, 73, sucht Ihn, 65 plus, für gemeinsame, erotische Stunden, **Chiffre 10324**

FREIZEIT

Alleine ist nicht schön. Seniorin, 80 Jahre, noch fit und mobil, sucht Freundinnen für Unternehmungen, kl. Reisen u. füreinander da sein. HH Norden u. Waldorfer, gerne am Wochenende, **Tel.: 0174/719 93 26**

Er, 77/170, sucht nette, natürliche Sie, für ruhige Radtouren in die Natur, **Tel.: 040/20 54 71**

64-jährige Frau sucht tagsüber Mitsängerinnen/Sänger/Musiker für Liedermacher wie Reinhard Mey, Adamo Danzer etc. Bei Interesse bitte **Mail: clarasunna@freenet.de**

Junggebliebener Senior möchte auf den Spuren von Kafka nach Prag reisen. Wer kommt mit? **WhatsApp: 0176/62 67 84 01**

Sie, 79 Jahre, sucht Sie für kl. Unternehmungen und kl. Reisen. Weiteres persönlich. Freue mich auf Antwort. **Chiffre 10424**

Suche Tanzpartner, der gepflegt, ziemlich schlank und charmant ist. Größe ca. 175–185. Ich bin Witwe, 70/160, schlank, gepflegt und nicht dumm. Raum Schnellen, Niendorf. Keinen Abenteuerer. **Chiffre 10624**

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

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

E-Bike-Gruppe. Wir sind eine kleine Gruppe und würden uns über weitere Radler/innen sehr freuen. Wir radeln 1-mal im Monat gemeinsam und würden jeder mal eine Tour planen. Am So., d. 18.08., treffen wir uns am U-Bhf. Ohlstedt um 10:30 Uhr und starten zu einer Runde durch den Wohldorfer Wald und Duvenstedter Brook nach Jersbek/Barockgarten, Bargtheide und Tremsbüttel/Gut Lasbek. Zurück geht's auf gewohnt ruhigen Wegen über Hammoor, Dehlingsdorf, Klein Hansdorf und Ammersbeker Niederung zum Bhf. Ohlsdorf. Strecke ca. 50 km. **Tel.: 0172/156 49 79**

VERKAUF

Ich habe 1 mittelgroßen Karton mit Mering-Wolle in diversen Farben für 30,- € abzugeben! Fast alles ganze Knäuel! Dazu 200 g reine Wolle (rosa) + 170 g 50 % Baumwolle + 50 % Mikrofaser (Goldton)! **Tel.: 040/693 13 69** (AB + abends)

Seniorenmobil, einfache Bedienung, keine Versicherung, 6 Str. für Gehwege und Gebäude, Reichweite 30 Kilometer, neuwertig, Garantie bis 10/24, mit Korb + Tasche. Zum Verkauf. **Tel.: 0171/93 55 61**

Das Besondere: Porzellan „Harend“, grün/w. 1 Tablett, 2 Mokkatasen/Untert., 1 Kanne, unbenutzt, Preis 300,-€, **Tel.: 0171/520 67 64**

Sekretär, Eiche massiv, wie neu! Aus Platzgründen zu verkaufen (Nichtraucherwohnung), 80 cm B, 100 cm H, 40 cm T, 150,-€ VB, **Tel.: 040/46 00 60 50**, ab 19 Uhr

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

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

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

SONSTIGES

Für Ihre täglich anfallenden Dinge biete ich Senior/-innen Betreuung an, mit Pkw, **Tel.: 040/46 07 11 04**

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

Ich biete stundenweise Haushaltshilfe an (Putzen, Kochen, Einkaufen). Ich bin sehr zuverlässig und gründlich. Zeitlich flexibel und ab sofort einsetzbar. **Tel.: 0178/511 31 27**

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

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

Smartphone- und Computerhilfe für Senioren und Interessierte von erfahrener und geduldiger Seniorin. **Tel.: 040/50 41 74 und mobil: 0151/50 24 07 69**

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

BieteHilfe! Haus-Garten-Pflege-Betreuung in Hamburg-Nord/Norderstedt, **Tel.: 040/18 12 48 24**

Handwerksmeister in Vorr., erl. Rep. i. + a. Haus/Whg., **Tel.: 0160/99 13 25 49**

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

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

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

SeMa Senioren Magazin
Hamburg GmbH, Fabersweg 3,
22848 Norderstedt

Filmtipp: „Liebesbrief aus Nizza“ | KINOSTART: 1. August | mehr Infos unter liebesbriefe-aus-nizza.de

Revanche à trois: *Kein Alter schützt vor frischer Verliebtheit und später Rache*

Lassen Sie sich von dem pilcheresken Titel nicht abschrecken! Der französische Film „Liebesbriefe aus Nizza“ ist ein origineller und witziger Film des Regisseurs Ivan Calbérac, der bei uns am 1. August in den Kinos startet.

Nach 50 Jahren Ehe ist der pensionierte General François Marsault (André Dussollier) immer noch unsterblich in seine Frau Annie (Sabine Azéma) verliebt. Als er herausfindet, dass sie ihn vor 40 Jahren betrogen hat, gerät sein Blut in Wallung. Um seine Ehre reinzuwaschen, gibt es nur eine Lösung: Er muss sie verlassen und sich als Soldat auf den Weg zu Boris (Thierry Lhermitte), ihrem ehemaligen Liebhaber, nach Nizza machen, um ihn zu verprügeln. Doch in seinem Alter ist die Sache nicht so einfach ... Im Übrigen: Auch François hat ein paar „Geheimnisse“.

Wir kennen die Tricks: das Spiel der Gegensätze zwischen den beiden Ehepartnern, der Sturm der Gefühle, der den psychostarken General aufrüttelt, und der gesunde Menschenverstand, gemischt mit der schelmischen Böswilligkeit seiner Frau. Aber „Liebesbriefe aus Nizza“ trifft ins Schwarze. Getragen wird die Geschichte vom theatralischen Spiel von Sabine Azéma und André Dussollier, die sichtlich Spaß haben.

Im Original heißt der Film „N'avoue jamais“ was so viel bedeutet wie „Gestehe nie“, was diesen Film viel mehr beschreibt. Am Ende überlegt der Zuschauer: Wie viel zu „gestehen“ Sinn macht. Es bleibt die Frage: Ist es manchmal besser, nicht die ganze Wahrheit zu „gestehen“, oder ist es manchmal womöglich diplomatischer, nicht alles zu sagen?

Corinna Chateaubourg © SeMa/Fotos: Neue Visionen Filmverleih



Schlaflose Nächte im Hause Marsault: Beim Lesen der alten Liebesbriefe seiner Frau steigen in François (André Dussollier) furiose Rache-Fantasien auf. Annie (Sabine Azéma) bleibt gelassen.



Bockig am Mittelmeer: 40 Jahre alte Liebesbriefe an seine Ehefrau Annie (Sabine Azéma) entfachen in François (André Dussollier) Eifersucht und Rachegefühle.

In fremden Gewässern: Annie beginnt den Ausflug in die Vergangenheit und das nächtliche Nacktbaden mit ihrem neuen, alten Kavaliere Boris (Thierry Lhermitte) sichtlich zu genießen.



Überraschungsangriff aus der Hecke: Als Rächer mit dem Spaten versucht François (André Dussollier) seinem verblüfften Rivalen Boris (Thierry Lhermitte) eins überzubraten.





Ehrenamtliche Lesepaten in den Stadtteilen Hamm und Jenfeld gesucht

Lesepatinnen und -paten helfen Kindern beim Schritt vom Lesen zum Verstehen

(pi) **MENTOR** – die Leselernhelfer HAMBURG e. V. sucht für die Standorte Schule Osterbrook in Hamm und für die Max-Schmeling-Stadtteilschule in Jenfeld Erwachsene, die sich ehrenamtlich einmal wöchentlich jeweils für circa 60 Minuten in einer individuellen 1:1 Betreuung mit einer Schülerin oder einem Schüler zur gemeinsamen Lesestunde in der Schule treffen. Es handelt sich um Kinder, die aus ganz unterschiedlichen Gründen Schwierigkeiten beim Lesen haben. Durch Vorlesen und Gesprä-

che werden sie in spielerischer Weise an Texte herangeführt und zum Zuhören und Lesen motiviert. Mentor kann sein, wer selber gerne liest und Geduld und Lust aufbringt, Mädchen und Jungen im Alter von 6 bis 17 Jahren zu unterstützen. Pädagogische Kenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Weitere Informationen erhalten Interessierte bei **MENTOR – Die Leselernhelfer HAMBURG e. V.** unter www.mentor-hamburg.de, telefonisch unter **040/67 04 93 00** oder per E-Mail: info@mentor-hamburg.de



SoVD-Sozialtipp

SOVD
Sozialverband Deutschland
Landesverband Hamburg

Erwerbsminderungsrente auch bei psychischen Erkrankungen

„Es geht nicht mehr“, sagt Sieglinde Adler, als sie die beratende SoVD-Juristin fragt, was sie tun kann, weil sie Angst hat – vor der lauten Halle, wo sie viele Jahre Geräte montierte, vor dem Stress ... Ihr Arzt hat ihr geraten, die Erwerbsminderungsrente zu beantragen. Denn: Sieglinde Adler schafft es nicht mehr, Vollzeit zu arbeiten. Sie braucht mehr Ruhe als andere. Die SoVD-Beraterin erklärt, dass dieses Phänomen viele Menschen betrifft – Depressionen, Zwangs- und Angststörungen, Störungen durch Suchtkrankheiten, auch Psychosen sind immer häufiger Grund dafür, eine EM-Rente zu beantragen. Die SoVD-Beraterin sagt, welche Möglichkeiten und Alternativen es grundsätzlich gibt. Die meisten Anträge zur EM-Rente werden abgelehnt, weil aus sozialmedizinischer Sicht keine Erwerbsminderung vorliegt. Die bzw. der Betroffene kann also noch mehr als drei Stunden pro Tag arbeiten. Vielleicht nicht mehr im aktuellen Job, aber zumindest theoretisch.

Im wirklichen Leben ist diese Frage immer umstritten. Wie schwer ist die Erkrankung? Was bedeutet das für den Alltag und das Be-

rufsleben? Nicht selten haben mehrere Ärztinnen oder Ärzte völlig unterschiedliche Meinungen. Nicht für jeden Fall kann man eine Einschätzung darüber abgeben, ob tatsächlich Erwerbsminderung vorliegt. Weisen aber alle Wege in Richtung Erwerbsminderungsrente, dann sollte man – wie Sieglinde Adler – den Antrag stellen. Wenn festgestellt wird, dass sie lediglich noch unter sechs Stunden täglich arbeiten kann, dann kommt eine teilweise Erwerbsminderungsrente infrage. Wenn feststeht, dass sie nur noch unter drei Stunden belastbar ist, dann stünde ihr eine volle EM-Rente zu. Die Rente wird aber nur unter bestimmten Voraussetzungen gezahlt: Es müssen mindestens fünf Jahre lang Beiträge in die Deutsche Rentenversicherung eingezahlt worden und in den letzten fünf Jahren vor der Erwerbsminderung drei Jahre an Pflichtbeiträgen zusammengekommen sein.

Bevor eine EM-Rente gewährt wird, prüft der Rententräger auch, ob das Leistungsvermögen durch eine Reha wiederhergestellt werden kann (Stichwort „Reha vor Rente“). Bei längerer Erkrankung und Krankengeldbezug fordert bereits die Krankenkasse dazu auf, einen Reha-Antrag zu stellen. Wenn im sogenannten Entlassungsbericht steht, dass der oder die Betroffene dauerhaft weniger als drei Stunden täglich arbeiten kann, oder aber zwischen drei und unter sechs Stunden, kann das die Tür zur EM-Rente aufstoßen.

Wird der Antrag abgelehnt, übernimmt der SoVD die rechtliche Vertretung für Mitglieder und formuliert den Widerspruch. Im Fall von Sieglinde Adler mit Erfolg. Sie erhält aufgrund ihrer schweren Angststörung am Ende die volle EM-Rente.

Wie hoch die EM-Rente ist, darüber gibt die Rentenauskunft der Rentenversicherung Aufschluss. Denn die Höhe hängt vom bisherigen Einkommen ab. Und wie sieht es mit dem Dazuverdienst aus? Seit Januar 2024 können bei einer teilweisen EM-Rente jährlich 37.117,50 Euro, bei voller Erwerbsminderung 18.558,75 Euro dazuverdienst werden.

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.

Rätselspaß

schubartige Krankheit	Hafenstadt auf Honshu (Japan)	Söldner islamischer Herrscher	Baumwollgewebe	hohes dt. Gericht (Abk.)	und so weiter (latein. Abk.)	erster König Israels	Buch der Bibel	besitzanzeigendes Fürwort	dt. Name d. mähr. Stadt Znojmo	zirka, annähernd	germanischer Volksstamm	zu beweisende Behauptungen
				Dehnbarkeit			1					
Getränke mischen		russisches Kampfflugzeug		ein Strauchgewächs	Vorfahr				ein Lebensraum	8	Ausruf des Schauderns	
			Mailänder Opernhaus				10	langgezogenes Blumenbeet				2
Staat in Westafrika		dt. Kinofilm (...rennt)						röm. Zahlzeichen: zwei		griech. Sporadeninsel		
	9			Ansatz zur Landung				Einheit der Stoffmenge			indischer Bundesstaat	
spannend, fesselnd		klug	Fremdwortteil: zu, nach					Unheil ankündigen	Männernamen	Vorname des Autors Follet		
											3	englisch: deutsch
Jägerucksack	ägyptische Wasserstraße	demoskop. Institut (Abk.)						Teil des Krankenhauses (Abk.)		Stadt am Bodensee		englisch: sein
			Gatte der Helena					Brückenstütze	tschech. Name der Elbe			
Teil des Lichts (Abk.)		koreanische Sekte										
	6			ganz weiß (...weiß)	Rheinlastkahn	dt. Schriftsteller † 1975		ugs.: nichts	im Ganzen (franz.)	germanische Götterbotin		vermindern
Schifffahrtsroute		alter Grenzstein	Beruf im Baufach							Nürnb. Meistersinger † 1576	katalonischer, mallorq. Artikel	
ein Arbeitsentgelt		russischer Autor		Bergwerksaktie				Stadt in Frankreich	Saatgut			
					hebräischer Buchstabe	Rohstoffförderung					indonesische Küstenstadt	Fluss in Peru
				Initialen von US-Filmstar Cruise	Hauptstadt Südkoreas				Abk.: römisch-katholisch	Spitzname Eisenhowers		
Wortteil: innerhalb		menschl. Bewegungsabläufe				Plan, Absicht						
Brand bekämpfen						undichte Stellen am Schiff				französischer unbest. Artikel		

HoWe-Umzüge

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

Umzüge

- 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 Juni 2024:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

1. bis 3. Preis: jeweils 2 Tickets für Ben Zuckers „Live 2024“-Tour am 19. Oktober 2024 in Hamburgs Barclays Arena

- 1. B. Matthiessen, 25451 Quickborn, W. Roloff, 22523 Hamburg,
- 3. S. Scharfe, 22880 Wedel

4. bis 6. Preis: jeweils 2 Tickets für „Elvis – Das Musical“ am 6. August 2024 um 19.30 Uhr im St. Pauli Theater

- 4. J. Ueiss-Herde, 25421 Pinneberg, 5. R. Heigl, 22949 Ammersbek,
- 6. R. Stenzel, 22880 Wedel

7. bis 8. Preis: jeweils ein Exemplar des Buches „Passiert. Notiert. Bedacht. Gelacht.“ von Rainer Neumann

- 7. W: Schlottau, 22337 Hamburg, 8. B. Piepiorka, 21033 Hamburg

Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe Juni 2024

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

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

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

Verlosung im Juli/August

1.–3. Preis:

Jeweils 2 Karten für das Varieté im Hansa-Theater am 16.10.24

Treten Sie ein in die schillernde Welt des Varietés, der Magie und des Staunens: Erleben Sie Artistinnen und Artisten der Extraklasse im charmanten Ambiente der Hamburger Legende am Steindamm und lassen Sie sich von wechselnden Kabarettisten, Schauspielern und Musikern durch einen unvergesslichen Abend führen!

Vorstellungen vom 11.10.24 bis 09.03.25, Karten unter Tel. 040/4711 0 644, www.hansa-theater.com/karten oder an allen bekannten Vorverkaufsstellen.



4.–6. Preis:

Jeweils 2 Karten für die Karl-May-Spiele „Winnetou II“ in Bad Segeberg – für eine Vorstellung Ihrer Wahl.

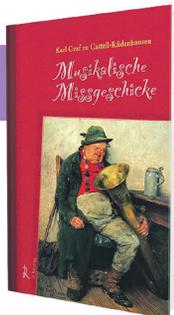
In diesem Sommer steht „Winnetou II – Ribanna und Old Firehand“ auf dem Spielplan. Die Häuptlingstochter Ribanna (Sila Sahin) muss sich zwischen ihrer Jugendliebe Winnetou (Alexander Klawns) und Old Firehand (Jan Hartmann) entscheiden. Die Rolle des Bösewichts, Ölbaron Emery Forster, hat der in Fehmarn geborene Schauspieler Nick Wilder übernommen. Vorstellungen bis zum 08.09.24 in Bad Segeberg. Tickets sind auf www.karl-may-spiele.de erhältlich oder unter der Hotline 01805/95 21 11.



7.–9. Preis:

Jeweils ein Buchexemplar „Musikalische Missgeschicke“ von Karl Graf zu Castell-Rüdenhausen

Es sind die kleinen Missgeschicke und nicht die großen Erfolge, die uns alle menschlicher erscheinen lassen. So kam dem Autor der Gedanke, neben zahlreichen eigenen Erlebnissen auch Geschichten von Musikern und Musikanten rund um die Blasmusik aufzuschreiben. 108 Seiten, ISBN 978-3897546370, € 18,90



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

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

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

... und so können Sie gewinnen:

Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 12.08.24 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	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Im weichen Sandstein der Klusberge haben sich die Schäfer früher ihre Schutzhöhlen gebaut.

Foto: DJD/Tourist Information Halberstadt/Stefan Herfurth

Mystische Klippen und altherwürdige Klöster

Neue Wanderwege rund um
Halberstadt am Rand des Harzes



Auf die hohen Klippen in den Thekenbergen führen zum Teil auch gesicherte Treppen und Leitern.

Foto: DJD/Tourist Information Halberstadt/Stefan Herfurth



Am kürzlich verlängerten Harzer Klosterwanderweg liegt auch der weltberühmte Halberstädter Dom.

Foto: DJD/Tourist Information Halberstadt/Ulrich Schrader



Auf dem höchsten Punkt des Höhenzugs Huy thront das mittelalterliche Kloster Huysburg.

Foto: DJD/Tourist Information Halberstadt/Ulrich Schrader

(djd). Sagenumwobene Felsklippen, urzeitliche Kultplätze und ein neuer Klosterwanderweg: Rund um Halberstadt am Rand des Harzes können Aktivurlauber mystische Naturlandschaften und eindrucksvolles Kulturerbe entdecken. Die ehemalige Bischofsstadt im Westen von Sachsen-Anhalt ist für ihre mittelalterlichen Kulturschätze bekannt, vor allem der prachtvolle Halberstädter Dom und sein weltberühmter Domschatz locken Besucher von nah und fern. Doch die spannende Wanderregion in den Halberstädter Bergen mit ihren sanften Hügeln und dichten Wäldern gilt überregional noch als Geheimtipp. Zu den Höhepunkten gehören der historische Landschaftspark Spiegelsberge sowie die faszinierenden Sandsteinfelsen in den Klusbergen und den Thekenbergen: Hier hat die Erosion über Jahrmillionen markante Türme und Klippen, Felsbögen und Höhlen geschaffen, um die sich viele Geschichten und Legenden ranken.

Mystik-Touren und Rundwanderwege

Die imposanten Felsmassive tragen charakteristische Namen wie Gläserner Mönch, Fünffingerfelsen oder Teufelskanzel. Der Krähenhüttenfelsen war im Mittelalter eine Opferstelle, und in den Schäferhöhlen suchten einst Hirten mit ihren Herden Schutz. Um die Geschichten und Geheimnisse der Naturschätze kennenzulernen, gibt es geführte Mystik-Touren durch die Klus- und Thekenberge. Sie lassen sich aber auch auf beschilderten Rundwegen von vier bis sechs Kilometern auf eigene Faust erwandern. Neu ausgeschildert wird in dieser Saison eine große Rundtour, die auf gut 20 Kilometern Länge alle Halberstädter Berge miteinander verbindet. Unter www.halberstadt-tourismus.de ist sie bereits als Online-Track erhältlich, wo auch alle anderen Touren zu finden und in interaktiven Karten verzeichnet sind.

Pilgerpfade und Klöster

Im April wurde zudem eine neue Etappe des beliebten Harzer Klosterwanderwegs eröffnet, der somit von Quedlinburg bis nach Halberstadt verlängert wurde. Im Halberstädter Burchardikloster, wo mit dem John-Cage-Orgel-Kunst-Projekt das langsamste Musikstück der Welt aufgeführt wird, befindet sich jetzt der neue Start- und Zielpunkt der Pilgerroute, die in sieben Etappen bis nach Goslar führt. Für weitere Rundwege und kleine Ausflüge ab Halberstadt empfiehlt sich auch der dicht bewaldete Höhenzug Huy nordwestlich von Halberstadt. Er ist die Heimat eines der größten zusammenhängenden Buchenwälder Europas. Gut ausgeschilderte Wanderwege führen hier zur eindrucksvollen Klosteranlage Huysburg und zur Höhle des Räubers Daneil, um die sich Sagen und Mythen ranken. Am Wegesrand erzählen seltene Gesteinsformationen von der Entstehungsgeschichte des Höhenzugs.

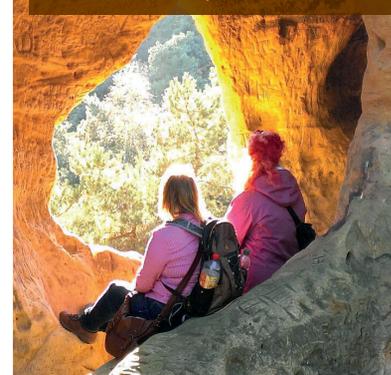
Die Klusberge scheinen einem romantischen Gemälde entsprungen zu sein.

Foto: DJD/Tourist Information Halberstadt/Stefan Herfurth



Die Schäferhöhlen in den Klusbergen boten früher Hirten und ihren Herden Schutz.

Foto: DJD/Tourist Information Halberstadt



Heaven Can Wait Chor sucht Sängerinnen und Sänger



Unter dem Motto „Wir leben jetzt“ geht die erfolgreiche Reise des Heaven Can Wait Chors durch Norddeutschland weiter, mit ausverkauften Konzerte von Flensburg bis Hannover. 35 Oldies bringen über 2000 Jahre live on stage! Nun möchte der Chor sich verstärken und sucht Nachwuchs.

Wer Bock auf groovige Songs hat und die Stimme halten kann, ist herzlich willkommen.

Was sollte man mitbringen?

- Mindestalter 70 Jahre, also noch relativ jung.
- Begeisterung für junge Musik mit klugen und lebensbejahenden Texten. In Bezug auf Interpreten wie Jan Delay, Deichkind, Fettes Brot, Marteria, Tocotronic, Lindenberg, Sarah Connor usw. solltest du keine Berührungsängste haben.
- Ein gewisses Maß an Musikalität.
- Man sollte in der Lage sein eine Chorstimme zu halten. Gesucht werden aktuell vor allem Alt- und Tenorstimmen, egal, ob weiblich oder männlich.
- Sozial eine Stütze sein für die mittlerweile Mitte 80- bis Anfang-90-jährigen Chormitglieder.
- Ambitionen als Solist verspüren.
- In Hamburg oder im nahe gelegenen Umland wohnen.

Wer mitmachen möchte, sendet ein Foto und (wenn möglich) eine Tonaufnahme von sich sowie ein paar Zeilen, warum man mitmachen möchte, per E-Mail an: bewerbung@heaven-can-wait-chor.de

Im nächsten Schritt wird dann ein Casting mit geeigneten Bewerbern durchgeführt.



**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](mailto:heinrich-schmilinsky-stiftung@t-online.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**

Pflegefall, Rentenlücke, Krankheit,
Unfall oder Schwerbehinderung?

Damit Sie auch in Zukunft lächeln

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

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

Jetzt Mitglied werden:
sovd-hh.de

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

SOVD



VORSORGE DAUERGRABPFLEGE

VORTEILE

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



www.fgh-hh.de ☎ 040 50 42 95

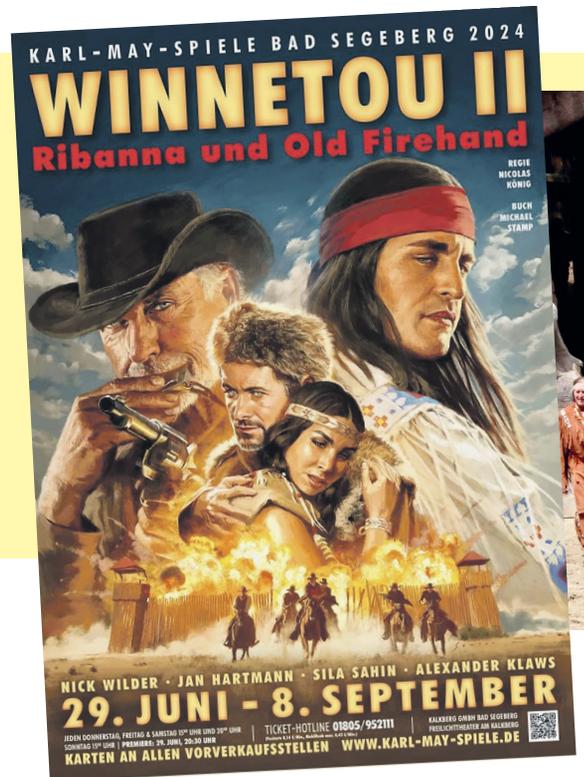
KARL MAY 2024 in BAD SEGEBERG

– ein Erlebnis für die ganze Familie
und die vierte Saison für
ALEXANDER KLAWS als Winnetou

Der Startschuss für die 71. Saison fiel am 29. Juni in der Arena am Kalkberg. Die Karl-May-Spiele sind seit ihrer Gründung 1952 ein Erlebnis für die ganze Familie. Auf 7700 Plätzen in einem der schönsten Freilichttheater Europas sind Spannung, Begeisterung und Gänsehaut garantiert. In diesem Sommer steht „Winnetou II – Ribanna und Old Firehand“ 72 Mal auf dem Spielplan. Die Häuptlingstochter Ribanna (Sila Sahin) muss sich zwischen ihrer Jugendliebe Winnetou (Alexander Klawns) und Old Firehand (Jan Hartmann) entscheiden. Die Rolle des Bösewichts, Ölbaron Emery Forster, hat der in Fehmarn geborene Schauspieler Nick Wilder mit Freude übernommen. Er lebt seit 25 Jahren in Montana in den USA. Einen hohen Bekanntheitsgrad erreichte er als „Herr Kaiser“ von der Hamburg-Mannheimer Versicherung. Zehn Jahre lang war Nick Wilder der sympathische ZDF-„Traumschiff-Doktor“... Jetzt verkörpert er den Bösewicht bei jedem Wetter in der Arena.

Fünf Wochen probten alle Darsteller vor der Premiere unter der Leitung des Regisseurs Nicolas König. Das Buch stammt von Autor Michael Stamp. Die Zuschauer können sich auch in diesem Jahr wieder auf spannende Kämpfe, Dramatik, Komik, pyrotechnische Effekte und auch romantische Momente im Wilden Westen freuen.

Alexander Klawns, der Gewinner der ersten Staffel der Erfolgsserie „Deutschland sucht den Superstar“, entwickelte sich im Laufe der Jahre zu einem wirklichen Superstar. Er schrieb mit seinem Sieg 2003 Pop-Geschichte. Sich auf seinen Lorbeeren auszuruhen kam für den damals 19-Jährigen nicht infrage. Mit viel Ehrgeiz, Disziplin, Leidenschaft und Können stürzte er sich in eine Musical-Ausbildung. 2010 übernahm er die Titelrolle des Tarzan in der Neuen Flora in Hamburg. Danach folgten



Hauptrollen in Musicals wie z. B. in „Tanz der Vampire“, „Jesus Christ Superstar“, „Saturday Night Fever“. Seine veröffentlichten Alben erreichten immer Chart-Platzierungen. Unzählige Auszeichnungen konnte er durch seine Vielseitigkeit inzwischen entgegennehmen. Bei der RTL Tanzshow „Let's Dance“ wurde er 2014 Sieger, wie auch 2021 in „The Masked Singer“ als liebenswertes Ökomonster „Müllli Müller“.

2017 ritt und kämpfte der sympathische Sänger und Schauspieler zum ersten Mal in der Arena bei den Karl-May-Spielen in Bad Segeberg in der Titelrolle als Old Surehand, 2019 wurde ihm dann die Rolle des Apachenhäuptlings Winnetou angeboten, die er dieses Jahr zum vierten Mal zu seiner macht und ihr Persönlichkeit verleiht. Er ist der 14. Winnetou-Darsteller in Bad Segeberg und jetzt schon der Winnetou der Herzen, wie vor Jahren auch Pierre Brice und Gojko Mitic.

Wir trafen den durchtrainierten, fröhlichen und sehr sympathischen Superstar im Steigenberger Hotel Treudelberg im Norden von Hamburg und bedanken uns für dessen kostbare Zeit, die er sich für uns genommen hatte.

Neben seinen vielen beruflichen und privaten Aufgaben unterstützt er die Kinder-Schlaganfall-Hilfe. Er singt, tanzt und backt auch



Alexander Klawns ist auch ein Familienmensch, hier mit Stofftieren für seine Kinder.



Die drei Hauptdarsteller neben Alexander Klawns als Winnetou 2024. V. L.: Nick Wilder, Sila Shin und Jan Hartmann.





mit Kindern des Neurologischen Reha-Zentrums in Friedehorst.

Privat hat der 40-Jährige sein Glück mit seiner Frau Nadja gefunden, die im Musical „Tarzan“ mit ihm auf der Bühne stand. Nach den Söhnen Lanny (7) und Flynn (4) kündigt sich jetzt auch Kind Nummer drei an. Alexander Klaws erzählte uns auch, dass es ihm sehr wichtig sei, seinen Kindern auch Werte zu vermitteln, die er von seinen Eltern mit auf den Weg bekam.

„Vater zu werden war das Größte für mich. Das erdet und lenkt den Fokus auf die wirklich wichtigen Dinge. Ich bin ein sehr dankbarer Mensch, der viel Liebe erfahren konnte. Ich freue mich jetzt auf den Sprössling Nummer drei und einen unvergesslichen Sommer mit der Crew bei den Karl-May-Spielen. Etwas Besonderes ist in diesem Jahr, dass Winnetou sich auch mal verlieben darf. Das kam nicht häufig vor.“

Dass der Sänger, Schauspieler, Musical-Darsteller und Moderator zielstrebig ist und an alle Aufgaben mit vollem Einsatz geht, ist Voraussetzung für seine Arbeiten. Am Dienstag, den 27.08.24, gastiert Alexander Klaws mit seiner Live-Band auf der Freilichtbühne in Ötigheim mit seinem Programm „Pop Meets Musical & Movie Hits“, ein Repertoire aus seinen sechs Alben und neuen Songs.

Das Abenteuer mit Winnetou und dem gesamten Team spielt bis zum 8. September in Bad Segeberg. Es stehen 72 Vorstellungen auf dem Programm, die donnerstags bis samstags um 15 und 20 Uhr und sonntags um 15 Uhr beginnen. Tickets sind auf www.karl-may-spiele.de erhältlich oder unter der Hotline 01805/952111.

Text + Fotos Marion Schröder © SeMa



Fitness ist für ihn wichtig.



Alexander Klaws als Winnetou.



JOHANNITER



Hamburger Aktionsmonat der sozialen Dienste

Zuhause sicher fühlen und Qualität testen.

1. bis 31. Juli 2024



Die Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., eine der größten Hilfsorganisationen Deutschlands, ist mit ihren sozialen Diensten seit Jahrzehnten in Hamburg verankert und sorgt dafür, dass Menschen im Alltag sicher umsorgt sind.

Frei und unbeschwert in den eigenen vier Wänden leben, das ist der Wunsch von vielen Menschen in Hamburg. Mit den sozialen Diensten der Johanniter bieten wir Ihnen ein neues Sicherheitsgefühl für Ihr Zuhause und liefern heiße Mittagsmenüs per „FrischeMobil“ an 365 Tagen im Jahr. Bei unserem Johanniter-Aktionsmonat haben Sie die Möglichkeit, unsere Notruflösungen und den Menüservice zu testen und zuverlässige Unterstützung zu erhalten.

Jetzt testen:

servicecenter.nord@johanniter.de
Tel. 040 650 54-0

**Keine Anschlussgebühr
beim Hausnotruf &
Probiermenü kostenfrei
ins Haus***

* Nur als Hausnotruf-Neukunde. 1. Menü frei Haus.





Matjes nach Hausfrauenart 4 Port.

Zutaten

- 8 Matjesfilet

Sauce:

- 2 Zwiebeln
- 1 säuerlicher Apfel
- 1 Gewürzgurke
- 200 g Sahne
- 150 g saure Sahne
- 50 g Mayonnaise
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Bund Dill

Zubereitung

Matjesfilets kurz unter kaltem Wasser abspülen. Auf Küchentrepp abtropfen lassen. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Apfel waschen, vierteln und entkernen. Apfelschnitze nochmal längs halbieren und dann quer in Scheibchen schneiden. Gewürzgurke in kleine Würfel schneiden.

Sahne, saure Sahne und Mayonnaise glatt rühren. Mit den vorbereiteten Zutaten vermengen und alles mit Pfeffer würzen. Am besten einige Stunden oder über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

Vor dem Servieren Dill fein schneiden und über den angemachten Matjes streuen. Dazu passen Pellkartoffeln.



Käsegebäck

etwa 35 Stück

Zutaten

- Etwas Fett und Backpapier für das Backblech

Brandteig:

- 250 ml Milch
- 1 Pr. Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Msp. gemahlene Muskatnuss
- 1 Msp. Dr. Oetker Original Backin
- 100 g Emmentaler fein gewürfelt
- 75 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
- 1 Pck. Dr. Oetker Finesse Geriebene Orangenschale
- 60 g Butter
- Etwa 3 Eier (Gr. M)
- 125 g Weizenmehl

Zubereitung

Backblech fetten und mit Backpapier belegen. Backofen vorheizen: Ober- und Unterhitze: etwa 200 °C/Heißluft: etwa 180 °C. Milch mit Butter in einem kleinen Topf aufkochen. Topf vom Herd nehmen. Mehl mit Salz, Pfeffer und Muskat mischen und auf einmal in die heiße Flüssigkeit geben. Alles mit einem Kochlöffel zu einem glatten Teigkloß verrühren, dann etwa 1 Min. unter ständigem Rühren erhitzen („abbrennen“) und in eine Rührschüssel geben. Zwei Eier nacheinander mit dem Mixer (Knethaken) auf höchster Stufe in den Teig einarbeiten. Das letzte Ei verquirlen und nur so viel davon in den Teig einarbeiten, bis er stark glänzt und an dem Knethaken hängen bleibt. Backin erst in den kalten Teig rühren. Zuletzt Käsewürfel, Crème fraîche und Finesse einarbeiten. Mithilfe von zwei Teelöffeln walnussgroße Teighäufchen auf das Backblech setzen und in den Backofen schieben. Einschub: Mitte, Backzeit: etwa 25 Min. Während der ersten 15 Min. Backzeit die Backofentür nicht öffnen, da das Gebäck sonst zusammenfällt. Mini-Windbeutel auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

WOCHENMARKT LANGENHORN MARKT

So frisch, so nah, so herzlich!

Frische · Qualität

GEBRÜDER
TIMM

Gesundgeflügel

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

**Mit uns wird das Grillen zum Erfolg:
wöchentlich wechselnde Angebote
an Grillfleisch und Puten-Bratwürstchen**

Dazu passend: unsere hausgemachten Salate

Vom 19.08. bis 29.08.24 sind wir im Betriebsurlaub

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



...aus dem Rauch
auf den Wochenmarkt

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

- regionales Weiderind
- Susländer Schweinefleisch

Achten Sie auf unser Grillsortiment

**Betriebsurlaub vom 22.07. bis 12.08.24!
Ab dem 13.08. sind wir wieder für Sie da.**

Büffel-Mozzarella



Immer etwas Besonderes beim...



Thomas Gerstenberg
Wochenmärkte: Langenhorn | Fuhrsbüttel | Schmuggelstieg





Hähnchensalat

etwa 4 Port.

Zutaten

- Etwa 300 g Rucola (Rauke)
- 200 g Kirschtomaten
- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 1 EL Speiseöl
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Dressing Hähnchensalat

- 125 g Dr. Oetker Crème fraîche Gartenkräuter
- 4 EL Balsamico bianco
- Zucker
- Etwas Cayennepfeffer

Zubereitung

Rucola verlesen, waschen und abtropfen lassen. Tomaten waschen und halbieren. Dressing-Zutaten miteinander verrühren und mit Cayennepfeffer abschmecken.

Hähnchenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, in Streifen schneiden. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrustfilet darin rundum braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Salatzutaten auf 4 Teller verteilen. Dressing darüberträufeln und mit Hähnchenbruststreifen dekorativ anrichten.



Tonkabohne-Creme mit Beerenobst

etwa 4 Port.

Zutaten

- Etwa 150 g gemischte Johannisbeeren
- 1–2 TL Agavendicksaft
- 1 Pck. Dr. Oetker Bourbon Vanille-Zucker

Creme:

- 500 g Sojajoghurt
- ½ Tonkabohne
- 150 ml Mandeldrink
- 1 Pck. Dr. Oetker Quarkfein Vanille-Geschmack
- 1 Msp. gemahlener Kardamom
- 1 Pck. Dr. Oetker Sahnesteif
- Etwa 1 TL Agavendicksaft

Zubereitung

Sojajoghurt auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Sieb über Nacht abtropfen lassen. Johannisbeeren waschen. Beeren von den Rispen streifen, mit Agavendicksaft und Vanille-Zucker abschmecken. Tonkabohne fein reiben. Mandeldrink in eine Rührschüssel geben. Dessertpulver zufügen und mit einem Schneebesen gut verrühren. Sojajoghurt, geriebene Tonkabohne, Kardamom, Sahnesteif zugeben und mit einem Schneebesen glatt rühren. Mit Agavendicksaft abschmecken. Creme auf vier Dessertgläser verteilen und bis zum Servieren kalt stellen.

• Vielfalt Jeden Dienstag und Sonnabend

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

Geflügelhof Hellfritz



Große Auswahl an Grillfleisch, z. B.:

- Puten-Holzfüllersteak
- Puten- und Wild-Bratwurst
- Hähnchenteile mariniert und natur
- Wildfleisch aus örtlicher Jagd

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

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

Obsthof Palm



Frisches Obst aus dem Alten Land
direkt auf dem Wochenmarkt
– eigene Ernte aus kontrolliertem, integriertem Anbau.

- Leckere Dach-Knupperkirschen
- Saftige und knackige Äpfel
- ab Ende Juli frisch vom Baum: Pflaumen und Zwetschen

Wochenmärkte: Langenhorn • Schmuggelstieg

Harry's Fischdelikatessen
Fisch macht sexy!



- **Nordsee-Krabbensalat**
200 g € 9,90
- **Frische Fischbrötchen**
z. B. der Klassiker mit Matjes,
ab € 3,50
- **Frische holl. Doppelmatjesfilets**
von Hand filetiert, Stck. € 3,00

„Leute die diesen Matjes kauften, kauften auch Sylter Sahnesoße“

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

Volksbegehren Gendern – den Manipulierern die Rote Karte zeigen

Gefroren hat es heuer
noch gar kein festes Eis
Das Büblein steht am Weiher
und spricht zu sich ganz leis:
„Ich will es einmal wagen
das Eis, es muss doch tragen
Wer weiß?“

Das Büblein stapft und hacket
mit seinem Stiefelein
Das Eis auf einmal knacket
und krach! schon bricht's hinein ...

... Das Büblein hat getropft,
der Vater hat's geklopft
zu Haus.

Friedrich Güll (1812–1879)



Der grüne Ministerpräsident Winfried Kretschmann von Baden-Württemberg hält das Gendern für falsch: „Es ist schon schlimm genug, dass so viele unserer Grundschüler nicht lesen können. Man muss es denen nicht noch erschweren, indem man in der Schule Dinge schreibt, die man gar nicht spricht.“ In seinem Bundesland ist den Behörden das Gendern verboten. Foto: Staatskanzlei BW



Von fast schulmädchenhaft unbekümmert im Jahr 2011 bis zu staatsfrauisch ernsthaft heute: Die grüne Gleichstellungssenatorin Katharina Fegebank hatte früher andere Sorgen als die um das Gendern. Obwohl der einzige grüne Ministerpräsident sich klar gegen das Gendern ausgesprochen hat, gibt sie standhaft zu Protokoll: „Wir haben das Gendern nicht erfunden, aber wir halten es für richtig und wichtig.“ Fotos: Krause

Da fällt dem Betrachter
glatt die Salzstreuerin
aus der Hand. Weil die-
ser Kundenstopper aber
in einem Handwerksbe-
trieb und nicht in einer
Redaktionsstube der
„Tagesschau“ steht,
gilt: „Mit Humor geht
selbst das Gendern
besser.“ Foto: Ulrike Demmel



Wenn in diesem Sommer mit einem Volksentscheid in Hamburg über das Gendern in der öffentlichen Verwaltung abgestimmt wird, dann ist der Vergleich mit dem Bübchen, das wider alle Vernunft „stapfet“ und „hacket“ und dem Vater, in der Gestalt der Hamburger Wählerinnen und Wähler, die beim Volksentscheid „klopfen“ können, durchaus angebracht. Selbst im Hochsommer.

Gendern diskriminiert

Die Anhänger des Genderns reden von „Geschlechtergerechter Sprache“ oder „Geschlechtersensibler Sprache“ und sagen damit im Umkehrschluss, dass Menschen, die das Gendern ablehnen, sich sprachlich „ungerecht“ und „unsensibel“ verhalten und somit bestimmte Bevölkerungsgruppen bewusst verletzen. Im deutschen Sprachraum gilt seit Jahrhunderten das generische Maskulinum, eine grammatisch männliche Bezeichnung. Sie hat mit dem biologischen Geschlecht aber laut Definition nichts zu tun. „Die Erzieher“ bezieht sich auf eine Gruppe von Menschen, die den Beruf ausüben – über das Geschlecht sagt der Begriff nichts aus. Das wissen – hoffentlich – die Genderer auch. Zumindest jene, die in der Schule aufmerksam waren. Warum also gendern? Es drängt sich der Eindruck auf, dass es den Jüngerinnen und Jüngern des Genderns gar nicht um Sprache geht, sondern um einen Test, mit „stapfen“ und „hacken“ herauszufinden, wie manipulierbar die Gesellschaft ist.

Und das ist sie

Zuerst von den Linken gefordert und von den Grünen begeistert aufgenommen, gendert heute nicht nur die Hamburger Verwaltung getreu den sechsseitigen „Hinweisen“ des Senats über das richtige Gendern (<https://www.hamburg.de/contentblob/15266014/bbbfd-7425d6780879805ae34060d7133/data/hinweise-geschlechtersensible-sprache.pdf>). Für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sei es völlig freiwillig und bei Nichtbeteiligung ohne das Risiko einer beruflichen Benachteiligung, wie Gleichstellungssenatorin Fegebank nicht müde wird zu betonen. Der öffentlich-rechtliche Rundfunk und das Fernsehen, Kirchen und Verbände, Ärzte ohne Grenzen und weitere Wohltätigkeitsorganisationen gendern fleißig mit. Darauf zu verzichten ist uncool. Und wer will das schon sein! Der von einer Minderheit aufgebaute soziale Druck führte zu der kuriosen Situation, dass eine bodenständige SPD-Bewerberin um einen Platz in einer Bezirksversammlung in ihrem Flyer genderte, aber unumwunden einräumte, das „privat“ nie zu tun. Test gelungen – das Eis scheint zu halten, und das „Bübchen“ hat seine Freude. Was mag ihm nur als nächstes einfallen, um herauszufinden, wie weit Manipulation gehen kann?

Barrierearme
2-Zimmer-
Wohnung

Servicewohnen für
Senioren ab 65 Jahre



B: 67 kWh/(m²a), Nah-/Fernw., Bj. 2020

Selbstständiges Wohnen mit Unterstützung bei Alltagsproblemen in der Servicewohnanlage am grünen Zentrum in Lohrbrügge, Dohnanyiweg 3a, 3b, 5. Z. B. ca. 52,67 m², neue Einbauküche, ebenerdiges D-Bad, Balkon, Kabel-TV, Aufzug, frei ab sofort. Einmalig zu zahlender Genossenschaftsanteil: € 1.352,-, Miete € 579,37 + Nk. + Servicepauschale 1 Person: € 64,57, 2 Personen: € 96,95, jew. pro Monat

Tag der offenen Tür:

Dienstag, 20.08.24,
von 12:00–15:00 Uhr

Treffpunkt:
Gemeinschaftsraum
Leuschnerstr. 107,
21031 Hamburg

vhw

... mehr als Wohnen!

040 25 15 12 -233

JLienesch@
vhw-hamburg.de

Grün-Rot-Rot gegen grünes Urgestein

Es gibt kaum eine Partei, die ein so gebrochenes Verhältnis zu ihren wirklich erfolgreichen und in der Bevölkerung angesehenen Politikern hat wie die Grünen. Da schaffte man es zum Beispiel nicht nur, einen Boris Palmer aus der Partei zu ekeln, sondern war noch so unklug, bei der letzten Oberbürgermeisterwahl in Tübingen eine Gegenkandidatin aufzustellen, die dann prompt sang- und klanglos unterging. Der Kolumnist Jan Fleischhauer

Eindeutig eine mehrfach entbindende Person auf dem Friedhof Ohlsdorf. Foto: Krause

kommentierte Palmers Sieg im ersten Wahlgang so: „Mit Gendern, bis es kracht, und überall Transphobie wittern, kommt man nicht ins Rathaus.“ Es gibt aber eine weitere Lichtgestalt der Grünen, die eine ganz klar ablehnende Haltung zum Thema „Gendern“ hat und es in der Verwaltung ihres Bundeslandes nicht zulässt. Im Landtag von Baden-Württemberg sagte Ministerpräsident Winfried Kretschmann, er sehe keinen Regelungsbedarf mit Blick auf Gendersprache in Behörden. „Für die Landesregierung ist es ganz einfach: In offiziellen Dokumenten halten wir uns an die Rechtschreibregeln“, sagte der Grünen-Politiker. „Auch in der Schule sind Rechtschreibfehler schließlich Rechtschreibfehler.“ Kretschmann vermeide es, bei Reden durchgehend beide Geschlechter zu erwähnen. „Das verdirbt mir jeden Redefluss“, so seine Begründung. Er sei ein Anhänger des generischen Maskulinums. Gar nichts hält Kretschmann vom Gendern im Klassenzimmer. „Die Schulen müssen sich an das halten, was der Rat für deutsche Rechtschreibung vorgibt. Sonst haben wir am Ende keine einheitliche Rechtschreibung mehr. Es ist schon schlimm genug, dass so viele unserer Grundschüler nicht lesen können. Man muss es denen nicht noch erschweren, indem man in der Schule Dinge schreibt, die man gar nicht spricht.“ Kretschmann wegen seiner Haltung aus der Partei zu treiben oder ihm gar vorzuwerfen, eine geschlechterungerechte Sprache zu verwenden, das trauen sich weder im Ländle noch im Bund selbst jene Grüne, die das Gendern zum Herzstück ihrer Politik gemacht haben.

Hamburger Parteien zum Gendern

Linke und Grüne sind Herzensgenderer. Die SPD, die in Hamburg zwecks Macherhalt nicht selten zum roten Schwanz, mit dem der grüne Hund wedelt, mutiert, ist auch dafür. Wen kümmert's, dass die Parteifreunde in Hessen just gemeinsam mit der CDU das Gendern in der öffentlichen Verwaltung und in Schulen verboten haben. Auf die Anfrage des SeMa, warum in der SPD so unterschiedliche Meinungen möglich sind, hüllte sich Dirk Kienscherf, Fraktionsvorsitzender der SPD in der Bürgerschaft, in Schweigen. CDU und AfD sind gegen behördliches Gendern und verweisen auf die Entscheidungskompetenz des Rats für deutsche Rechtschreibung.

Wirklich nur Grund zur Heiterkeit?

Auf der Internet-Seite der „Tageschau“ haben zwei Redakteurinnen im April – aber nicht am 1. des Mo-

nats – das Wort „Mutter“ durch „entbindende Person“ ersetzt. Zwar ruderte der Sender später zurück, gab aber für diese sprachliche Sonderleistung zu Protokoll „der Begriff ‚entbindende Person‘ sei gewählt worden, um niemanden zu diskriminieren“. Fakt ist: „Mutter“ ist weiblich und lässt sich nicht mit einem Genderstern deklinieren. „Mutter*in“ gibt es nicht, da Mütter immer Menschen des weiblichen Geschlechts sind. Das räumen inzwischen selbst eifrigste Genderfreunde ein. Gendern, so ein Argument seiner Gegner, ist ein akademisches Elitenprojekt und geht an der Lebens- und Sprachwirklichkeit vieler Menschen vorbei; es ist eine Bevormundung. Wie weit es mit einer Elite her ist, die aus Geschlechtergerechtigkeit den Begriff ‚entbindende Person‘ verwendet, um mögliche ‚entbindende Personen‘, die nicht weiblichen Geschlechts sein könnten, nicht zu diskriminieren, sei dahingestellt. „Die Verwendung einer Gaga-Sprache, in der nun auch noch Begriffe wie „Mutter“ und „Frau“ geächtet und durch neue Wortungetüme ersetzt werden, treibt den Unsinn auf die Spitze, weil sie in dem Bemühen, auch noch die winzigste Minderheit sprachlich einzuschließen, die große Mehrheit ausgrenzt.“ So kommentierte „Merkur.de“ aus München die Sprachkreativität aus Norddeutschland.

Gendern ist integrationsfeindlich und überflüssig

„Deutsche Sprache – schwere Sprache“, der Seufzer ist oft zu hören, wenn man mit Migranten und Menschen mit Migrationshintergrund spricht. Rund 13,9 Millionen und somit etwa 20 % Frauen, Männer und Kinder der Bevölkerung in Deutschland sind Ausländer. Deren Muttersprache – sieht man von den 184 000 Österreichern und 41 225 Schweizern (Stand 31.12.2023) ab – ist nicht Deutsch. Unstrittig ist, dass Deutschkenntnis der Schlüssel zu einer gelingenden Integration ist – im gesprochenen Wort und in der Schrift. Haben viele dieser Mitbürger mit behördlichen Verlautbarungen ohnehin schon Probleme, dann ist das Gendern eine weitere, völlig überflüssige Hürde. Es ist eine bittere Ironie: Das Gendern nimmt Rücksicht auf die wenigen Menschen, die unsere Sprache bewusst nicht verstehen wollen, und benachteiligt die vielen Menschen, die sie nur schwer verstehen können. Verständlichkeit statt Befindlichkeit, darum geht es bei Sprache. Wem dient die Sprachakrobatik wirklich, wenn sie mehr sein soll als ein Manipulationstest?

Die Rote Karte zeigen.

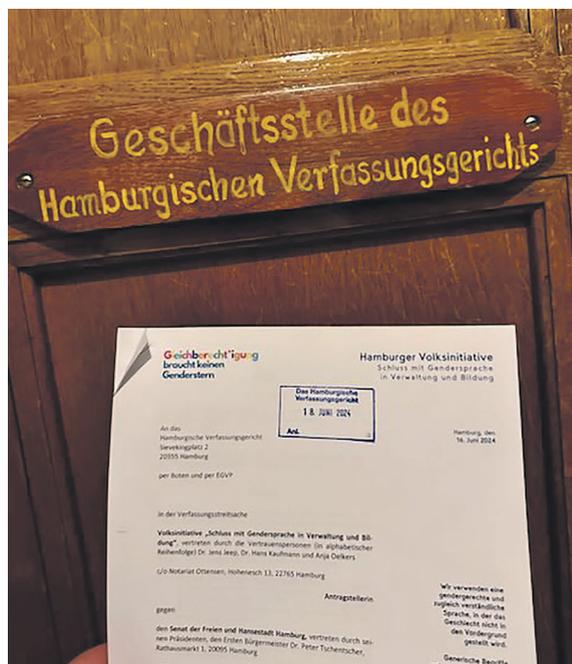
Die klassische Sammlung von Unterschriften gegen die Gendersprache fällt nach dem Willen von SPD, Grünen und Linkspartei in die letzten Sommerferienwochen.

Diese Bürgerschaftsparteien hatten einen im Gesetz vorgesehenen Antrag der Bürger auf Verschiebung des Volksbegehrens abgelehnt – erstmalig in der Hamburger Geschichte der direkten Demokratie und im Fußball das, was man ein taktisches Foul nennt. Die Volksinitiative reagiert darauf mit einer Klage vor dem Hamburgischem Verfassungsgericht und mit dem neuen Online-Antrag auf Briefeintragung. Der ist in weniger als 60 Sekunden gestellt. Wer also dem Gendern in Hamburgs Verwaltung Einhalt gebieten will, kann basisdemokratisch die Hamburger Initiative „STOPPT GENDERN“ beauftragen, für sich beim Senat Abstimmungsunterlagen anzufordern. Die sollen voraussichtlich im Juli zugestellt werden. Hier der Link zur Beauftragung: <https://www.ohne-gendern.de/antrag>

F. J. Krause © SeMa



Die SPD hat in Hessen gemeinsam mit der CDU das Gendern in den öffentlichen Verwaltungen verboten. In Hamburg ist sie wie ihr grüner Koalitionspartner dafür. Fast scheint es in der Hansestadt – nicht nur beim Gendern – als sei sie der rote Schwanz, mit dem der grüne Hund wedelt. Bild: Mady





Interaktive Ausstellung

„In Würde Abschied nehmen“

Bei Führungen einen würdigen Umgang mit Sterbenden lernen

(pi) **Wie können Pflegekräfte, ärztliches Personal oder Ehrenamtliche sterbende Personen und ihre Angehörigen achtsam begleiten? Wie können sie sich vor chronischer Erschöpfung schützen? Die Ausstellung „In Würde Abschied nehmen“ gibt Impulse für den Umgang mit Tod und Sterben – und für eine gute Selbstfürsorge. Sie gastiert vom 11. Juli bis 18. August 2024 im Museum der Arbeit im Wiesendamm 3, 22305 Hamburg – täglich von 10.00 bis 13.30 Uhr und von 14.30 bis 18.00 Uhr.**

Wer in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen, in Palliativeinrichtungen oder in ambulanten Diensten arbeitet, weiß wie hoch dort die psychische Belastung ist. Oft bleibt zu wenig Zeit, um sich um die Bedürfnisse von Schwerkranken und Sterbenden zu kümmern. Hier setzt die interaktive Ausstellung „In Würde Abschied nehmen“ an.

Die Gäste werden von speziell geschulten Fachkräften aus der Palliativpflege durch verschiedene Stationen geführt. Im ersten

DEM T  D
EINEN PLATZ
 IM  LEBEN
GEBEN.

Übernehmen Sie Verantwortung und gestalten Sie Ihren Lebensweg aktiv. Bis zum Ende. Bestellen Sie jetzt kostenfrei unseren Bestattungsvorsorge-Ordner.



040 24 84 00

gbi-hamburg.de

GBi
 BESTATTUNGEN
 BESTATTUNGSVORSORGE



von zwei Räumen geht es um eigene Emotionen, die mit einer Sterbebegleitung verbunden sind. Unterschiedliche Szenarien, Erlebnisse und Exponate geben Impulse. Die Teilnehmenden setzen sich mit ihren Gefühlen auseinander und kommen innerhalb der Gruppe ins Gespräch. Das Ziel: ein tiefgehender Austausch, beispielsweise über die verbale und nonverbale Kommunikation mit Sterbenden und ihren Angehörigen. Im zweiten Raum dreht sich alles um das Thema Selbstfürsorge. Welche persönlichen, zwischenmenschlichen und fachlichen Ressourcen lassen sich aktivieren? Welche Rituale können helfen, um sich vor chronischer Erschöpfung zu schützen?

Die Teilnehmenden verlassen die Ausstellung mit neuem Wissen und Handwerkszeug für die Selbstfürsorge und die Kommunikation mit Sterbenden. Kernstück des Ausstellungsbesuchs ist ein dreistündiger Rundgang. Pro Tag finden zwei dieser Rundgänge statt, zu denen online ein Termin gebucht werden muss. Die Anmeldung erfolgt unter bgw-iwan.de/workshops.

Die Ausstellung achtet sich an Pflegekräfte, ärztliches Personal und Ehrenamtliche.

Dazu gehören:

- *Pflegeschülerinnen und Pflegeschüler*
- *Beruflich Pflegende*
- *Ärztinnen und Ärzte in der Ausbildung und im Beruf*
- *Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten*
- *Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten*
- *Ehrenamtliche sowie thematisch Interessierte aus Palliativeinrichtungen, Krankenhäusern, Altenpflegeeinrichtungen und ambulanten Diensten*

Termine sind hier buchbar: bgw-iwan.de/workshops

alle Fotos © BGW/Chantal Behrens



Eine vergessene Bestattungskultur wieder aufleben lassen.

Unser Kolumbarium in Norderstedt!



WULFF & SOHN
BESTATTUNGSINSTITUT

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**



2019/4

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
BESTATTUNGSINSTITUT**

**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

Donnerstag, 29.08.24, 16–18 Uhr

Informationsveranstaltung: „Ja, ich will!“

Jetzt einsteigen zur **Weiterbildung** „seniorTrainerIn werden 2024“

(pi) Sich freiwillig engagieren und dabei mit Spaß eigene Lebenserfahrungen und berufliche Kompetenzen einbringen? Das geht! Die seniorTrainerInnen sind genau das Richtige, wenn Sie sich nach Ende des Berufslebens projektbezogen ehrenamtlich für gemeinnützige Vereine, Gruppen oder eigene Angebote engagieren möchten. Wichtig: Spaß und Lebenserfahrung bringen Sie gemeinsam mit anderen ein. Sie gründen eigene zivilgesellschaftliche Projekte, z. B. in Zusammenarbeit mit Schulen, um Schülern Spaß am ehrenamtlichen Engagement zu vermitteln. Oder sie begleiten Stadtteilgruppen, unterstützen die

Gründung von Initiativen in der Kultur oder für die Umwelt. Projektarbeit im Team wird dabei großgeschrieben: Sie gewinnen neue Kollegen und stellen sich spannenden Herausforderungen. Einmal jährlich werden 12–15 neue seniorTrainerInnen auf ihre Tätigkeit vorbereitet. Im Oktober 2024 startet der praxisnahe Kurs. Wir informieren über den Ablauf der Weiterbildung und die anschließende Tätigkeit auf u. g. Veranstaltung. seniorTrainerInnen berichten dabei aus ihrer Praxis und beantworten Fragen. Aufgrund begrenzter Platzkapazität ist eine Anmeldung unbedingt (!) erforderlich. Anmeldung bis zum 20. August 2024.

Kontakt/Anmeldung zur Informationsveranstaltung: Seniorenbüro Hamburg e. V., **Ulrich Kluge**
Tel. 040/30 39 95 07 oder engagementfoerderung@seniorenbuero-hamburg.de
Seniorenbüro Hamburg, Brennerstraße 90, 20099 Hamburg

DIE SAISON BEGINNT:



Der Theaterbus nach Hamburg fährt wieder!

inkultur-Hamburger Volksbühne e.V. begleitet Sie in der neuen Spielzeit 2024/25 wieder preisgünstig und bequem im modernen Reisebus zu wunderbaren Aufführungen in den Hamburger Theatern, der Oper und der Elbphilharmonie oder Laeiszhalle. Der Reisebus fährt Sie direkt zu den Spielstätten, anstrengende Anfahrten und Parkplatzsuche gehören der Vergangenheit an.

Für Blankenese, Eidelstedt, Halstenbek, Krupunder, Nienstedten, Othmarschen, Pinneberg, Rellingen, Rissen, Schenefeld, Stellingen und Wedel werden unterschiedliche Theater-Arrangements angeboten. Informationen zu den Programmen erhalten Sie direkt bei inkultur.

Das kulturbegeisterte und freundliche Service-Team freut sich auf Sie und beantwortet gern Ihre Fragen unter der Tel.-Nr. 040/227 006 66 oder senden Sie uns eine E-Mail an theaterbus@inkultur.de. Gern schickt inkultur Ihnen auch Informationsmaterial zu.

Auf www.theaterbus-hamburg.de finden Sie ebenfalls alle Informationen.

Fotos: Kristijan Balun, iStock.com/SolStock, Oliver Saß, Sarah Steffen

THEATERFAHRTEN NACH HAMBURG

„Bequem per
Bus ins Theater!“

Gemeinsam
besondere
Momente
erleben!



Wir halten an folgenden Orten:

Blankenese, Eidelstedt, Halstenbek, Krupunder,
Nienstedten, Othmarschen, Pinneberg, Rellingen,
Rissen, Schenefeld, Stellingen und Wedel



www.theaterbus-hamburg.de

Tel. 040 - 227 006 66
theaterbus@inkultur.de

inkultur
EIN ABO – ALLE THEATER!

Apothekenreformgesetz

verkündet – drohender

Kahlschlag in der Apothekenstruktur und der Versorgung

(pi) Die Frankfurter Allgemeine Zeitung (FAZ) hat am 12. Juni einen exklusiven Artikel veröffentlicht, mit dem der seit einiger Zeit erwartete Referentenentwurf des Bundesministeriums für Gesundheit für ein „Gesetz für eine Apothekenhonorar- und Apothekenstrukturreform“ publik wurde.

Holger Gnekow, Präsident der Apothekerkammer Hamburg, kritisiert das Vorgehen des Bundesgesundheitsministers Karl Lauterbach: „Es ist schon gewöhnungsbedürftig, als Berufsstand und Teil der Selbstverwaltung erst aus einer großen deutschen Tageszeitung von den Plänen des Ministers zu erfahren. Noch dazu sind die mit dem Gesetzentwurf angestrebten Änderungen schwerwiegend und würden zu einer nachhaltigen Veränderung der Apothekenlandschaft und Gefährdung der derzeit qualitativ hochwertigen Versorgung der Patienten durch die Apotheken vor Ort führen. Ich hätte mir einen intensiveren Dialog mit dem Minister vor Veröffentlichung eines solchen Entwurfs gewünscht.“

Während die Bundesregierung zum Anfang der Legislaturperiode noch mit dem Ansinnen angetreten ist, die Apothekenstruktur zu stärken, lässt der nun vorgelegte Entwurf nichts mehr hiervon erkennen. Insbesondere die erhoffte Honorarerhöhung für die Apotheken wird es nicht geben. Stattdessen soll eine Umverteilung im System erfolgen. Während Lauterbach beispielsweise vordergründig ein höheres Honorar für den Notdienst ankündigt, steht in der Begründung des Entwurfes, dass er das Geld für die Finanzierung dieser Erhöhung aus dem Budgettopf für die pharmazeutischen Dienstleistungen nehmen will, der von den Apotheken bisher nicht voll ausgeschöpft worden sei. Umgesetzt werden soll dieses Vorhaben durch eine Absenkung des Zuschlags für die pharmazeutischen Dienstleistungen. Kammerpräsident Gnekow erklärt: „Wir haben jahrelang für die Honorierung und Wertschätzung unserer pharmazeutischen Dienstleistungen gekämpft. Der Minister zerstört diese positive Entwicklung einer für die Patienten wichtigen Versorgungsleistung durch seine Umverteilungspolitik. Damit degradiert er die Apotheken und die hier vorhandene Kompetenz.“

„Auch die im Entwurf enthaltenen Pläne zu Apothekenfilialen ohne dauerhaft anwesende apothekerliche Leitung lassen derzeit nichts anderes erkennen, als dass Lauterbach seine Sparbemühungen über den Erhalt der regionalen Gesundheitsversorgungsstrukturen für die Patienten durch die Vor-Ort-Apotheken stellt“, so Gnekow. „Apotheken ohne Anwesenheit eines Apothekers sind keine Apotheken im eigentlichen Sinne mehr, sondern aus rein logistischen Motiven entwickelte Arzneimittelabgabestellen. Die geänderte personelle Struktur dieser Abgabestellen und die Beschränkung der Aufgaben mögen in den Augen des Ministers eine effektive Sparbemühung und Kostensenkungsmaßnahme sein, werden langfristig aber weder dem Gesundheitswesen insgesamt Kosten einsparen, noch zu einer Verbesserung der finanziellen Lage der Apotheken führen. Denn was an diesen Stellen nicht geleistet werden kann, muss von anderen Apothekenbetrieben aufgefangen werden und erhöht dort den Aufwand und die Kosten.“

Gnekow kündigt abschließend an: „Als eine der in der Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände vereinten Standsorganisationen werden wir den Entwurf aus Hamburger Sicht bewerten und uns mit geeigneten Vorschlägen in die politische Diskussion einbringen.“



FAHRERVERLEIH JAKOB

Wir suchen einen rüstigen, erfahrenen
und netten **Fahrer** (m/w/d)
für Ihre Region und für bundesweite Einsätze.
Bitte melden unter: **0151- 41 87 29 69**,
Fahrerverleih-Jakob.de

OPTIK DANIEL

hingucken ... reinschauen ... durchblicken



Spezialbrillen bei altersbedingter Makuladegeneration (AMD)

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

Jetzt Termin vereinbaren!
Tel. 040 - 40 87 01

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel

Anzeigenberatung und -annahme

040 524 33 40

h.wiederhold@senioren-magazin-hamburg.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



Universität Hamburg und Hospital zum Heiligen Geist kooperieren in Forschung zu virtueller Realität und künstlicher Intelligenz für ältere Menschen

(pi) Die Universität Hamburg und das Hospital zum Heiligen Geist haben erfolgreich zusammengearbeitet, um die Auswirkungen von virtueller Realität (VR) und künstlicher Intelligenz (KI) auf die Wahrnehmung älterer Menschen zu erforschen. Im Rahmen der Forschung haben 34 Senior:innen ein neues VR-Spiel im ExerCube gespielt, welches durch die Universität Hamburg entwickelt wurde. Der ExerCube ist ein eFitness-Angebot, das eine Kombination aus Videospiel und Fitnessgerät darstellt. Die Spieler:in-

nen sind von drei Videowänden umgeben und durchlaufen ein virtuelles Spiel, das durch Ganzkörperbewegungen gesteuert wird. Nizar Müller, Leiter Innovations- und Projektmanagement des Hospitals zum Heiligen Geist, betonte die Bedeutung dieser Forschungskooperation: „Die Kombination von VR-Spiel und ExerCube bietet eine einzigartige Erfahrung, die darauf abzielt, das kognitive und körperliche Wohlbefinden auf motivierende Weise zu verbessern. Wir nutzen die Forschungskooperationen mit der Uni Hamburg, um am

Puls der Forschung zu sein und Innovationen zu erproben, die das Leben im Alter fördern und unterstützen.“

Das Projekt, das im Rahmen der Maßnahme Z3-V4: Förderung für Transferprojekte an der Universität Hamburg ausgewählt wurde, ist Teil des Engagements der Universität, Technologien wie virtuelle Agenten, künstliche Intelligenz und virtuelle Realität für ältere Menschen zugänglich zu machen, insbesondere in den Bereichen Gesundheit und Rehabilitation. Diese Maßnahme ist Teil des Portfolios der Uni-

versität Hamburg und das Projekt ist gefördert im Rahmen der Exzellenzstrategie des Bundes und der Länder.

Sukran Karaosmanoglu von der Universität Hamburg erläuterte die Ziele des Projekts: „Wir konzentrieren uns darauf, VR-Technologien für ältere Menschen anzupassen und sie sowie Betreuer:innen und andere Experten:innen in einem kollaborativen Ansatz einzubeziehen. Wir werden interaktive Spiele entwickeln und evaluieren, die auf verschiedenen VR-Technologien, virtuellen Agenten und künstlicher Intelligenz basieren, um Senioren:innen zu körperlichen und kognitiven Übungen zu ermutigen.“

Das Hospital zum Heiligen Geist in Hamburg-Poppenbüttel ist mit fast 800 Jahren

Hamburgs älteste Stiftung und zählt zu den großen gemeinnützigen Senioreneinrichtungen. Auf ihrem 8 ha großen Gelände Heilig Geist am Alsterlauf wohnen etwa 1.200 Senioren in unterschiedlichen Wohn- und Lebensformen – von der eigenen Wohnung im Wohnen mit Service, über die Rundum-Pflege bis hin zur Kurzzeitpflege. Die Ambulante Pflege Heilig Geist, eine Tagespflege sowie weitere Angebote wie Hausnotruf, Menüservice und eine Physiotherapie vervollständigen die Versorgungskette.



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



Gewinnen Sie ein Wochenende im Beach-Motel Heiligenhafen!*

Wie Sonnenbrillen Sie vor Augenkrankheiten schützen – und Sie ein Wochenende an der Ostsee gewinnen können

Lesen Sie, was ein perfekter UV-Schutz für Ihre Augen, Ihr Wohlbefinden und Ihr gutes Aussehen tun kann und welches tolle Produkt von Hawaii kommt!

MOTT | OPTIK

PINNEBERG UND HAMBURG-RISSEN

Die perfekte Sonnenbrille – jetzt wichtiger als je zuvor!

Dieses Problem wird oft unterschätzt: Mit zunehmendem Alter werden unsere Augen deutlich lichtempfindlicher und anfälliger für Augenkrankheiten wie Altersbedingte Makuladegeneration (AMD) und Grauer Star. Deshalb ist ein 100% UV-Schutz gerade dann so extrem wichtig. Das gilt für jede Jahreszeit, vor allem aber für die Urlaubs- und Sport-Saison in Sommer und Herbst.



Eine perfekt abgestimmte Sonnenbrille hilft, möglichen Augenschäden vorzubeugen, sie schützt gleichzeitig vor Blendung und erhöht die Kontraste. So sieht man bei hellem Sonnenlicht seine Umgebung wesentlich differenzierter und man fühlt sich wohler und sicherer – auch beim Sport und beim Autofahren (Hier sollte eine Sonnenbrille immer auf dem neuesten Stand sein!!!).

Und wie schön, dass Sonnenbrillen bei aller Funktionalität auch noch ein wunderbares Styling-Accessoire sein können!



Extra-Tipp vom Mott Optik Team

Eine schnelle, unkomplizierte Lösung sind sog. „Übersetzbrillen“, nicht nur für Autofahrer. Durch Schutz vor Licht, Wind und Blendung von oben, unten und den Seiten und durch Kontraststeigerung sind sie auch bei unterschiedlichen Augenkrankheiten eine echte Erleichterung – und eine Prävention gegen Netzhautschäden. Einfach mal ausprobieren bei uns!

Diese Sonnenbrillen-Qualität von Hawaii begeistert alle Generationen.



Die Spezialistinnen von Mott Optik empfehlen besonders gern 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 farbintensiv, 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 eine Sehanalyse wünschen oder sich über Problemlösungen bei Augenkrankheiten informieren, unsere Riesenauswahl an Sehhilfen testen oder unsere schönsten Brillenfassungen und Sonnenbrillen aufprobieren möchten – das kostet Zeit, und die nehmen wir uns gern für Sie!

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

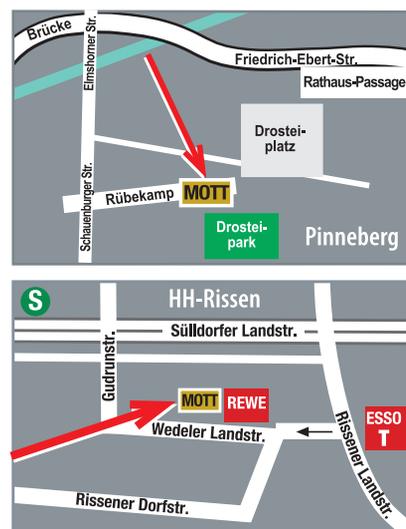
Pinneberg:
04101-26667
Hamburg-Rissen
040 - 89 80 73 49



*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

Wenn das Fränkische Weinland golden leuchtet



Foto: DJD/Stadt Karlstadt/Foto-Studio Müller

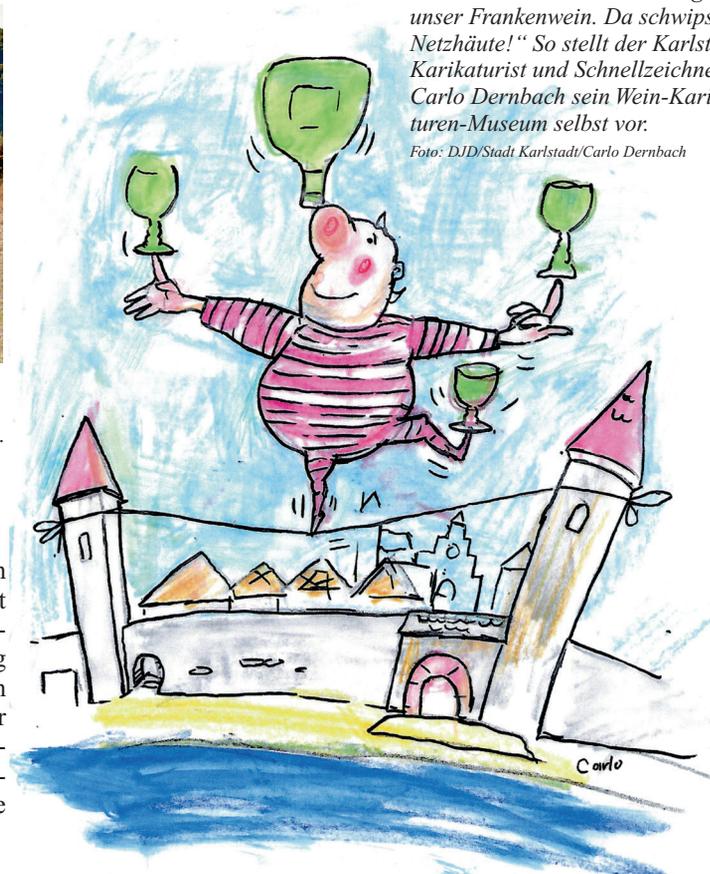
Wandern im goldenen Herbst mit seiner Farbenpracht am "Saupurzel", einem Naturschutzgebiet in Karlstadt. Im Hintergrund ist die Silhouette der Stadt zu erkennen, sie liegt eingebettet inmitten des Fränkischen Weinlandes.

Für Seniorinnen und Senioren ist das idyllische Karlstadt idealer Ausgangspunkt

(djd). Das Wetter ist angenehm mild, Landschaften zeigen sich in bunten Farben und die hektische Hauptreisesaison ist vorbei: Es gibt mehrere gute Gründe, warum der Herbst als liebste Reisezeit für Seniorinnen und Senioren gilt. Besonders reizvoll ist nun ein Ausflug in eine der deutschen Weinbauregionen. Die jungen Trauben werden geerntet, man kann an Weinproben teilnehmen, den Prozess der Weinherstellung miterleben und die vielfältigen Aromen und Geschmacksrichtungen der Weine genießen. Auch im Fränkischen Weinland steht der goldene Rebensaft jetzt im Mittelpunkt: Eine reizvolle Perle inmitten der Region ist das ruhige Städtchen Karlstadt.

„Das erste und einzige fränkische Wein-Karikaturen-Museum der Welt, mit Bildern so leicht und lustig wie unser Frankenwein. Da schwippen die Netzhäute!“ So stellt der Karlstadter Karikaturist und Schnellzeichner Carlo Dernbach sein Wein-Karikaturen-Museum selbst vor.

Foto: DJD/Stadt Karlstadt/Carlo Dernbach



Carlo

DIE SAISON BEGINNT:



Der Theaterbus nach Hamburg fährt wieder!

inkultur-Hamburger Volksbühne e.V. begleitet Sie in der neuen Spielzeit 2024/25 wieder preisgünstig und bequem im modernen Reisebus zu wunderbaren Aufführungen in den Hamburger Theatern, der Oper und der Elbphilharmonie oder Laeiszhalle. Der Reisebus fährt Sie direkt zu den Spielstätten, anstrengende Anfahrten und Parkplatzsuche gehören der Vergangenheit an.

Für Bergedorf, Farmsen-Berne, Lohbrügge und Rahlstedt werden unterschiedliche Theater-Arrangements angeboten. Informationen zu den Programmen erhalten Sie direkt bei inkultur.

Das kulturbegeisterte und freundliche Service-Team freut sich auf Sie und beantwortet gern Ihre Fragen unter der Tel.-Nr. 040/227 006 66 oder senden Sie uns eine E-Mail an theaterbus@inkultur.de. Gern schickt inkultur Ihnen auch Informationsmaterial zu.

Auf www.theaterbus-hamburg.de finden Sie ebenfalls alle Informationen.

Fotos: Kristijan Balun, iStock.com/SolStock, Oliver Saß, Sarah Steffen

THEATERFAHRTEN NACH HAMBURG

„Bequem per Bus ins Theater!“

Gemeinsam besondere Momente erleben!



Wir halten an folgenden Orten:

Bergedorf, Farmsen-Berne, Lohbrügge und Rahlstedt



www.theaterbus-hamburg.de

Tel. 040-227 006 66
theaterbus@inkultur.de

inkultur
EIN ABO – ALLE THEATER!

Von Karlstadt aus das Fränkische Weinland entdecken

Das Fränkische Weinland – sanft eingebettet zwischen Spessart, Rhön, Steigerwald und Taubertal – steht mit seiner idyllischen, vom Main und vielen reizvollen Orten geprägten Landschaft für Entspannung und Genuss. Erkunden kann man es besonders gut von Karlstadt aus, etwa 25 Kilometer nördlich von Würzburg gelegen. Karlstadt verzaubert mit seiner schönen Silhouette und dem mediterranen Flair. Sehenswert sind die Tore und Türme der Stadtbefestigung, die Bürgerhäuser mit ihren Fachwerkfassaden und gleich drei Museen: Das neu gestaltete Museum Karlstadt, das Europäische Klemmner- und Kupferschmiede-Museum sowie das Wein-Karikaturen-Museum. Ein Stadtrundgang kann individuell selbst gestaltet werden: 40 Infotafeln an historischen Gebäuden halten Wissenswertes über ihre Geschichte bereit und können zu einer eigenen Stadtführung kombiniert werden. Mehr Infos gibt es unter www.karlstadt.de und telefonisch unter 09353-906688.

Panoramablick von der Karlsburg aus auf Karlstadt. Der idyllische Ort ist ideal geeignet, um von hier aus das Fränkische Weinland im Herbst zu erkunden. Foto: DJD/Stadt Karlstadt



Der Main und die steilen, von Weinreben überzogenen Hänge prägen das Fränkische Weinland. Foto: DJD/Stadt Karlstadt/TVF Franken-Fränkisches Weinland/Andreas Hub



In der Weinlage Stettener Stein befindet sich 130 Meter über dem Maintal die Aussichtsplattform „terroir f“. Von dort hat man eine herrliche Sicht auf das Fränkische Weinland und den Main. Foto: DJD/Stadt Karlstadt/Jürgen Müller

Im Fränkischen Weinland, einer der schönsten deutschen Weinregionen, kann man nicht nur im Herbst edle Tropfen genießen.

Foto: DJD/Stadt Karlstadt/Jochen Schreiner

Bequem erreichbare Aussichtspunkte und kulinarische Köstlichkeiten

Seniorinnen und Senioren möchten die Highlights einer Region bequem erreichen können. Ganz entspannt geht es zum schönsten Aussichtspunkt Karlstadts: In der Weinlage Stettener Stein befindet sich 130 Meter über dem Maintal die Aussichtsplattform "terroir f". Von dort hat man eine herrliche Sicht über die Landschaft, die Natur lässt Landschaftsarchitektur mit Main und Weinkultur verschmelzen. Auf der anderen Mainseite und genauso leicht erreichbar findet man die Ruine der Karlsburg, von hier aus hat man das Städtchen Karlstadt und die umliegenden Weinberge im Panoramablick. Der Wein prägt auch die fränkische Küche, die ihn mit feinen Speisen, aber ebenso mit deftigen Gerichten wie dem fränkischen Hochzeitsessen, "Blauen Zipfeln" oder einer "Häckerplatte" ergänzt. In Karlstadt kann man die fränkische und internationale Kulinarik in vielen gemütlichen Lokalen genießen.

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 September 2024
am 19.08.24

Verteilung der September-Ausgabe
ab 02.09.24

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.

Veranstaltungen – Tipps + Termine

Sonntag, 07.07.24, 15–17 Uhr
Historische Stadtparkführung
 Der Rundgang dauert ca. 2 Stunden. Kosten: € 10,- Person. Anmeldungen unter rundgang@stadtparkverein.de. **Treffpunkt: Café Sommerterrassen, direkt am Goldbekkanal am Stadtpark, Südring 44, 22303 Hamburg**

Dienstag, 09.07.24, 16–18 Uhr
Spiele und Klönen 55+
 In geselliger und lustiger Runde neue und alte Spieleklassiker spielen und bei Kaffee und Keksen klönen. Kostenfrei. Ohne Anmeldung. **SieNa, Sievekingdamm 57, 20535 Hamburg**

Donnerstag, 11.07.24, bis Sonntag, 14.07.24
Weinfest in Ahrensburg
 Winzer verkosten und verkaufen Weine in rustikaler Atmosphäre und lockerer Stimmung. **Große Straße, 22926 Ahrensburg**

Freitag, 12.07.24, 18.30 Uhr
Jan Jahns „Lagerfeuer-Klassiker-Singen“
 Man kommt am Lagerfeuer zusammen und kann sich was von dem Typen mit der Gitarre wünschen. Egal, ob Rock-Pop, Schlager, Chansons, Volkslieder, Canons. Eintritt: € 5,-. Vorverkauf im Ella Kulturhaus. **Ort: Bauspielplatz, Essener Str. 87 b, 22419 Hamburg**

Samstag, 13.07.24, 19.30 Uhr
4. Gitarrentage in Billstedt
Eröffnungskonzert mit Adam Rafferty
 Der US-Amerikaner repräsentiert die Fingerstyle-Gitarre in höchster Perfektion. Karten € 18,- unter 040/822 45 68 0. **Stiftung Kultur Palast, Öjendorfer Weg 30a, 22119 HH**

Samstag/Sonntag, 13./14.07.24, 11–18 Uhr
KUNST & KIRSCHEN
Traditioneller Sommermarkt
 Bis zu 40 Kunsthandwerker und Künstler aus Hamburg, Schleswig-Holstein, Niedersachsen und Sachsen-Anhalt. Außerdem leckere Altländer Kirschen, Apfelsaft von der Streuobstwiese, Honig von Finkenwerder Bienen und diverse Kräuterdips. Eintritt € 2,-. **Moorburger Hofart, Moorburger Elbdeich 263, 21079 Hamburg**

Sonntag, 14.07.24, 18 Uhr
Best Ager Danceparty Ü60 – Sommersause
 Hier können Sie zwanglos und nach Herzenslust tanzen. Von Rock 'n' Roll und Twist über Tango, Walzer & Co., Disco, Rock, Schlager und Pop bis hin zu aktuellen Hits. Eintritt: € 8,-, www.fz-schnelsen.de. **Freizeitzentrum Schnelsen, Wählingsallee 16, 22459 HH**

Mittwoch, 17.07.24, 15.30 Uhr
Bella Italia – Sommerfest
 Sommerlichen Stunden im Atrium bei Kaffee und Kuchen sowie Spezialitäten vom Grill und fröhlicher Musik mit den Korl Boi's. Preise à la carte. Anmeldung unter 04102/490 490. **Rosenhof Ahrensburg, Lübecker Str. 3–11, 22926 Ahrensburg**

Donnerstag, 18.07.24, 20 Uhr
Improvisationstheater ‚Storyline‘
 Die Kunst, ohne festgelegte Skripte und mit viel Spontanität Geschichten aus dem Moment heraus zu erschaffen. Eintritt frei. **KUNSTKLINIK, Martinistr. 44a, 20251 Hamburg**

Freitag, 19.07.24, bis Sonntag, 21.07.24,
Straßenkünste und Kuriositäten 2024
 Ein buntes Programm aus verschiedenen Genres wie Akrobatik, Comedy, Musik und Zauberei und Kuriositäten. **Spielbudenplatz, Reeperbahn, 20359 Hamburg**

Mittwoch, 24.07.24, 18.30 Uhr
Konzert: Amor es México
 Mexikanische Musik von klassischen und modernen Komponisten des 20. und 21. Jahrhunderts, interpretiert durch ein mexikanisches Trio. Eintritt frei (über eine Spende von ca. € 10,- würden die Künstler sich freuen). Anmeldung: hcsievers@consulmexhh.de. **KUNSTKLINIK, Martinistr. 44a, 20251 Hamburg**

Sonntag, 28.07.24, 11 Uhr
Schnelsen StomperS – Jazzfrühschoppen
 Eintritt: € 5,-, www.fz-schnelsen.de
Freizeitzentrum Schnelsen, Wählingsallee 16, 22459 Hamburg

Freitag, 02.08.24, 10–12 Uhr
GemeinsamkeitsScouts:
Passende Angebote für ältere Menschen
 Die GemeinsamkeitsScouts zeigen Senioren den Weg zu den für sie passenden Aktivitäten im Stadtteil Barmbek. Ab 60 Jahren. Eintritt frei. **Bücherhalle Barmbek, Poppenhusenstr. 12, 22305 Hamburg**

Sonntag, 04.08.24, 14–16 Uhr
SILBER & SMART am Sonntag
 Beratung für Menschen 60+ in Einsteigerfragen rund um Tablet & Smartphone. Voraussetzung: eigenes, eingerichtetes Gerät. Kostenlos. **Zentralbibliothek, Hühnerposten 1 (Eingang: Arno-Schmidt-Platz), 20097 HH**

Mittwoch, 14.08.24, 10–12 Uhr
Donnerstag, 15.08.24, 19–21 Uhr
Boule im Park, HH-Eppendorf
 Boulebegeisterte treffen sich für Bewegung und Begegnung an der frischen Luft. Der Zugang zum Spielfeld ist barrierefrei, die einzige Voraussetzung ist gutes Wetter. Info und Anmeldung: 040/780 50 40 40. **Boulebahn, gegenüber vom Bauspielplatz, Frickestraße, Sackgasse, 20251 Hamburg**

Donnerstag, 15.08.24, 10.30–12.30 Uhr
Stricken, Schnacken, Gutes tun
 Sie können stricken oder häkeln? Und Sie haben Lust, in einer geselligen Runde zu schnacken und nebenbei etwas Gutes zu tun? Stricken oder häkeln Sie mit uns Mützen, Schals und Co. Ihre Stücke spenden wir für den guten Zweck. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. **Bücherhalle Barmbek, Poppenhusenstraße 12, 22305 Hamburg**

Samstag/Sonntag, 24./25.08.24, 11–21 Uhr
Uhlenhorster Stadtteilfest
 Bunte Festivalmeilen mit viel Spaß, Musik und Genuss. **Hofweg/Papenhuder Straße, Papenhuder Straße 32, 22087 Hamburg**

Freitag, 30.08.24, 15 Uhr
Sommerfest
 Unterhaltung, Musik und Kulinarisches
Köster Testament-Stiftung, Meisenstr. 25, 22305 Hamburg

Samstag, 31.08.24, 14–17.30 Uhr
Sommerfest Ansharhöhe
 Kunterbunter Mix aus Bühnenprogramm, zahlreichen Ständen, Gourmetmeile und weiteren Attraktionen
Stiftung Ansharhöhe, Tarpenbekstr. 107, 20251 Hamburg

Flohmärkte

Samstag, 06.07. und 17.08.24, 10–15 Uhr
Fahrradflohmarkt Spielbudenplatz
Spielbudenplatz 21–22, 20359 Hamburg

Sonntag, 07.07.24, 8–17 Uhr
Flohmarkt Eppendorf
Lehmweg, 21077 Hamburg

Sonntag, 07.07.24, 10–17 Uhr
Flohmarkt der Gärten
 In den Gärten der Fritz-Schumacher-Siedlung, **22417 Hamburg-Langenhorn**

Freitag, 12.07.24, 19–22 Uhr
Frauenflohmarkt Bergedorf
Im Marktkauf-Center, 2. Parkebene, Alte Holstenstraße 30, 21031 Hamburg

Samstag, 13.07.24, 8–15 Uhr
Flohmarkt Farmsen-Eissporthalle
Berner Heerweg 152, 22159 Hamburg

Sonntag, 14.07.24, 10–16 Uhr
Flohmarkt Alsterdorf
Alsterdorfer Markt, 22297 Hamburg

Sonntag, 14.07.24, 10–16 Uhr
Flohmarkt Altona- Haus Drei e. V., Hospitalstraße 107, 22767 Hamburg

Samstag, 20.07.24, 11–16 Uhr
Flohmarkt auf dem Hof am Goldbekhaus, Moorfuhrweg 9, 22301 Hamburg

Samstag, 27.07.24, 10–16 Uhr
Flohmarkt Bergedorfer Hafen
Serrahnstr./Alte Holstenstr., 21029 HH

Samstag, 27.07.24, 9–16 Uhr
Flohmarkt Barmbek – Museum der Arbeit
Wiesendamm 3, 22305 Hamburg

Samstag, 03.08.24, 7–15 Uhr
Flohmarkt Horner Rennbahn
Rennbahnstraße 96, 22111 Hamburg

Sonntag, 04.08.24, 10–15 Uhr
Flohmarkt Barmbek
Wohldorfer Straße 30, 22081 Hamburg

Samstag, 10.08.24, 9–16 Uhr
Flohmarkt St. Georg
Hansaplatz, 20099 Hamburg

Sonntag, 18.08.24, 9–16 Uhr
Flohmarkt Michelwiese
Neustädter Neuer Weg, 20459 Hamburg

Sonntag, 25.08.24, 8.30–16 Uhr
Flohmarkt Globus HH-Lurup
Grandkuhlenweg 11, 22549 Hamburg

Samstag, 31.08.24, 11–16 Uhr
Flohmarkt Hafencity
Überseeboulevard, 20457 Hamburg

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



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 September-Ausgabe! Erscheinungstag 02.09.24



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

