

Das Magazin für  
die Generation 55+

# SeMa

Senioren Magazin Hamburg

Gratis  
zum  
Mitnehmen



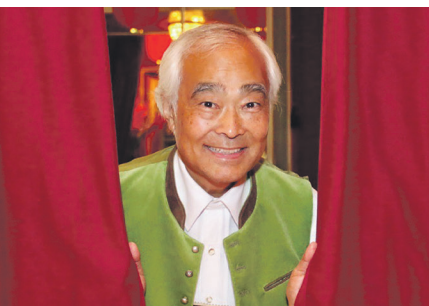
**Mathias Kahl**  
... und der Großsegler Peking



**Verkehrstraining**  
Teilnahme ist nützlich



**Vom Stein zum Bild**  
Hamburg – Stadt der Griffelkunst



**Takeo Ischi**  
... der Meisterjodler aus Japan



## BLINDES VERTRAUEN - MIT FÜHRHUND MEHR ALS EINE REDENSART



# Mittagessen

frisch gekocht & geliefert

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



Menüpreis  
**9,50€**  
inkl. Lieferung  
und Dessert



Einfach bestellen: Tel. 04107-851 908 0  
[www.meyer-menue.de](http://www.meyer-menue.de)

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



Nicole Möller und Svenja Gliem

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

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

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

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

**Manke Immobilien Service**

**Tel.: 04193 - 901230**

**[info@manke-immo.de](mailto:info@manke-immo.de), [manke-immo.de](http://manke-immo.de)**

## Inhalt

- 3 **Herzlich willkommen** | Worte unserer Herausgeberin
- 4 **Blindes Vertrauen mit Führhund mehr als eine Redensart**
- 10 **Historisches aus Hamburg**  
Ein Fass mit Abfall brachte den Volkszorn zum Überlaufen. Bei den „Sülze-Unruhen“ im Juni 1919 wurde das Rathaus beschossen.
- 12 **Filmtipp – Eine besondere Tochter-Vater-Reise**
- 12 **Buchtipp – „Aber sonst geht’s uns gut“**
- 13 **Der Hamburger Hausbesuch für Seniorinnen und Senioren**  
Ein kostenloses Informations- und Beratungsangebot der Sozialbehörde
- 14 **Zwei Dinge, die nicht zu trennen sind**  
Mathias Kahl und der Großsegler „Peking“
- 16 **Warum es nützlich sein kann, noch mal an einem Verkehrstraining teilzunehmen**
- 18 **Rätsel**
- 20 **„Aktionstage Demenz 2024“:**  
Was in diesem Jahr in Hamburg geplant ist
- 21 **SoVD-Sozialtipp**
- 22 **„Da Capo Udo Jürgens“**  
Die Original-Show mit dem Orchester Pepe Lienhard
- 23 **Das St. Pauli Theater präsentiert:**  
„Die Carmen von St. Pauli“  
Mit der Originalmusik von Georges Bizet
- 24 **Vom Stein zum Bild**  
Hamburg – Stadt der Griffelkunst
- 24 **Impressum**
- 26 **Kleinanzeigen**
- 29 **Luft anhalten und staunen**
- 30 **Theatertipp: „Es ist nur eine Phase, Hase“**  
Bis zum 15. September in der Komödie Winterhuder Fährhaus
- 32 **Hamburger Stiftungstage 2024 vom 06. bis 14. September**
- 34 **Rezepte**
- 36 **Takeo Ischi – der Meisterjodler aus Japan rockt auch das Internet**
- 38 **Lebensfreude, Musik und ein tierischer Besuch:**  
Sommerfest im Diakonie Hospiz Volksdorf
- 40 **Über die Höhen am Neckar zum römischen Limes**  
Auf Qualitäts- und Themenwegen durch den Odenwald
- 42 **Tag des offenen Denkmals 2024**
- 44 **Ratgeber „Richtig vererben und verschenken“:**  
Nachlassplanung optimal organisieren
- 45 **Nach der Radtour warten Smortaal und Löffeltrunk**  
Von Wiefelstede aus die Parklandschaft des Ammerlandes erkunden
- 46 **Veranstaltungen**

**Nächste SeMa-Ausgabe: Verteilung ab dem 04.10.24**



## Liebe Leserinnen und Leser,

mit dieser Ausgabe melden wir uns aus der kleinen Sommerpause zurück. Ich hoffe, Sie konnten auch ohne uns den August genießen.

Für viele Menschen sind Hunde die besten Freunde. Aber es gibt Personen, für die sind sie noch viel mehr, wenn sie spezialisierte Aufgaben übernehmen. So sind z. B. Führhunde für blinde Personen ein unverzichtbarer Partner zur Bewältigung der alltäglichen Aufgaben. Ein Grund für uns, sich mit diesem Thema zu beschäftigen.

Im September gibt es eine Vielzahl von Veranstaltungen, bei denen ein Besuch lohnt. Hier möchte ich insbesondere die Hamburger Stiftungstage (06. bis 14. September), den Tag des offenen Denkmals (06. bis 08. September), die Aktionswoche altersfreundlicher Bücherhallen (16. bis 29. September) und die Aktionstage Demenz (20. bis 28. September) hervorheben. Nähere Informationen zu diesen Veranstaltungen finden Sie in dieser Ausgabe.



Sie kennen vermutlich alle den Shanty „Ick heff mol en Hamburger Veermaster sehn“. Aber haben Sie schon mal einen echten Hamburger Viermaster gesehen oder betreten? Die Gelegenheit besteht in Hamburg mit einem Besuch der „Peking“.

**Nun verabschiede ich mich bis zur Oktoberausgabe, die ab dem 04.10.24 verteilt wird.**

**Ihre Silke Wiederhold**

Unsere nächsten Patientenvorträge

### Spinalkanalstenose

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Wann ist eine Operation sinnvoll?

**Mittwoch, 11. September 17:00–18:00Uhr**

Referent: Dr. med. Alexander Richter, Leitender Arzt der Wirbelsäulenchirurgie und Neurochirurgie

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



### Hüftarthrose

Behandlung und ENDOprothetik

**Mittwoch, 25. September 17:00–18:00Uhr**

Referent: Dr. med. Michael Hook, Oberarzt der Gelenkchirurgie  
Ort: Helios ENDO-Klinik Hamburg, Holstenstraße 2, 22767 Hamburg



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

 **Helios**

[www.helios-gesundheit.de](http://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](mailto:info@seniorenumzuege24.de) • [www.seniorenumzuege24.de](http://www.seniorenumzuege24.de)

\*bei Vorlage des Magazins.  
Gültig bis 31.12.2025





„Such Treppe“ – ganz selbstverständlich führt „Buddy“ Andreas Schmelt zur Treppe und immer zu einer Seite mit Handlauf. Foto: Krause

# Blindes Vertrauen

## – mit Führhund mehr als eine Redensart

**Hund und Mensch – schon für die Steinzeit ist belegt, dass es wohl keine engere Verbindung des Menschen zu einem Tier gibt als die zum Hund. Sie waren und sind Jagdgenossen, Schutzschild, Freund und Spielgefährte.**

Hunde übernehmen und übernehmen auch heute noch hoch spezialisierte Aufgaben. Wie in der Frühzeit schützen sie wieder Nutztierherden vor Wölfen, suchen Verschüttete unter Schnee oder Trümmern. Hunde tragen ihren Teil durch das Erschnüffeln von Rauschgift dazu bei, dass Menschen vor ihm geschützt werden. Es gibt unzählige Aphorismen, die Loblieder über den Hund singen. „Je mehr ich von den Menschen sehe, umso lieber habe ich meinen Hund“ so Friedrich II., der Große (1712–1786), preußischer König, der seine Windhunde mehr schätzte als viele seiner Minister. „Wer nie einen Hund gehabt hat, weiß nicht, was lieben und geliebt werden heißt“, resümierte der Philosoph Arthur Schopenhauer (1788–1860), der seit Studententagen bis zum Lebensende Pudel an seiner Seite hatte. Ein Bericht über

Blindenführhunde wäre unvollständig, würde er nicht auch den Dichter Friedrich Hebbel (1813–1863) zitieren, der lapidar feststellte: „Der Hund ist der sechste Sinn des Menschen.“

### Schon im alten Rom

Die Ausgrabungen in Pompeji fördern immer wieder interessante Informationen über das „normale“ Leben seiner Bewohner vor rund 2000 Jahren zutage. So auch ein Fresko, das einen Blinden mit seinem Hund zeigt. In der Bibel, dem heiligen Buch der damals erst aufkommenden christlichen Religion, finden sich an rund 50 Stellen Passagen, die sich mit dem Thema „Blindheit“ beschäftigen. Nicht verwunderlich, dass bereits im 6. Jahrhundert ein Blinder in die große Schar der Heiligen Einzug hielt. Der Legende nach wirkte Saint Hervé in der Bretagne. An seiner Seite: ein Hund. Die Heiligengeschichte berichtet, dass sein Hund von einem Wolf gefressen worden sei, woraufhin der Heilige den Wolf zwang, den Hund zu ersetzen. Wer die Betgänge-Krimis um Kommissar Dupin liebt, sollte sich Saint Hervé merken. Der Mann und sein Name sind

Ich singe und spiele  
**Musik!** für Senioren

mit  
Akkordeon und / oder  
Keyboard

„Spiel mir eine alte Melodie,  
voll Gefühl und Harmonie...“

Ich habe mich auf die schönste  
Musik für Senioren spezialisiert.

**Herbst- oder Weinfest**

Musik für Senioren  
Michael Kleppin  
04101 - 7 40 10  
michaelkleppin@t-online.de

[www.musik-für-senioren.de](http://www.musik-für-senioren.de)





„Duplo“ führt an der Seite seiner Paten ein sorgenfreies Welpenleben und lernt dabei spielerisch die Welt kennen, durch die er einmal einen Blinden führen wird. Foto: Krause

urbretonisch. Hervé ist der Schutzpatron der bretonischen Barden und wird bei Augenerkrankungen angerufen. In der Bretagne steht Hervé außerdem im Ruf, das Quaken der Frösche stoppen zu können. Für Geschlechterparität bei für Augen zuständigen Heiligen sorgte ein Jahrhundert später die Heilige Odilia. Historisch verbürgt, starb sie um 720 in dem von ihr gegründeten Kloster Niedermünster im Elsass. Wenn später Blinde den Weg in Chroniken schafften, dann häufig im Zusammenhang mit ihrem Hund. So heißt es in der Straßburger Bettelordnung von 1464: „Es soll in Zukunft kein Bettler einen Hund haben oder aufziehen, es sei denn, er wäre blind und brauche ihn.“ Der Hund an der Seite eines Blinden – bereits im Mittelalter eine logische Verbindung.



Der blinde Saint Hervé mit dem Wolf, der bei ihm Dienst als Führhund tun musste. Darstellung im Fenster der Kirche Notre-Dame in Penvenan (Côtes-d'Armor), Bretagne. Quelle: Wikipedia

Ein kleines Mädchen soll Martin Luther (1483–1546) gefragt haben, ob Hunde in den Himmel kämen. Luther soll geantwortet haben: „Natürlich, und im Himmel wedeln alle Hunde mit goldenen Schwänzen.“ Ob das stimmt, lässt sich schlecht überprüfen. Zutreffend ist aber, dass es mit Beginn der Neuzeit Versuche gab, die Versorgung von Blinden mit Hunden zur Regel zu machen. In Paris gibt es das Hôpital des Quinze-Vingts. Der Legende nach wurde es für 300 von den Sarazenen geblendete Kreuzritter gegründet, die Ludwig IX. (1214–1270) von seinem ersten Kreuzzug mitgebracht habe. In dem heute noch auf Augenkrankheiten spezialisierten Krankenhaus begann man vermutlich ab 1750 Blinde systematisch mit Hunden zu versorgen. Die „Ausbildung“ der Hunde dürfte damals allerdings durch die Besitzer erfolgt sein. Belegt und dokumentiert ist das für Joseph Reisinger, über den 1813 der Wiener Augenarzt Georg Joseph Beer ausführlich berichtet. Reisinger war mit 20 Jahren erblindet und erhielt Jahre später einen Spitz geschenkt, „um den Geleitsmann zu sparen“. Das gelang ihm so gut, dass er nach dem Spitz zwei weitere Hunde ausbildete, um sie für sich als Führhunde zu nutzen. Ein weiterer Schritt zum „modernen“ Führhund war die Empfehlung von Johann Wilhelm Klein, des Leiters der Wiener Blindenanstalt, im Jahre 1819, der zu einer festen Verbindung zwischen Führhund und Mensch riet. Zusätzlich merkte er an: „Das Abrichten des Hundes sollte, wenigstens anfänglich, durch einen Sehenden geschehen.“ Im Jahr 1847 diktierte der blinde Schweizer Jakob Birrer die „Anleitung zur Selbstausbildung eines Führhundes“ und wies ganz

### Nicht nur goldene Schwänze

Ein kleines Mädchen soll Martin Luther (1483–1546) gefragt haben, ob Hunde in den Himmel kämen. Luther soll geantwortet haben: „Natürlich, und im Himmel wedeln alle Hunde mit goldenen Schwänzen.“ Ob das stimmt, lässt sich schlecht überprüfen. Zutreffend ist aber, dass es mit Beginn der Neuzeit Versuche gab, die Versorgung von Blinden mit Hunden zur Regel zu machen. In Paris gibt es das Hôpital des Quinze-Vingts. Der Legende nach wurde es für 300 von den Sarazenen geblendete Kreuzritter gegründet, die Ludwig IX. (1214–1270) von seinem ersten Kreuzzug mitgebracht habe. In dem heute noch auf Augenkrankheiten spezialisierten Krankenhaus begann man vermutlich ab 1750 Blinde systematisch mit Hunden zu versorgen. Die „Ausbildung“ der Hunde dürfte damals allerdings durch die Besitzer erfolgt sein. Belegt und dokumentiert ist das für Joseph Reisinger, über den 1813 der Wiener Augenarzt Georg Joseph Beer ausführlich berichtet. Reisinger war mit 20 Jahren erblindet und erhielt Jahre später einen Spitz geschenkt, „um den Geleitsmann zu sparen“. Das gelang ihm so gut, dass er nach dem Spitz zwei weitere Hunde ausbildete, um sie für sich als Führhunde zu nutzen. Ein weiterer Schritt zum „modernen“ Führhund war die Empfehlung von Johann Wilhelm Klein, des Leiters der Wiener Blindenanstalt, im Jahre 1819, der zu einer festen Verbindung zwischen Führhund und Mensch riet. Zusätzlich merkte er an: „Das Abrichten des Hundes sollte, wenigstens anfänglich, durch einen Sehenden geschehen.“ Im Jahr 1847 diktierte der blinde Schweizer Jakob Birrer die „Anleitung zur Selbstausbildung eines Führhundes“ und wies ganz



Karl-Lippert-Stieg 1  
22391 Hamburg-Poppenbüttel  
Telefon 040/60 60 8-0  
www.parkresidenz-alstertal.de

## Eröffnung der Theater- und Veranstaltungssaison 24/25

### • 03.09.24 um 19 Uhr Rock 'n' Roll , Boogie & Blues mit "8 to the bar"

Handgemachte Musik im Stil der Hamburger Szene aus den 1970er Jahre, **Eintritt: 20,00**

### • 10.09.24 um 19 Uhr Doris Vetter präsentiert "Operngala"

Die internationalen Opernsängerinnen Freja Sandkamm (Sopran) und Ljuban Zivanovic (Tenor) begeistern an diesem besonderen Opernabend mit wunderschönen Stimmen, **Eintritt: 20,00**

### • 17.09.24 um 19 Uhr Latin mit dem „Judith Tellado & Paolo Pereira Quartett“

Ein Abend mit lateinamerikanischem Flair und raffinierten Kompositionen zweier besonderer Songwriter. **Eintritt: 20,00**

### • 24.09.24 um 19 Uhr Vortrag zur US-Wahl mit Ex-NDR/WDR-Redakteur Ralf Sina

Vor der US-Wahl geht es in dem Vortrag vor allem um die Frage, was sich in jedem Fall für uns ändern wird – ganz gleich wie der nächste US-Präsident heißt. **Eintritt: 15,00**

Karten gibt es unter 040 606 08 -0 oder bei uns in der Residenz



Deutsches  
Rotes  
Kreuz

DRK-Kreisverband  
Hamburg-Nordost e.V.



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

Was passiert, wenn ich meine Angelegenheiten nicht mehr selbst erledigen kann? Wer entscheidet für mich, wenn der Ernstfall eintritt? Bei den DRK Senior:innen Sicherheitstagen erfahren Sie, wie Sie am besten vorsorgen und welche Dokumente Sie wirklich brauchen. Unsere Referentin, eine Juristin des Betreuungsvereins Wandsbek und Hamburg Mitte, stellt die Themen praxisnah vor. Weiterhin gibt es Informationen zum bewährten DRK-Hausnotrufservice, insbesondere dem Mobilruf, und über Erste Hilfe Kurse für Senior:innen. Fragen dürfen gerne gestellt werden. Im Anschluss gibt es Kaffee und Kuchen.

**Do., 26.09.2024**  
Langenhorner Markt 11  
22415 Hamburg

**Mi., 09.10.2024**  
Schulbergredder 5  
22399 Hamburg

Jeweils von 14:00 - 17:00 Uhr.

**Anmeldung erforderlich:**  
veranstaltung@drk-hamburg-nordost.de  
040 470 656  
www.drk-hamburg-nordost.de





*Als Welpen sind selbst Hapfhunde zum Kuscheln süß. Nur wenige Hunderassen retten diese Ausstrahlung ins Erwachsenenalter. Labradore gehören dazu. © Verein Deutsche Blindenführhunde e.V.*

eindringlich darauf hin, dass mit Gewalt nichts zu erreichen ist. Und dass gute Arbeit des Hundes auch gutes und ausreichendes Futter verdient. Das sollte zumindest in Großbritannien ab 1878 kein Problem gewesen sein, denn das britische Parlament befreit Hunde, die von Blinden als Führer gehalten wurden, von den Steuern. Mit der Eröffnung der ersten Blindenführhund-Schule der Welt 1916 in Oldenburg begann die Geschichte der „modernen“ Führhunde.

#### Der Krieg ist aller Dinge Vater

Die umstrittene Behauptung des griechischen Philosophen Heraklit von Ephesos (um 520 v. Chr. bis um 460 v. Chr.) trifft zumindest für die organisierte Ausbildung von Hunden zu Führhunden von Blinden zu. Denn 37 Kriegsblinde aus Berliner Lazaretten gründeten am 5. März 1916 den Bund erblindeter Krieger. Aufgabe des Bundes war es, für die 3500 Kriegsblinden, die nach dem Ersten Weltkrieg in Deutschland leben, eine angemessene materielle Versorgung und gesellschaftliche Anerkennung zu erstreiten. Bereits im Ersten Weltkrieg gründete der Oldenburger Druckereibesitzer Theodor Heinrich Christian Stalling (1865–1941) den „Deutschen Verein für Sanitätshunde“, aus dem sich später die erste Schule für Blindenführhunde entwickelte. Die Universität Freiburg verlieh ihm in Anerkennung seiner Verdienste auf diesem Gebiet den Dr. med. h. c. Noch im Krieg vermeldete man stolz die Ausbildung von acht Führhunden in Oldenburg. Im Laufe der Jahre wurden weitere Ausbil-

dungsstätten für Führhunde gegründet. Bei allen stand ausschließlich der Kriegsblinde im Fokus der Arbeit. Der Zweite Weltkrieg brachte erneut Soldaten um das Augenlicht und steigerte die Nachfrage nach Führhunden sowohl in der DDR als auch in der BRD. Galt anfänglich die Fürsorge nur Kriegsblinden, setzte sich langsam die Erkenntnis durch, dass nicht nur sie von Blindheit betroffen sind.

#### Solche und solche Vereine

„Fünf Deutsche – drei Vereine“ – die im Ausland belächelte Neigung der Deutschen, sich zur Pflege gemeinsamer Interessen in Vereinen zusammenzutun, hat mit den von Minister Lauterbach erfundenen Cannabis-Anbauvereinen derzeit eine ganz besondere Hanf-Blüte gezeitigt, die so wohl nur in Deutschland fruchtbarer Boden finden konnte. Es lohnt sich, den Gesetzestext zu verinnerlichen: „Anbauvereinigungen sind eingetragene, nicht-wirtschaftliche Vereine oder eingetragene Genossenschaften, deren Zweck der gemeinschaftliche, nicht-gewerbliche Eigenanbau und die Weitergabe von Cannabis und Vermehrungsmaterial (Samen und Stecklinge von Cannabispflanzen) zum Eigenkonsum sowie die Information ihrer Mitglieder über cannabispezifische Suchtprävention und -beratung ist. Sie werden nach den Grundsätzen des Vereinsrechts geleitet.“ Ganz anders liest sich die Präambel eines Vereins, der sich seit dem Jahr 2010 ehrenamtlich aber dennoch hochprofessionell mit dem Thema Führhunde beschäftigt: „Der Verein Deutsche Blindenführhunde e.V. ist die einzige Interessenvertretung blinder Menschen in Deutschland, die sich ausschließlich dem Thema Führhund widmet. Wir sind ein anerkannter, mildtätiger, gemeinnütziger Verein, der das nationale Blinden-

## Ana Music 4 Brain Bewegtes Gehirntraining

Bewegtes Gehirntraining bei dem Musik, Spiel und Bewegung auf das Gehirn treffen

Es fordert, fördert spielerisch und macht Spaß! Unabhängig von Ihrem Alter ist unser Gehirn in der Lage, zu lernen, neues auszuprobieren und neue Nervenzellen zu bilden. Wenn diese Nervenzellen miteinander vernetzt sind, haben wir ein leistungsfähiges Gehirn, das so viel mehr kann!

Zwei neue Kurse werden zunächst mittwochs um 10 und 11 Uhr im Raum „Grüner Salon“ in der Kunstklinik – Kulturzentrum Eppendorf (Martinistraße 44a, Hamburg-Eppendorf) stattfinden. Beginn ist am Mittwoch, 4. September, Ende am Mittwoch, 27. November.

Interessierte ab 60 Jahren können sich bei Ana Cunha unter [anamusic4brain@gmail.com](mailto:anamusic4brain@gmail.com) oder telefonisch unter **0179 76 27 833** anmelden oder weitere Informationen anfordern.



## Der Pöhlshof

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



Eigene CAFÈTERIA  
für unsere Bewohnerinnen  
und Bewohner

Wir freuen uns auf Ihren Anruf! Telefon 040.523 02 -310  
Ochsenzoller Str. 147 · 22848 Norderstedt · [www.plambeck.com](http://www.plambeck.com)





Das Notgeld der Stadt Oldenburg in Oldenburg aus dem Jahr 1921 erinnert an die erste Blindenführhundscheule. Quelle: alt-oldenburg.de

denführhundewesen engagiert fördert, pflegt und weiterentwickelt. Deutschlandweit sind wir der kompetente Ansprechpartner bei allen Fragen zum Thema Blindenführhund. Dabei setzen wir uns in gleichem Maße für eine erhöhte Lebensqualität von blinden und sehbehinderten Menschen wie auch ihrer aktiven und pensionierten Hunde ein. Der gleichwertige Fokus auf Menschen und Tier ist dabei Herzstück und Richtschnur aller Vereinsaktivitäten.“

#### Auf die Kinderstube kommt es an

Auch ein Hundeleben beginnt mit der Geburt – nicht anders als beim Menschen. Und wie beim Menschen sind es auch beim Welpen die ersten Monate, die mitentscheiden, mit welchem Rüstzeug der spätere Blindenführhund in die Ausbildung geht. Deshalb sucht der Verein regelmäßig Patenfamilien, in denen junge Labrador-Retrievers die ersten tagesigen Schritte ins Leben machen können. Barbara (58) und Volker (60) – Tochter und Sohn studieren außerhalb – haben mit „Duplo“ bereits den zweiten Hund, dem sie für bis zu 15 Monate die volle Aufmerksamkeit schenken werden. „Es war uns schon beim ersten Hund, ‚unserem Bounty‘, bewusst, dass es nicht leicht sein würde, unseren jungen Hausgenossen einmal zur weiteren Ausbildung abzugeben“, berichtet Barbara im Gespräch mit dem SeMa. „Der Hund hat das leichter weggesteckt, zumal er schon in der Zeit bei uns seinen zukünftigen Ausbilder kennengelernt hatte.“ Und ihr Mann ergänzt: „Bounty ist heute bei einer blinden Berlinerin, die uns am Telefon ganz begeistert von ihren Erfahrungen berichtete. Für sie stellt das Laufen mit dem Führhund ein Quantensprung an Mobilität dar. Ihre Welt ist mit ‚Bounty‘ wieder groß geworden.“ Die Paten bereiten „ihren“ Hund auf seine zukünftige Aufgabe vor. Neben den Grundbefehlen wie „Sitz“, „Platz“ und „Fuß“ erfährt der Hund an ihrer Seite das pralle Leben. Volle Bahnsteige, Fahrten mit Bahn, Bus und Fahrstuhl, laute Straßen, tobende und kreischende, aber auch streichelnde Kinder sind ihm bald nicht mehr fremd. An der Seite seiner Familie gewöhnt er sich an jede Art von Untergründen. Vom Teppich bis zum Gitterrost. Wenn er am Ende seiner Kinderstube auch noch alle Gesundheits- und Wesenstests gut übersteht, dann ist er wie ein junger Spitzensportler für die weitere Ausbildung und seine verantwortungsvolle Aufgabe bestens gerüstet.

#### Intelligenter Ungehorsam

Andreas Schmelt ist nicht nur Vorsitzender des Vereins Deutsche Blindenführhunde e.V., sondern er hat als Betroffener selbst einen Führhund an der Seite. Im Gespräch mit dem SeMa berichtete er anschaulich über Theorie und Praxis. „Uns ist wichtig, dass der Hund nicht nur seine Aufgabe erfüllt, sondern artgerecht leben kann. Der Verein hat nicht nur eine eigene Zucht, sondern sorgt über die Patenfamilien für das Welpenprogramm hinaus für spontane Betreuung des Hundes, sollte ‚sein‘ Blinder krank werden oder wenn der Hund altersbedingt in Pension gehen muss. Wir sind“, so Schmelt, „in Sachen Führhund Ansprechpartner für Blinde und ihre Familien.“ Das „blinde Vertrauen“, von dem Schmelt gern lächelnd spricht, hat seine Wurzeln im Wissen darum, dass der Hund eine standardisierte, gründliche Ausbildung durchlaufen hat. Das sind nicht nur 30–40 Hörzeichen

Zuhause  
im Alstertal



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

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

#### Ihr Zuhause im Alstertal

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

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

[www.zuhause-im-alstertal.de](http://www.zuhause-im-alstertal.de)

Professionelle Friseure kommen zu Ihnen ins Haus!

➤➤ Friseur speziell für  
pflegebedürftige und  
geriatrische Menschen ◀◀

Rufen Sie an! Tel.: 60 60 86 69

*Marina-Chic-Gesundheit.de*

#### Wohnen „Generation 55+“

- 1 Zi. (ohne Schlafnische), ca. 35 m<sup>2</sup>, € 372,- + Nk./Kt.
- 1 Zi. (mit Schlafnische), ca. 39 m<sup>2</sup>, € 428,- + Nk./Kt.

In HH-Langenhorn, Diekmoorweg, ruhige, grüne Lage, attraktiver Schnitt, nette Hausgemeinschaft, mit Bad, Küche, Balkon und Lift. V: 174,9 kWh (m<sup>2</sup>a), Gas, Bj. 1969

040 35 91 52 95  
(Anspr. Fr. Schnell)  
[www.meravis.de](http://www.meravis.de)

**meravis**  
Immobilien-gruppe

#### Ein Leben lang aktiv!

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

**LAB** LAB-Treffpunkt  
Fuhlsbüttel

Lange Aktiv Bleiben e.V.  
Fliederweg 7, 22335 Hamburg  
Telefon (040) 59 24 55  
[fuhlsbuettel@labhamburg.de](mailto:fuhlsbuettel@labhamburg.de)  
[www.labhamburg.de](http://www.labhamburg.de)



## Gutschein

### „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

**sfi homes**  
H A M B U R G

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

## 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



**innenelemente  
hörnke**

natürlich. individuell. meisterlich.



Horster Landstraße 9 • 25358 Horst

Tel.: 04121/26 24 785 • post@innenelemente-hoernke.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



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

Jetzt Mitglied werden:

**sovd-hh.de**

**SOVD**



*Die Kinder sind  
weitgehend  
außer Haus –  
mit „Duplo“  
haben Barbara  
und Volker eine  
Aufgabe, die  
beiden viel  
Freude macht.*

Foto: Krause

Eine ganze Reihe von Hunderassen eignet sich als Blindenführhund. Waren es zu Beginn vornehmlich Schäferhunde, die zur Ausbildung als Blindenführhund herangezogen wurden, so arbeiten Führhundschoolen in Deutschland heute oft mit Labradoren, Labradoodles oder Golden Retrievern. Gemeinsam ist diesen intelligenten Hunden ein gutmütiges, fröhliches Wesen und



wie „voran“, „links“, „rechts“, „Ampel“ oder „Such Zebra“. Auch intelligente Verweigerung ist Teil der Ausbildung. Der Hund lernt, Gefahrensituationen – zum Beispiel eine ungesicherte Baustellengrube – eigenständig zu erkennen und auf einem alternativen Weg zu umgehen. Wichtig ist es auch, dass der Hund räumliches Sehen beherrscht und daraus Schlussfolgerungen zieht. Beispielsweise sicher einen Zebrastreifen anzeigt. Ein Führhund muss zudem erkennen, dass ein niedrig hängender Ast, der für ihn selbst kein Hindernis ist, für den geführten Menschen gefährlich sein kann. Am Ende einer rund 400 Stunden dauernden Ausbildung ist der Hund für seinen blinden Führer ein Gespann-Partner, der nicht nur „blindes Vertrauen“ rechtfertigt, sondern der „seinem“ Menschen weit mehr schenkt als sichere Mobilität. „Blinde, die nur mit dem Blindenstock unterwegs sind, haben ungleich weniger soziale Kontakte, als wenn sie mit dem Führhund laufen“, schildert Andreas Schmelt das Umfeld blinder Menschen. „Der ruhige, gelassene Hund weckt allgemein Sympathie und ist als ‚Door Opener‘ eine Brücke zu anderen Menschen. Das ist nicht zu unterschätzen. Grundsätzlich gilt – wir erleben viel Empathie. Fast alle Menschen sind hilfsbereit.“

### Die Sache mit dem Recht

Das Fünfte Sozialgesetzbuch regelt die rechtliche Situation. Demnach übernimmt die gesetzliche Krankenkasse gemäß § 33 Abs. 1 Satz 5 SGB V die dem Versicherten durch die Anschaffung und Haltung des Blindenführhundes entstehenden Kosten. Regelmäßig entstehende Kosten (u. a. Futterkosten, Impfkosten) werden von der Krankenkasse durch Zahlung eines monatlichen





Als Gespann sind Andreas Schmelt und „Buddy“ zügig in der Fußgängerzone unterwegs.

Foto: Krause

eine große Anhänglichkeit an ihre Menschen. Sie sind sensibel und friedlich. Hinzu kommt ein ausgeprägter Drang, seinem Menschen gefallen zu wollen. Diese Hunde freuen sich über jedes Lob. Gleichzeitig sind sie vielseitig und belastbar. Zu Fremden sind sie ebenso freundlich wie zu ihrem eigenen Menschen und zeigen wenig Misstrauen.



Pauschbetrages abgegolten. So weit, so recht. Da ein ausgebildeter Führhund aber nicht nur mit einmaligen Kosten vom um 40 000 Euro und jahrelangen laufenden Kosten verbunden ist, reißen sich die Kassen nicht zwingend darum, einen Führhund zu bezahlen. Oft gilt es daher etliche Hürden zu überwinden. Hier ist der Verein Deutsche Blindenführhunde e.V. für Betroffene ein kompetenter Ansprechpartner. Ist die Kostenfrage geklärt, steht die entscheidende Frage „passen Mensch und Hund zusammen?“ im Raum. „Man muss keine Hundenerfahrung haben“, erklärt Schmelt. „Wichtig ist vielmehr, dass der Blinde grundsätzlich eine positive Einstellung zu lebenden Wesen hat.“ Wenn dann auch noch nach einem bis zu 28 Tage dauernden Einarbeitungslehrgang mit der bestandenen anschließenden sogenannten „Gespannprüfung“ bestätigt ist, dass Mensch und Hund ein gutes Gespann bilden, dann eröffnet sich dem blinden Gespann-Partner die Tür zu einer neuen Mobilität!

F. J. Krause © SeMa

Als gemeinnütziger Verein ist der Deutsche Blindenführhund e.V. auf Spenden interessierter und engagierter Menschen angewiesen. Für eine Unterstützung seiner Arbeit für blinde und sehbehinderte Menschen und Blindenführhunde ist man daher sehr dankbar.

**Bankverbindung: GLS Bank**  
**Deutsche Blindenführhunde e.V.**  
**IBAN: DE33 4306 0967 1032 2847 00**

## Gut informiert in die Zukunft



### HAMBURGER

### HAUSBESUCH

#### für Seniorinnen und Senioren

Ein kostenloses Besuchsangebot zu allen Fragen des Älterwerdens in Hamburg – Anruf genügt!

**Tel. 040 55 81-47 25**

Mehrsprachige Infos unter:

[www.hamburg.de/go/hamburger-hausbesuch](http://www.hamburg.de/go/hamburger-hausbesuch)



## Oktoberfest

im LA HOMA vom **13.09. – 15.09.2024**

### O'zapft is!

- Freitag** – 19.00 Uhr Fassanstich  
 19.30 Uhr Musik mit dem Ensemble Mikados und DJ Matthias  
 21.30 Uhr **Vollker Racho**
- Samstag** – 11.30 Uhr Musik mit dem Ensemble Mikados und DJ Matthias  
 19.00 Uhr Hamburgs größter **Laternenumzug**  
 20.30 Uhr **Höhenfeuerwerk** vom P&R-Parkdeck  
 21.30 Uhr **DJ Ötzi Double**
- Sonntag** – 10.00 Uhr Ökumenischer **Gottesdienst**  
 11.30 Uhr **GospelJoy**  
 ab 13.00 Uhr Musik mit dem Ensemble Mikados und DJ Matthias  
 14.00 Uhr **Kinderfest** mit der FF Langenhorh auf der Langenhorner Wochenmarktplatzfläche



**LA HOMA**  
 living plaza

Mit freundlicher Unterstützung von:



Charity-Partner:







## Historisches aus Hamburg

Ende Juni 1919 war der  
Rathausmarkt mit Stacheldraht  
abgesperrt. Foto: Staatsarchiv Hamburg



Satirische Postkarte  
von 1919 über  
die Einschuss-  
löcher in der  
Rathausfassade.



Foto: Staatsarchiv Hamburg

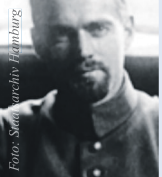
# Ein Fass mit Abfall brachte den Volkszorn zum Überlaufen

Bei den „Sülze-Unruhen“ im Juni 1919 wurde das Rathaus beschossen

Mit dem Ende des Ersten Weltkriegs im November 1918 war das Elend noch nicht vorbei. Die Hamburger hungerten. Aber nicht alle. Im Dezember 1918 wurden das Hotel Atlantic, der Alsterpavillon und der Ratsweinkeller als „Symbole bourgeoisen Wohllebens“ Ziel von Plünderungen. Zu Neujahr wurden Alsterschwäne geschlachtet.

Am 16. April 1919 protestierte eine wütende Menge vor dem Rathaus gegen die schlechte Versorgung mit Lebensmitteln und raubte anschließend erneut den Alsterpavillon aus. Zu Ostern, am 20. und 21. April, wurden mehrere Polizeiwachen überfallen. Es gab Schießereien und Tote. Als Reaktion auf die „schamlose Unverfrorenheit organisierter Verbrecherbanden“ verhängte der 28-jährige Militär-Kommandant von Groß-Hamburg, der Sozialdemokrat Walther Lamp'1, den Belagerungszustand über Hamburg, Altona und Wandsbek. Als dieser am 30. April endete, waren 18 Menschen umgekommen.

Walther  
Lamp'1  
(1891–1933)  
war der Mi-  
litär-Kom-  
mandant  
für Groß-  
Hamburg.



Zum Einsatz kam dabei eines der Freikorps, die gebildet worden waren, um die revolutionären Umtriebe nach dem

Kollaps des Kaiserreichs mit Waffengewalt niederzuschlagen. Lamp'1 beauftragte die 600 Männer der „Freiwilligen Wachabteilung Bahrenfeld“ damit, „St. Pauli von dem Verbrechergesindel zu säubern“ und „die Neustadt einer gründlichen Reinigung“ zu unterziehen. Einer von ihnen war der 17-jährige Bruno Streckenbach. Er wurde 1933 Chef der Hamburger Gestapo und leitete ab 1941 die Massenerschießungen der SS-Einsatzgruppen, mit denen der Holocaust begann. Die „Bahrenfelder“ spielten auch eine Hauptrolle bei den später sogenannten „Sülze-Unruhen“.

Sie begannen am Morgen des Montags, 23. Juni 1919 in der Kleinen Reichenstraße. Beim Beladen eines Fuhrwerks mit Abfällen aus der Fleischwarenfabrik Heil & Co. ging ein Fass zu Bruch. Eine stinkende gelbe Brühe ergoss sich auf das Pflaster. Daraus also werde die „Heilsche Delicatess-Sülze“ hergestellt, argwöhnten die Passanten. Das Gerücht machte die Runde, Heil würde Hunde, Katzen und Ratten zu Sülze verarbeiten. Zufällig kamen zwei Politiker und ein Mitarbeiter der für Lebensmit-

telpreise zuständigen Stelle vorbei und inspizierten spontan die Firma, in der auch Felle gegerbt wurden. „Hurra, da haben wir ja einen Hundekopf!“, rief einer von ihnen aus.

Das war das Signal für die rund 200 Leute auf der Straße, in den Betrieb einzudringen und ihn zu verwüsten. Die paar Polizisten konnten nur tatenlos zuschauen. Ein inzwischen auf 1000 Menschen angewachsener Mob schleppte den 66-jährigen Firmenchef Johann Jacob Heil zum Rathausmarkt und warf ihn von der Schleusenbrücke in die Kleine Alster. Zwei Polizisten zogen ihn aus dem Wasser und brachten ihn in ihrer Wache im Rathaus in Sicherheit. Warnschüsse hielten die Menge davon ab, das Gebäude zu stürmen. Dass ein Kriminalinspektor Heil verhaftete und die „strengste Untersuchung“ versprach, beruhigte die Lage vorerst.

Doch am nächsten Morgen kochte der Volkszorn wieder hoch. Vor der Firma Heil, dem Rathaus und dem Hauptquartier der Polizei im Stadthaus versammelten sich aufgebrachte Bürger. Arbeiter von Heil und anderen Fleischfabriken wurden in einem Speißrutenlauf auf den Rathausmarkt gezerrt und an eine Art Pranger gestellt. Am Mittag wurde das Kriegsversorgungsamt am Großen Burstah besetzt, das auch nach Kriegsende für die Verteilung der Lebensmittel zuständig war. Der Amtsleiter wurde zum Rathausmarkt gebracht. Nachdem er beteuert hatte, nicht für die Produktionsbedingungen bei Heil zuständig zu sein, ließ man ihn frei.

In der Nacht zum 25. Juni wurden Waffengeschäfte ausgeraubt. Militär-Kommandant Lamp'1 verkündete erneut den Belagerungszustand. Das Rathaus wurde umstellt und beschossen, ein Waffenstillstand ausgehandelt und gleich gebrochen. Ein Mob drang über die Börse in das Rathaus ein. Zu dessen Schutz hatte Lamp'1 die „Bahrenfelder“ aufgeboten.

Die ganze Nacht über feuerten die Belagerer und das Freikorps aufeinander. 14 „Bahrenfelder“ starben. „Hamburg glich heute einem Kriegslager, einer vom Getümmel des Krieges erfassten Stadt, in der an die Stelle der friedlichen Arbeit lediglich die Flinten, die Handgranate und die rohe Gewalt getreten sind“, schrieb eine Zeitung.

Am 27. Juni befahl Reichswehrminister Gustav Noske (SPD) in Berlin die „Reichsexekution“. Mit 10 000 Mann besetzte der für seine Grausamkeit in Deutsch-Ostafrika berühmte Generalmajor Paul von Lettow-Vorbeck am 1. Juli die Stadt. „Diese aufgeladene Situation nutzte die KPD zu einem Aufstand gegen den von der SPD geführten Senat“, heißt es zu einer „Ehrentafel“ für die „Bahrenfelder“ im Turm der Petrikirche an der Mönckebergstraße. Tatsächlich erklärte die KPD am 28. Juni: „Die Partei verwirft jeden Versuch, sich mit Waffengewalt dem Einmarsch der Regierungstruppen zu widersetzen.“

Für ein halbes Jahr errichtete das „Korps Lettow“ ein Schreckensregime mit willkürlichen Verhaftungen und mutwilligen Erschießungen. Am Ende waren an die 90 Tote zu beklagen. Im Oktober 1919 stellte ein Gericht fest, dass die „Heilsche Delicatess-Sülze“ Maden enthielt und verurteilte den Fabrikanten zu drei Monaten Gefängnis.

Text: Volker Stahl © SeMa/Fotos: Staatsarchiv Hamburg



Foto: Staatsarchiv Hamburg



# 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:

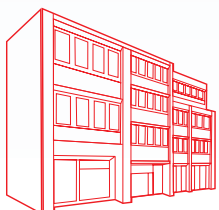
Wir besuchen Sie direkt vor Ort. So sparen Sie sich mühsame Wege und erhalten die bestmögliche zahnmedizinische Betreuung in Ihrer vertrauten Umgebung.

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.

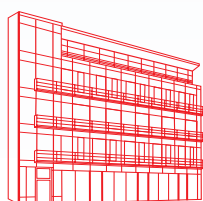
## Ihr M2 Team



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

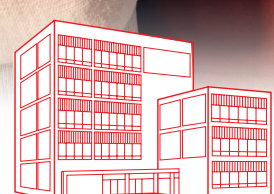
info.hl@m-2-zahnaerzte.de  
www.m-2-zahnaerzte.de



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



Der Film „Treasure – Familie ist ein fremdes Land“  
(Regie: Julia von Heinz)  
kommt am 12. September  
ins Kino. Foto: Alamode Film

**Kinostart:  
12. September**

**Filmtipp:  
„Treasure – Familie  
ist ein fremdes Land“**

# Eine besondere Tochter-Vater-Reise

Es ist eine Fahrt zu den Stätten seiner Kindheit. Aber die sind nicht irgendwo, sondern in Polen. Die Reise endet in Auschwitz, dem Ort des Schreckens, dem Ort der Vernichtung und Auslöschung, des industrialisierten Massenmords. Edek (Stephen Fry) hat ihn als kleiner Junge erlebt und als einziges Mitglied seiner Familie überlebt. Nach 50 Jahren fährt er nun auf Initiative seiner Tochter Ruth (Lena Dunham) noch einmal dorthin. Sie, Fotografin in den USA, will sich mit dem Erbe ihrer jüdischen Familie auseinandersetzen. Es ist aber auch die Geschichte einer schwierigen Vater-Tochter-Beziehung. Gemeinsam machen sie sich auf den Weg, aber jeweils mit einer ganz unterschiedlichen Motivation.

Ruth ist fest entschlossen, ein besseres Verständnis für die Traumata ihrer Eltern zu erlangen. Papa Edek dagegen möchte eigentlich die Vergangenheit ruhen lassen. Auf diese Weise stört er Ruths Pläne und verursacht dabei unfreiwillig seltsame Situationen. Die beiden verbringen eine spannende Woche damit, alte Familiengeheimnisse aufzudecken. Aus ihrer fragilen Beziehung werden Liebe und ein tiefes Verständnis wachsen.

Der Film erzählt vor allem, dass die Tochter den Vater verstehen muss, um auch sich selbst zu verstehen. Darin steckt etwas sehr Universelles, was uns alle mit unseren Eltern verbindet. Als Filmemacherin suche ich natürlich genau danach, nach einem Universalismus, der uns alle betrifft“ (Regisseurin Julia von Heinz).

Schauspielerinnen Lena Dunham, die mit der Kultserie „Girls“ bekannt geworden ist, sowie Stephen Fry („The Dropout“, „Wilde“), der gefeierte britische Ausnahmekünstler, spielen die Hauptrollen. Das charismatische Vater-Tochter-Duo findet einen Weg zueinander, indem es sich mit der erschütternden Vergangenheit seiner Familie auseinandersetzt.



Ruth (Lena Dunham) kauft der in der alten Wohnung lebenden Familie für eine Unsumme so viele verbliebene Relikte ihrer Familie ab, wie sie tragen kann. Foto: Lukasz Bąk/Alamode Film

Als Edek (Stephen Fry) nach 50 Jahren zum ersten Mal wieder in Polen ist, weigert er sich mit dem Zug zu fahren. Der, wie er sagt, „beste Taxifahrer Warschaus“, begleitet Vater und Tochter auf ihrer Reise.

Foto: Lukasz Bąk/Alamode Film



Am Flughafen in Warschau beginnt und endet die wundersame Reise von Vater Edek (Stephen Fry) und Tochter (Lena Dunham), nach der beide ihre Beziehung von einer neuen Warte aus sehen.

Foto: Lukasz Bąk/Alamode Film

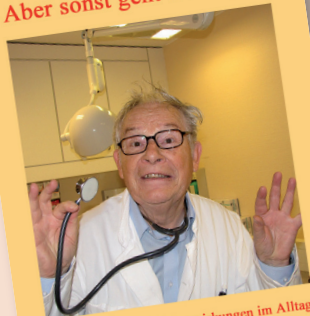
Der Film von Regisseurin Julia von Heinz („Und morgen die ganze Welt“) ist eine stimmungsvolle, bewegende Kinematografie aus einer noch nicht lange zurückliegenden Ära und mit einer ausgezeichneten Besetzung. Dieser Film wurde sorgfältig gedreht und kombiniert Geschichte und liebevolle Erinnerungen mit bewegenden Überlebensgeschichten, die von Generation zu Generation nachwirken, einschließlich der Beziehungen zwischen Eltern und Kind, und geben dem Zuschauer viel Anlass zum Nachdenken. „Treasure“ feierte im Rahmen der diesjährigen 74. Internationalen Filmfestspiele Berlin in der Sektion Berlinale Special Gala seine Welturaufführung.

Corinna Chateaubourg © SeMa

## Buchtipps: „Aber sonst geht's uns gut!“

Peter Jäger

**Aber sonst geht's uns gut!**



Über Risiken und Nebenwirkungen im Alltag

**Liebe Leserin, lieber Leser!**

In schwierigen Zeiten ist es fast unmöglich, ein vergnügter Mensch zu sein. Morgens schon, beim Frühstück, überschütten uns die Nachrichten mit Konflikten, die Ängste und Verdruss auslösen. Wie sollen da Heiterkeit oder Optimismus aufkommen? Vor einigen Jahren hatte ich angefangen, heitere Kurzgeschichten zu sammeln. Mit aktuellen Erlebnissen ergänzt, müsste es

jetzt gelingen, meinen Lesern gute Laune zu vermitteln.

Von „Schlank für Mallorca“ bis „Krimi mit der Mimi“ reichen die Themen, die an humorvolle Augenblicke im Alltag erinnern.

**Ich wünsche Ihnen, verehrte Leser, vergnügte Unterhaltung! Peter Jäger**

Verlag Tredition

ISBN: 978-3-384-26534-0, Preis: 15 Euro



# Der Hamburger Hausbesuch für Seniorinnen oder Senioren



Ein kostenloses Informations- und Beratungsangebot der Sozialbehörde

(pi) Ein aktives und selbstbestimmtes Leben auch im höheren Lebensalter – das möchten die allermeisten Menschen. Und dazu gehört auch der Wunsch, so lange wie möglich in der vertrauten Umgebung wohnen zu bleiben. Was wird dafür jetzt oder in Zukunft gebraucht? Mit dem Hamburger Hausbesuch für Seniorinnen und Senioren unterstützt die Hamburger Sozialbehörde die Menschen dabei, hierauf Antworten und Lösungen zu finden.

Der Hamburger Hausbesuch ist ein freiwilliges und kostenloses Angebot, mit dessen Durchführung die Sozialbehörde das Albertinen Haus beauftragt hat. Die Idee: In einem persönlichen Gespräch sollen Seniorinnen und Senioren über unterstützende oder gesundheitsfördernde Angebote in ihrem Umfeld informiert werden und – wenn gewünscht – eine Hilfe bei der Kontaktaufnahme erhalten.

Anlässlich ihres 80. Geburtstag erhalten alle Seniorinnen oder Senioren ein Gratulationsschreiben der Sozialsenatorin mit einem konkreten Besuchsangebot. Wer es annimmt, wird von einer geschulten Besuchskraft im Auftrag des Albertinen Hauses aufgesucht und individuell informiert. Auch wer jünger oder älter ist und Informationsbedarf zu altersspezifischen Fragen hat, kann das Besuchsangebot gern in Anspruch nehmen. Ein Anruf in der Fachstelle genügt!

Welche Themen während des Hamburger Hausbesuchs angesprochen werden, entscheiden die Besuchten nach ihren individuellen Bedürfnissen. Die Besuchskräfte informieren zum

## Beispiel über Angebote zu ...

- *Wohnumfeld und Wohnsituation*
- *digitaler Kommunikation und Information*
- *sozialen Kontakten, gesellschaftlicher Einbindung*
- *Mobilität und Bewegung*
- *Ernährung und gesundheitliche Situation*
- *finanzieller Situation*
- *hauswirtschaftlichen Hilfen*
- *sich abzeichnenden Unterstützungs- und Pflegebedarfe sowie Angehörigenpflege*

Das Gespräch kann im eigenen Zuhause oder im Bezirksamt stattfinden. Der Besuch kann jederzeit beendet, abgesagt oder verschoben werden.

Zunächst als Erprobung in den Bezirken Harburg und Eimsbüttel gestartet, wurde das Angebot wegen der hohen Nachfrage 2020 auf alle Hamburger Bezirke ausgeweitet. Seitdem wurden rund 16.000 Hausbesuche durchgeführt.

## Kontakt

Albertinen Haus – Zentrum für Geriatrie und Gerontologie, Fachstelle Hamburger Hausbesuch für Seniorinnen und Senioren, Sellhopsweg 18–22, 22459 Hamburg, Montag bis Donnerstag: 10–12 Uhr und 14–16 Uhr, Freitag: 10–12 Uhr, Telefon (040) 55 81-47 25, E-Mail: [hamburger-hausbesuch@hamburg.de](mailto:hamburger-hausbesuch@hamburg.de), Website: [www.hamburg.de/go/hamburger-hausbesuch](http://www.hamburg.de/go/hamburger-hausbesuch)

**JA!**  
**ZU MEHR**  
**BEWEGUNGS-**  
**FREIHEIT**



**Arthrosamin<sup>®</sup>**  
**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](http://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.



# Lebensaufgabe mit vier Masten

Mathias Kahl nimmt sich viel Zeit für seine Gäste auf der „Peking“.

Foto: Klaus Karkmann

## Mathias Kahl und der Großsegler „Peking“:

### Zwei Dinge, die nicht zu trennen sind

Ein Mensch ohne Träume ist wie ein Boot ohne Segel. Es gibt viele Sprichworte wie dieses über Segler, Segelschiffe, das Meer und seine Tücken. Mathias Kahl wird ein Großteil von ihnen kennen. Nicht nur das: Der Vorsitzende der Freunde der Viermastbark Peking e.V. verkörpert in seiner Vita eine Mischung aus Seefahrer, Segler, Kaufmann und Historiker. Er weiß alles, nicht nur über „sein“ Schiff, man könnte glauben, seine Haut habe die Festigkeit eines Segels, seine Erfahrung halte jedem Sturm stand. Na ja, vielleicht etwas übertrieben, zumindest hat der 74-jährige Skipper, der heute noch engagiert selbst Gäste über die Vier-Mast-Bark im Hamburger Hafen führt, viel zu erzählen. Das Senioren-Magazin erhielt einen Einblick in das Leben des Mannes, der ganz nüchtern sagt, was man glaubt, wenn man ihm in die Augen schaut: „Ich lebe meinen Traum.“

Und der hat viel mit seinem Vater zu tun. Der nämlich stieg als 15-jähriger Schiffsjunge im Jahr 1928 auf der „Peking“ ein und ging 1930 als Matrose von Bord. In seiner Abenteuerlust habe er die äußerst harte Ausbildung auf dem Großsegler akzeptiert. Wenn Mathias Kahl zwischen seinen interessierten Gästen im renovierten Frachtraum steht und die Historie schildert, glänzen seine Augen. Er ist sichtlich stolz auf die Denkweise und Einstellung, die ihn und seinen Vater vereint. Als späterer Kapitän gebe es nichts Besseres als diese harte Schule.

Die eindrucksvollen Schilderungen zeigen bei den Senioren, die der Mann, der 42 Jahre lang in der Schifffahrt als Kaufmann tätig war, über seinen gelebten Traum führt, Wirkung. „Man kann sich doch gar nicht mehr vorstellen, was hier an Bord körperlich geschuftet wurde“, sagt zum Beispiel der Hamburger Jens Danklfesen (84), der die „Peking“ auf einer Führung für Senioren bestaunt. Säcke schleppen ohne Ende, kaum Pausen, ein spanisches Leben auf engstem Raum, an Gewerkschaften oder humane Regeln unserer heutigen Zeit war nicht zu denken. Die etwa 45 meist etwas älteren Personen, die Kahl und sein Team an diesem Tag an Bord zu Gast haben, wird vor Augen geführt, wie einfach es viele Menschen in der heutigen Konsumgesellschaft haben.

Selbst Mathias Kahl erlebt an diesem Tag etwas, was er nicht so oft hat. Stolz stand ihm die Hamburgerin Inge Südecum gegenüber und verkündete: „Auch mein Vater ist auf diesem Schiff



Mathias Kahl ist mit der Geschichte der „Peking“ eng verbunden.

Foto: Klaus Karkmann



Auf der „Peking“ kommen die Gäste aus dem Staunen nicht heraus. Foto: Klaus Karkmann

gefahren.“ Er habe im Alter von 20 Jahren (Jahrgang 1908) auf der „Peking“ angeheuert, habe später in der Nordsee sein Seemannsgrab gefunden. Einen kleinen Moment hört Mathias Kahl interessiert zu – bevor er wieder das Kommando in Sachen alter Seefahrtsgeschichten übernimmt. Ein Seemannshoch auf die Väter.

Bei aller Erinnerung an vergangene Zeiten, kann der Verein Freunde der Viermastbark PEKING auch stolz auf die Gegenwart sein. Es geschah und geschieht eine Menge an Bord des Großseglers. Zurzeit werden die Backbordseite, der Kapitänssalon und das Mannschaftslogis sowie die Kombüse im Brückensalon ausgebaut. Dort fehlt zum Beispiel noch ein Kohle-Kochherd. Im kommenden Jahr werde dann ein Metall-Rettungsboot folgen, das aber auch komplett renoviert werden müsse, schildert Mathias Kahl. Zu tun gebe es immer etwas – und das auch noch lange.

Das alles erfordert eine unglaubliche Geduld und Zeit. Das höchste Ziel sei es nämlich, alles so naturgetreu wie möglich zu restaurieren. „Das sind wir uns, den Gästen und der Geschichte der „Peking“ schuldig“, schildert der Mann, den man das glauben kann. Von den Kosten ganz zu schweigen – eben eine recht teure Lebensaufgabe. Nach Originalteilen werde dann zum Beispiel sogar in England gesucht, bis der Kapitän in sein schmuckes Reich einziehen kann, wird es noch lange dauern.

Für die Gruppe beeindruckter Senioren ist die Führung nach rund 1,5 Stunden zu Ende. Als Mathias Kahl sie von Bord führt, haben sie nicht nur ein altes Schiff besichtigt, sie haben imposante Einblicke in Seefahrerleben der vergangenen Zeiten bekommen. Sie tauchen nun wieder in die Gegenwart der Großstadt ein – Mathias Kahl darf seinen Traum weiter leben. Klaus Karkmann © SeMa

**Ab Dienstag, den 9. September 2024 gibt es den ersten Federweißer aus Deutschland!**

Probeschoppen bei Vorlage dieser Anzeige!

Original PFÄLZER FEDERWEISSER 1,00 l. € 5,95

ab 2 Liter 1,00 l. € 5,50



Weinhaus am Stadtrand Marco Lehmitz  
Tangstedter Landstr. 22 · 22415 Hamburg · Tel. 040 / 531 6347



**Anzeigenberatung  
und -annahme  
040 524 33 40**

[h.wiederhold@senioren-magazin-hamburg.de](mailto:h.wiederhold@senioren-magazin-hamburg.de)





Foto: Klaus Karkmann



Foto: Klaus Karkmann



Die Dimensionen im restaurierten Frachtraum sind beeindruckend.

Foto: Klaus Karkmann

## Der lange Weg der „Peking“ Lange Wege, Schäden und ein Happy End in Hamburg

- Im Jahr 1909 bestellte die Reederei Laeisz die „Peking“ zusammen mit der späteren „Passat“. Die Viermastbark lief am 25. Februar 1911 bei der Hamburger Werft Blohm & Voss vom Stapel. Die Baukosten betragen damals rund 680 000 Goldmark.
- Am 22. Juni 1911 lief die „Peking“ unter Kapitän J. H. Hinrich Nissen zu ihrer Jungfernfahrt aus. Am 28. Januar 1912 war sie dann von dieser ersten Reise wieder in Hamburg zurück. Kapitän Nissen führte die „Peking“ danach ab dem 30. November noch dreimal auf der Route Hamburg–Antwerpen–Chile.
- Nach Kriegsende erfolgte die Rückführung von Caleta Coloso (Chile) nach London.
- Am 10. Mai 1921 ging das Schiff als Reparatur an Italien, wo man jedoch keine Verwendung für die Viermastbark hatte.
- In den Jahren 1928 und 1929 machte das Schiff unter dem Kommando von Kapitän Jürgen Jürs zwei Reisen nach Talcahuano.
- Ihre letzte Reise unter der Flagge von F. Laeisz führte die „Peking“ 1931/1932 unter Kapitän Hans Rohwer nach Valparaíso und dann von Taltal (Chile) nach Santander (Spanien). Wenig später endete die Segelkarriere des Schiffes für immer.
- Von 1932 bis 1974 diente die „Peking“ dann als Internats- und Wohnschiff in Großbritannien.
- Am 31. Oktober 1974 wurde die Viermastbark an die J. Aron Charitable Foundation versteigert. Vom 5. bis zum 22. Juli 1975 wurde der Rumpf der „Peking“ nach New York geschleppt. Dort wurde sie originalgetreu wieder aufgeriggt. Mit der Beschriftung „Peking Hamburg“ lag sie fortan am Pier des Seaport-Museums in New York.
- 2001 reisten der ehemalige Syndikus der Handelskammer Hamburg Reinhard Wolf und der Vorstand der Stiftung Hamburg Maritim Joachim Kaiser, nach New York, um die Möglichkeit einer Rückholung des Schiffes zu sondieren. Entsprechende Übergabeverhandlungen zogen sich jedoch über viele Jahre hin.
- Im Oktober 2012 erlitt das Schiff erhebliche Schäden durch eine mit dem Hurrikan Sandy verbundene Sturmflut, wobei die inzwischen völlig marode „Peking“ noch weiter beschädigt wurde.
- Schließlich kam im letzten Augenblick 2015 ein Gespräch zwischen Wolf und dem Hamburger Bundestagsabgeordneten Johannes Kahrs (SPD) zustande, der das Projekt der Rückholung des Schiffes sofort unterstützte. Es gelang ihm, gemeinsam mit seinem CDU-Kollegen Rüdiger Kruse einen Beschluss des Haushaltsausschusses des Bundestages herbeizuführen, mit dem das im Aufbau befindliche Deutsche Hafenumuseum mit insgesamt 120 Mio. Euro bezuschusst werden sollte, wovon 26 Mio. auf die Rückholung und Restauration der „Peking“ entfielen.
- Eigentümer des Schiffes wurde die Stiftung Hamburg Maritim. Sie erhielt im Mai 2016 den Auftrag zur Rückholung und fachgerechten Restaurierung.
- Der Transport über den Atlantik mit dem Dockschiff „Combi Dock III“ begann am 19. Juli 2017. Am 30. Juli 2017 traf das Dockschiff mit der „Peking“ in Brunsbüttel ein.
- Am 2. August 2017 wurde die „Peking“ zur Peters-Werft überführt. Hier wurde das Schiff – mit Unterbrechungen – aufgearbeitet und im Mai 2020 an die Stiftung Historische Museen Hamburg übergeben.

Jedes Detail auf der „Peking“ ist original und mit viel Aufwand restauriert.

Foto: Klaus Karkmann



## Die „Peking“ in Zahlen

- Abmessungen: 115 m x 14,40 m x 7,24 m
- Besegelung: 32 Segel mit rund 4100 Quadratmeter Segelfläche
- Besonderheit: historisch rund 4700 Tonnen Landekapazität
- Besatzung als Frachtgeler: 31 Mann
- Die Renovierung der Peking kostet insgesamt fast 40 Millionen Euro

### Kontakt/Anfrage Führungen:

Freunde der Viermastbark „Peking“ e.V.  
Mathias Kahl (Vorsitzender)  
Tinsdaler Kirchenweg 238c  
22559 Hamburg  
Deutschland  
Tel.: +49 (0) 40 / 81 09 16  
Mobil: +49 (0) 172 / 8 411 411  
Fax: +49 (0) 40 / 81 99 15 85  
E-Mail: info@peking-freunde.de

### Kontoverbindung für Spenden:

Verein Freunde der Viermastbark „Peking“ e.V.  
Hamburger Sparkasse  
IBAN DE43 2005 0550 1002 1745 46  
BIC HASPDEHHXXX

Weitere Informationen im Netz unter [www.peking-freunde.de](http://www.peking-freunde.de)



Deutsches  
Rotes  
Kreuz

DRK-Kreisverband  
Hamburg-Nordost e.V.

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

„Es stimmt wirklich. Enkelkinder sind das Schönste auf der Welt. Und dass der Hausnotrufknopf zur Hand ist, macht alles noch etwas schöner.“

Sicher, selbstbestimmt  
und unbeschwert.  
Hilfe per Knopfdruck!



Jetzt informieren!  
Hamburg  
6570042



# Warum es nützlich sein kann, noch mal an einem Verkehrstraining teilzunehmen

Bis Juli dieses Jahres gab es in Hamburg bereits 20 Verkehrstote, darunter acht Fußgängerinnen und Fußgänger. Zum Vergleich: 2023 waren in Hamburg insgesamt 28 Menschen im Straßenverkehr ums Leben gekommen. Bei den Zahlen gebe es immer Schwankungen, eine einzige Erklärung für deren Anstieg gebe es nicht, sagte der Leiter der Verkehrsdirektion der Polizei Enno Treumann im Juli dem NDR. Auffällig sei aber, dass die Hälfte der Todesopfer im Seniorenalter und meist mit dem Fahrrad oder zu Fuß unterwegs war.

Die Zielgruppe der älteren Verkehrsteilnehmer\*innen hat die Polizei bereits im Blick. Regelmäßig bietet sie Veranstaltungen an, die Senior\*innen dabei helfen, im Alter möglichst lange sicher (!) mobil zu bleiben, die sogenannte „Verkehrsprävention für Senior\*innen“. Wir haben eine entsprechende Veranstaltung besucht.

An einem Donnerstagnachmittag im Juni sind rund 15 Interessierte aus den umliegenden Stadtteilen zur Gesprächsrunde „Verkehrsprävention“ beim DRK in Niendorf in den Adlerhorst 16 gekommen. Nach einem ersten Schnack bei Kaffee und Keksen legten die Seniorenbeauftragten der Polizei Hamburg (Verkehrsdirektion 6) Jörg Naused und Elke Ewald los.

„Zu Fuß, mit dem Fahrrad oder Auto: Mobilität ist für die meisten Senior\*innen selbstverständlich“, sagt Jörg Naused, Seniorenbeauftragter in Hamburg. „Allerdings“ – so betont er – „können körperliche Defizite oder ein verlangsamtes Reaktionsvermögen die Teilnahme am Straßenverkehr beeinträchtigen.“

Bei diesem Treffen wird es darum gehen, die Menschen 65+ dafür zu sensibilisieren, ihre eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten selbst richtig einzuschätzen. Es gehe nicht darum, Angst zu verbreiten oder gar Führerscheine einzusammeln, betont die Seniorenbeauftragte Elke Ewald. Gemeinsam gehen die beiden Polizisten in den kommenden zwei Stunden verschiedene Bereiche zum Thema Verkehrssicherheit im Alter durch.

## ■ ■ ■ Fußgängerampel, Zebrastreifen und Stolperstellen

Beim Thema Sichtbarkeit beim Überqueren der Straßen passen alle gut auf, ist doch der eine oder andere schon mal mit einem ungenuten Gefühl noch rasch über die Straße gehuscht, sei es am Zebrastreifen oder an der Fußgängerampel oder einfach so. „Manchmal habe ich Schmerzen, und mir ist der Weg zur nächsten Fußgängerampel einfach zu weit“, berichtet eine Teilnehmerin. Und einige andere nicken. Dabei bergen Überquerungen ohne Übergänge oft besondere Gefahren, weil andere Verkehrsteilnehmende einen dann nicht gut sehen und möglicherweise nicht mehr rechtzeitig bremsen können.

Das gerade das eigene Vermögen, zu sehen und zu hören, eine wichtige Rolle bei der Teilnahme im Verkehr spielt, leuchtet ein. „Wer ein nahendes Fahrrad oder einen Pkw nicht richtig sieht oder hört, kann sich leicht unvorsichtig verhalten, auch wenn sie (oder er) das gar nicht absichtlich macht“, so Naused.



„Wir werden sie mit ihrer Sorge, die Mobilität im Alter verlieren zu können, nicht allein lassen!“  
Jörg Naused & Elke Ewald, Seniorenbeauftragte bei der Verkehrsdirektion 6 klären auf. Foto: cc



Auch wenn die meisten Teilnehmer\*innen heute zu Fuß oder mit dem Fahrrad gekommen sind, fahren einige noch Auto. Die meisten eigentlich – sei es zum Arztbesuch, Einkauf oder Verwandtschaftsbesuch. Dass es für Senior\*innen spezielle Trainings

oder Tests gibt, die zum Beispiel ADAC, Verkehrswacht oder das Verkehrsinstitut Hanse GmbH (Margaretenstraße 39) durchführen, ist für die meisten hier neu. „Niemand erfährt, wenn Sie einen Test machen“, so Naused. „Was Sie mit dem Ergebnis anfangen, bleibt Ihnen überlassen. Niemand nimmt Ihnen den Führerschein weg“, erklärt er. Der HVV biete im Übrigen auch Trainings für Menschen mit Rollator an. „Dabei können sie mit ihrem Rollator Busfahren üben.“ Und auch Ärzt\*innen unterstützen ältere Menschen dabei, wenn möglicherweise Vorerkrankungen oder Medikamente die Fahrtüchtigkeit reduzieren können. Beim Fahrer-Fitness-Check (pima-mpu GmbH, Lilienstraße 19/Spitalerstraße 14) können sich Interessierte informieren. Alle Ergebnisse werden auch hier vertraulich behandelt.

## ■ ■ ■ Die Fitness des Fahrers

Nach zwei Stunden ist die Verkehrsprävention der Polizei in Niendorf vorbei. Am Ende weisen die beiden Seniorenbeauftragten noch auf die Rolle eines sehr gut passenden und nicht zu alten Fahrradhelmes hin und zeigen verschiedene Accessoires, die dabei helfen, im Verkehr nicht übersehen zu werden. Die Teilnehmer\*innen sind durchweg froh, an dieser Veranstaltung teilgenommen zu haben: „Ich wusste viele Sachen noch nicht. Man gesteht sich in dieser Phase des Lebens manchmal nicht ein, dass man nicht mehr alles kann, dass ich nicht mehr so schnell reagieren kann ... Aber ich weiß, dass ich nicht mehr so schnell über die Straße gehen kann. Die Knochen sind verbraucht, deshalb warte ich lieber an der Ampel, bis dann wirklich grün ist“, sagt Harald Dalkowski. „Ich nehme heute hier mit, dass ich einen Helm beim Radfahren aufsetze“, sagt der 80-Jährige zwinkernd. Den Bedarf an Reflektoren oder reflektierender Kleidung auch als Fußgänger sieht er eher nicht: „Hier in Niendorf bekommen wir gar nicht so richtig mit, was auf den Straßen so alles los ist. Das ist in Eimsbüttel sicher schlimmer“, resümiert er.

Nach der Veranstaltung erklärt Renate Goldbaum aus Niendorf: „Ich fahre noch Auto, und ich habe hier teilgenommen, weil es mich interessiert, was einen alten Menschen auf der Straße noch so erwartet. Ich wollte hören, was wir Alten besser machen können. Ich habe aber festgestellt, dass ich mich gut im Verkehr verhalte. Vielleicht muss ich als Fußgängerin auf der Straße etwas ruhiger werden“, so die 83-Jährige. Aber auch dadurch, dass sie



Zwei Seniorenbeauftragte der Polizei Hamburg sensibilisieren die Teilnehmenden der Veranstaltung dafür, ihre eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten selbst richtig einzuschätzen. Foto: cc



Reflektierende Kleidung oder Accessoires wie hier der Rucksack oder der Regenschirm schützen davor, dass Verkehrsteilnehmer\*innen übersehen werden. Foto: cc



einen Hund habe, gehe sie schon etwas ruhiger und versuche nicht bei Rot über die Ampel zu gehen.

„Mich hat interessiert, was mir die Polizei noch erzählen kann, wie ich mich altersgerecht

im Verkehr verhalte“, sagt Ingeborg Hay aus Schnelsen. „Ich habe sehr viel gelernt, zum Beispiel, was ich als Fahrrad- oder Autofahrerin noch machen kann. Zum Beispiel einen neuen Helm kaufen. Aber auch, dass es Trainings für Fahrer\*innen gibt, bei denen ich herausfinden kann, ob mein Reaktionsvermögen noch ausreichend ist. Darüber weiß ich selber ja überhaupt nichts“, so die 76-Jährige. Das finde sie sehr spannend, dass sie in diesem Bereich etwas tun und sich testen lassen könne. „Ich kann mich selbst schlecht einschätzen und welche gleichaltrige Freundin würde zu mir sagen ‚Ingeborg, du fährst nicht mehr richtig gut‘? – Bisher bin ich unfallfrei gefahren. Aber ich habe keine Vorstellung davon, ob ich noch richtig reagiere, ob ich alles genug sehe und solche Dinge ... und dafür finde ich so ein Training unheimlich wichtig und würde es unbedingt auch meinen Freundinnen empfehlen.“

Corinna Chateaubourg © SeMa

Die nächste Verkehrsprävention vom DRK-Eimsbüttel soll im Rahmen eines Beratungstages am **Mittwoch, 13. November, im DRK Service-Zentrum (Hoheluftchaussee 145)** stattfinden. Die Teilnahme ist kostenlos.

## REISERING HAMBURG

JETZT BUCHEN: HERBST & FESTTAGE

Maximal 30 Gäste – Einzelplatzgarantie für Alleinreisende

13 Tage	Sardinien im 5*-Bus, mit REISERING-Reisebegleitung	27.09.–09.10.	€ 2.140,00
8 Tage	Erlebnisreise Wachau (Spitz)	05.10.–14.10.	€ 1.601,00
8 Tage	Bad Wiessee am Tegernsee	13.10.–20.10.	€ 1.468,00
8 Tage	Begleitete Flugreise „Feuerinsel Lanzarote“	15.10.–22.10.	€ 2.083,00
3 Tage	Dresden mit Orgelkonzert in der Frauenkirche	17.10.–19.10.	€ 521,00
8 Tage	Kombireise: Wien-Budapest-Prag	20.10.–27.10.	€ 1.508,00
6 Tage	Malta im Advent – begleitete Flugreise	08.12.–13.12.	€ 1.185,00
5 Tage	Die schönsten Weihnachtsmärkte an der Mosel	11.12.–15.12.	€ 877,00
4 Tage	London: ABBA VOYAGE, mit Stadtrundfahrt, Freizeit, ÜF	13.12.–16.12.	€ 896,00
6 Tage	Weihnachten im Lahnthal	22.12.–27.12.	€ 890,00
5 Tage	„Silvester luxuriös“ in Straßburg	29.12.–02.01.	€ 1.298,00

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

TAGESFAHRTEN – ab Hamburg-ZOB & Bergedorf Busanlage

29.09.	Traumhafte Schlei, Mittagessen & Kaffee, Museumsbahn, Raddampfer	€ 109,50
09.10.	BINGO mit Michael Thürnau in Kutenholz, Buffet	€ 97,00
17.10./22.10.	Kranich-Einflug Tister Bauernmoor, Moorbahnfahrt, Kaffeegedeck	€ 53,50
12.10.	Bochum – Starlight Express, Eintrittskarte Kat. 2, ab	€ 169,00

TAGESFAHRTEN mit Rollator ab HH-ZOB, Bergedorf & Ahrensburg

25.09.	Apfelernte im Alten Land, Mittagessen, Kaffeegedeck	€ 144,00
11.10.	Schmetterlinggarten Aumühle & Kaffeeklatsch, Kaffeegedeck/Eintritt	€ 122,00
29.10.	Bienenbüttel & Orchideengarten Dahlenburg, Mittagessen, Vortrag	€ 133,00

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

Die REISERING-Welt ist bunt ...



Mit dem neuen Winterkatalog des Reisering Hamburg kommt Farbe ins Leben, denn auch in der vermeintlich grauen Jahreszeit gibt es viel zu entdecken:

Erleben Sie zum Beispiel die letzten Spätsommertage in Italien, im komfortablen, ortsnahen 4\*-Hotel Majestic Palace Malcesine. Das Haus liegt zwischen Gardasee und den mächtigen Bergen inmitten von Olivenhainen. Ein großes Plus: Neben Frühstücksbuffet und Abendessen sind Mineralwasser sowie ¼ Liter Wein oder Bier im Preis enthalten (05.–11.10.24/€ 1.121,- p.P. im DZ/HP).

Und das Beste: Ihre Reisegruppe ist, wie übrigens bei allen Reisering-Reisen, mit maximal 30 Gästen überschaubar – und für Alleinreisende gilt die kostenlose Einzelplatzgarantie, wenn gewünscht. Außerdem sind bei allen Reisen der bewährte Haus-zu-Haus Taxiservice, die Halbpension und das Ausflugsprogramm inklusive.

Wer nicht mehr ganz so gut zu Fuß ist, unternimmt eine „Tagesfahrt mit Rollator“ nach Bienenbüttel zum Mittagessen plus Besuch im Orchideengarten Dahlenburg (29.10./€ 133,-). Oder sind Sie noch fit? Dann empfiehlt sich eine Tagesfahrt ins niedersächsische Tister Bauernmoor zur Kranichtour inklusive Kaffeetrinken (17.10. oder 22.10./€ 53,50).

Jetzt Gratis-Kataloge bestellen unter:

Reisering Hamburg RRH GmbH, Adenauerallee 78 (ZOB), 20097 Hamburg, Tel.: 040-280 39 11, www.reisering-hamburg.de und in jedem guten Reisebüro



# Rätselspaß

Warmwasserzierfisch	Sylvesterkraher	hell leuchten, glitzern	Adlerstein	Alpenbergmassiv	nordisches Totenreich	russischer Männername	König von Argos	Siamchinese	fern	Platzmangel	ein Mineral	Maul der Rehe
				dreißig Minuten dauernd			2					
zu dem Zweck		niederländisch: eins		Bestandteile	Inselstaat in Fernost				geldloser Handel		kurz für: eine	
				Prophet im A.T.				innere Angelegenheiten		5		
ostdeutsch: Kunststoff		kleine Deichschleuse						Bergbach			engl. Männername	
	7			Lehre vom Gleichgewicht				Pferdezuruf: Los!			ein Weißwal	
Sprengkörper		ein Mineral	Abk.: Seine Majestät (Schiff)					redlich, tapfer	früh. Rhein-Weinboot		englisch: Biene	
Vorname der Autorin Blyton	nordgerm. Volk	Dänenkönig in der Edda										Kosakenführer
				Nordafrikanerin				Initialen der Hepburn		3	ärztliche Behandlungsorte	chinesischer Politiker (Peng)
								Südstaat der USA	Rednerplatz			
englisch: eingeschaltet			erster Generalsekretär der UNO									10
				Ostdeutscher	eurasischer Staatenbund	luftförmig		engl. Frauenkurzname	knabenhaft	Schlange im 'Dschungelbuch'		Besucher (Mz.)
detaillierte Beurteilung		Spaßmacher im Zirkus	Haftorgan mancher Würmer							deutsche Sopranistin (Inge)		chem. Zeichen für Gallium
verschieden	Palmfarn (botanisch)				'heilig' in span. Städtenamen			mittelalterliche Steuer	hinteres Schiffssegel			4
						deutsche Vorsilbe	ein Baustoff				dt. Komponist † 1847	ehem. DDR-Partei (Abk.)
	6		Abk.: Richtwert		schweiz. Alpen-gipfel				Initialen von Connery		kath. Theologe † 1847	
biblischer Ort (Hexe)	ein Kohlgemüse						elektromagnet. Datenträger					
Nominalwert						Teil der Blüte					engl. Männerkurzname	

## HoWe-Umzüge

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

Umzüge  
ab € 150,-

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

Kostenvoranschlag, Umzugskartons  
sowie Anfahrt kostenlos!

---

Mobil 0172-402 55 72  
Tel. 04103-803 39 03  
[www.howe-umzüge.de](http://www.howe-umzüge.de)

## Die Gewinner vom Juli/August 2024:

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

### 1. bis 3. Preis: jeweils 2 Karten für das Varieté im Hansa-Theater am 16.10.24

1. H. Militsch, 22117 Hamburg, 2. A. Mahler, 22587 Hamburg, 3. H. Stich, 22455 Hamburg

### 4. bis 6. Preis: jeweils 2 Karten für die Karl-May-Spiele „Winnetou II“ in Bad Segeberg

4. M. Rauter, 22089 Hamburg, 5. G. Meyer, 22559 Hamburg, 6. J. Binder, 22397 Hamburg

### 7. bis 9. Preis: jeweils ein Buchexemplar „Musikalische Missgeschicke“ von Karl Graf zu Castell-Rüdenhausen

7. M. Stender, 22159 Hamburg, 8. W. Joithe, 22049 Hamburg, 9. B. Preuschoff, 25421 Pinneberg

### Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe Juli/August 2024

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

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

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



# Verlosung im September

## 1.–2. Preis:

**Jeweils 2 Karten für „Da Capo Udo Jürgens“ – Die Original-Show mit dem Orchester Pepe Lienhard am 03.11.24 in der Barclays Arena Hamburg**

Während aufwendig digital bearbeitete Originalaufnahmen der letzten Udo-Jürgens-Konzerte zu hören sind, wird das exzellente Orchester unter der Leitung von Pepe Lienhard, der Udo Jürgens mit seiner Big Band mehr als 30 Jahre lang begleitet hat, live auf der Bühne spielen.

Karten gibt es an allen bekannten Vorverkaufsstellen.



## 3.–5. Preis:

**Jeweils 2 Karten für „Die Carmen von St. Pauli“ am 13.11.24 im St. Pauli Theater**

Mit der Originalmusik von Bizet und auf der Basis von Motiven des gleichnamigen Stummfilms von 1928 von Erich Waschneck und Bobby E. Lütjge wird die Geschichte des berühmten Mädchens aus der Zigarettenfabrik in das Milieu des Hamburger Hafens verlegt.

Vorstellungen vom 15.11. bis 01.12. 2024, 08. bis 19.01.2025, Karten unter 040/4711 0 666, st-pauli-theater.de und allen bekannten Vorverkaufsstellen.



## 6.–8. Preis:

**Jeweils ein Buchexemplar „Der jodelnde Japaner“, eine Autobiografie von Takeo Ischi**

Takeo Ischi ist der beste, der berühmteste und zugleich der humorvollste Jodler. In den USA ist Takeo inzwischen sogar zum Comic-Helden und YouTube-Star avanciert.

Die Biografie ist zu bestellen mit der ISBN 978-3-948696-64-1 und erhältlich im Buchhandel oder beim Molino Verlag unter der Telefonnummer 07031/491 51 40 zum Preis von 15,- Euro.



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

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

**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 15.09.24 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



# „AKTIONSTAGE DEMENZ 2024“:

## Was in diesem Jahr in Hamburg geplant ist



Bei der Konfetti-Parade (hier Archiv-Bilder) tragen Gleichgesinnte Farbe in die Straßen Hamburgs, um das so düster grau wahrgenommene Thema Demenz in ein anderes, lebensfroheres Licht zu rücken. Foto: Konfetti im Kopf e.V.



Rund um den Welt-Alzheimer-Tag am 21. September finden in Hamburg jährlich die „Aktionstage Demenz“ statt – jedes Jahr ein bisschen anders. In diesem Jahr lautet das Motto „Demenz – Gemeinsam. Mutig. Leben.“ Von Freitag, 20., bis Samstag, 28. September, finden in verschiedenen Hamburger Bezirken informative wie auch unterhaltsame Veranstaltungen zum Thema statt. Ein vielfältiges Programm für die aktuell rund 35 000 Demenz-Betroffenen, An- und Zugehörigen, aber auch für alle anderen Interessierten bietet die Gelegenheit, sich zu informieren und Rat einzuholen.

### Ein Auszug aus dem Programm:

#### Freitag, 20. September:

Im Hamburger Bezirk Altona gibt es ab 18 Uhr unter dem Titel „Interkulturelle Begegnungen“ Informationen, Gespräche und ein Konzert bei der Türkischen Gemeinde Hamburg (Hospitalstraße 111). In lockerer Atmosphäre beantworten ExpertInnen Fragen rund um das Thema Vergesslichkeit. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht nötig.

#### Samstag, 21. September:

Auftakt und große Sause: In der Innenstadt findet am Welt-Alzheimer-Tag ab elf Uhr die bunte und beliebte Konfetti-Parade statt. „Seid dabei, wenn unser bunter und fröhlicher Marsch durch die Hamburger Innenstadt zieht, um ein Zeichen für eine demenzfreundliche Gesellschaft zu setzen“, so der Aufruf der Veranstalter Konfetti im Kopf e.V., Treffpunkt ist um 10 Uhr der Gänsemarkt.

#### Sonntag, 22. September

In verschiedenen Stadtteilen und Gemeinden finden sogenannte „demenzsensible Gottesdienste“ statt. Sie sind offen, gut verständlich und sprechen das Herz an. Einige Kirchen bieten danach Gespräche bei Kaffee und Kuchen. Die Gottesdienste finden für Menschen mit Demenz und alle anderen statt.

In Eimsbüttel öffnet das das Kreativhaus (Telemannstraße 10) um 10 Uhr die Türen für das gemeinsame Singen von Menschen mit und ohne Demenz: Sing Along! – Sing mit uns!“ heißt das Programm, das neben dem gemeinsamen Singen, auch den Vortrag „Musik und Demenz: Warum Singen einfach gut ist. Individuelle und soziale Wirkungen demenzsensibler Singpraxis“ umfasst. Im Anschluss wird es einen bunten Nachmittag, organisiert und durchgeführt vom Deutschen Roten Kreuz, geben.

Um 19 Uhr wird im Metropolis-Kino (Kleine Theaterstraße 10) der Film „Die Playlist“ gezeigt.

Weitere Infos zur Aktionswoche Demenz 2024 gibt es unter [www.hag-gesundheit.de/aktionstage-demenz-2024](http://www.hag-gesundheit.de/aktionstage-demenz-2024).

Corinna Chateaubourg © SeMa



Bunt und wild: Bei der Konfetti-Parade in Hamburg sollen Berührungspunkte abgebaut werden. Foto: Konfetti im Kopf e.V.

### Vortrag „Musik und Demenz: Warum Singen einfach gut ist“

Am Sonntag, 22. September, findet von zehn bis 15 Uhr die Veranstaltung „Sing Along! – Sing mit uns!“ im Kreativhaus Eimsbüttel (Telemannstraße 10) statt. Neben dem Angebot gemeinsam zu singen, steht um zwölf Uhr der Vortrag „Musik und Demenz: Warum Singen einfach gut ist. Individuelle und soziale Wirkungen demenzsensibler Singpraxis“ von Prof. Dr. Jan Sonntag (MSH Medical School Hamburg und Gründungsmitglied der Bundesinitiative Musik und Demenz) auf dem Programm.

### SeMa: In Ihrem Vortrag geht es um „Musik und Demenz“. Warum ist Singen einfach gut?

Prof. Dr. Jan Sonntag: „Singen hat zahlreiche positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die körperliche und seelische Gesundheit. Für Menschen mit Demenz ist es nicht selten die letzte Möglichkeit, Gemeinschaft und Geselligkeit zu erleben. Singen fördert die Atmung, aktiviert das Gedächtnis und mobilisiert Gefühle. Der Zugang zum Singen ist auch für Laien einfach – die Stimme tragen wir stets mit uns. Es ist tief in unserem Menschsein verankert.“

### SeMa: Gibt es verschiedenen Musikrichtungen/Genres, die sich gut „eignen“?

Prof. Dr. Jan Sonntag: „Am besten eignen sich vertraute Lieder, die über häufiges Singen oder Hören so verinnerlicht wurden, dass sie mitunter bis in späte Demenzstadien hinein abrufbar sind. Die Wahl der Lieder ist also sehr individuell.“

### SeMa: Wer auf Senior\*innenveranstaltungen geht, hört oft Schlager & Schulzen. Ist das die einzige Musik, mit der man mit demenziell Erkrankten arbeiten kann?

Prof. Dr. Jan Sonntag: Bestimmte Lieder weisen personenunabhängig Merkmale auf, die besonders „demenzfreundlich“ sind, wie z. B. einfache Struktur, Reimschema und wiederkehrender Refrain. Schlager, „Schulzen“ und Volkslieder eignen sich aufgrund dieser Strukturmerkmale besonders gut zum Mitsingen.



Erklärt die positive Wirkung des gemeinsamen Singens:  
Prof. Dr. Jan Sonntag.  
Foto: Anna Clarke



**MÜNCHHAUSEN**

ODER: FREUDS LETZTE REISE

VON Sönke Andresen

REGIE Andreas Gergen



MIT Jytte-Merle Böhrnsen, Matthias Freihof, Marcus Ganser, Karina Krawczyk u.a.

20.9. – 27.10.2024

**SHERLOCK HOLMES:**

DER FALL MORIARTY VON KEN LUDWIG

VON Ken Ludwig

REGIE Jan Müller und Daniel Krauss



MIT Jan Sosniok, Katy Karrenbauer, Alexis Kara, Anna Julia Antonucci u.a.

8.11. – 8.12.2024 &amp; 27.12.2024 – 12.1.2025

## 30% SPAREN MIT DEM SCHIET-WETTER-ABO



Das bedeutet: Gemeinsam Lachen, den Alltag vergessen und dabei auch noch sparen, während es draußen ungemütlich wird.

Abhängig vom gewünschten Wochentag umfasst das Schietwetter-Abo drei von diesen Theaterstücken.

**AB 52,50 €**  
FÜR 3 VORSTELLUNGEN

**EINE MORDS-FREUNDIN**

VON Steven Moffat

REGIE Anatol Preissler



MIT Marion Kracht, Jessica Ginkel, Daniel Krauss, Stefanie Darnesa, Stefan Kiefer, Gerhard Mohr

17.1. – 23.2.2025

**SPIEL GEWINNT**

URAUFFÜHRUNG

VON Karsten Laske

REGIE Gerd Lukas Storz



MIT Désirée Nick, Katrin Filzen, Hubertus Brandt

28.2. – 6.4.2025



**KOMÖDIE**  
WINTERHUDER  
FÄHRHAUS

ABO-TEL.: 040 480 680 90 | [komoedie-hamburg.de](http://komoedie-hamburg.de)     [komoediehh](https://www.komoediehh.de)

**SoVD-Sozialtipp**

**SOVD**  
Sozialverband Deutschland  
Landesverband Hamburg

## Mehr Rente und die Steuer?

Auf den ersten Blick ist es ein warmer Geldregen, auf den zweiten aber vielleicht eine kalte Dusche: Seit Juli bekommen Renter:innen 4,57 Prozent mehr Geld. Rund 21 Millionen Renter:innen haben mehr in der Tasche. Aber: Einige von ihnen liegen erstmals über dem Grundfreibetrag von 11.604 Euro (Ledige) bzw. 23.208 Euro (Verheiratete) und müssen ihr Einkommen nun versteuern. Laut Bundesfinanzminister betrifft das 114.000 Senior:innen. Klaus Wicher, SoVD-Chef in Hamburg: „Ich bezweifle, dass es tatsächlich nur so wenige Renter:innen sein sollen. Wäre dies wirklich der Fall, würde es ja bedeuten, dass nach wie vor sehr große Zahl so wenig Rente hat, dass sie nicht über den Grundfreibetrag kommt. Dann wäre diese Anpassung aus meiner Sicht nichts anderes als Schönfärberei. Für viele Renter:innen ist es schwer, über die Runden zu kommen. Warum sie bisher keinen Inflationsausgleich bekommen haben – so wie viele andere –, ist nicht nachvollziehbar und ungerecht.“

Der Grundfreibetrag benennt die finanzielle Untergrenze, ab der das Finanzamt eine Steuererklärung einfordert. Die Höhe der anfallenden Steuer war über die Jahre gestaffelt: Wer 2021 in Rente ging, musste 81 Prozent davon versteuern. Dieser Prozentsatz ändert sich bis zum Rentenende nicht mehr. Ältere, die in diesem Jahr in Rente gehen, versteuern inzwischen 84 Prozent ihrer Einkünfte. Somit bleiben 16 Prozent der ersten vollen Bruttojahresrente steuerfrei. Für diejenigen, die 2040 in Rente gehen, war eine 100-prozentige Versteuerung der Rente geplant. Dank Wachstumschancengesetz ist dies jetzt erst 2058 der Fall.

Knapp 90 Prozent der steuerpflichtigen Rentner:innen haben weitere steuerpflichtige Einkünfte. Wer sich zum Beispiel mit einer Kapitallebensversicherung zusätzlich abgesichert hat, freut sich nach 20 Jahren über die anstehende Auszahlung. Hier hat man die Wahl zwischen einem einmaligen Betrag oder einer monatlichen Auszahlung. Wurde der Vertrag vor 2005 geschlossen, bleibt der Ertrag daraus steuerfrei. Bei Verträgen nach 2005 müssen der monatliche Ertragsanteil oder aber die einmalige Auszahlung gesamt versteuert werden. Daher ist individuell zu prüfen, welche Variante günstiger ist.

Wer zahlt nun im Alter Steuern? In Hamburg beziehen mehr als 30.000 der über 65-Jährigen Grundsicherung im Alter, sie bleiben außen vor. Wer laut Rentenbescheid auf mehr als 16.434 Euro brutto jährlich (1.339 Euro pro Monat) kommt, ist dagegen verpflichtet, eine Steuererklärung abzugeben. Unser Tipp: Ausgaben, z. B. für Medikamente oder Behandlungen, und Pauschbeträge, verringern bei Behinderung oder Krankheit die Steuerlast. Wer Angehörige pflegt, kann z. B. einen Pflege-Pauschbetrag geltend machen.

**Mitglieder des SoVD können sich kostenfrei zu Rente und Pflege beraten lassen. Informationen unter [www.sovd-hh.de](http://www.sovd-hh.de), Telefon: 040/611 60 70, E-Mail: [info@sov-d-hh.de](mailto:info@sov-d-hh.de).**



# „Da Capo Udo Jürgens“

Die Original-Show mit dem Orchester Pepe Lienhard

In Hamburg gastiert die Show  
am 03. November 2024  
um 19 Uhr in der Barclays Arena.  
Karten gibt es an allen  
bekanntesten Vorverkaufsstellen.



(pi) Er war ein absoluter Weltstar – gehörte zu Lebzeiten und noch weit darüber hinaus zu den beliebtesten, meist gefeierten und größten Entertainern, Songwritern und Komponisten im deutschsprachigen Raum: Udo Jürgens wäre in diesem Jahr 90 Jahre alt geworden, im Dezember jährt sich sein Todestag zum zehnten Mal. 2024 ist also in vielerlei Hinsicht ein echtes Jubiläumsjahr und perfekter Anlass, um das musikalische Erbe des Ausnahmekünstlers mit vielen Feierlichkeiten und Events zu würdigen. So kommt im Herbst unter dem Titel „Da Capo Udo Jürgens“ eine Original-Show mit Pepe Lienhard auf die Bühnen Deutschlands, die dem legendären Künstler Tribut zollt und seine phänomenale Weltkarriere feiert.

„Da Capo Udo Jürgens“ ist eine musikalische, zutiefst emotionale Zeitreise durch das Werk eines einzigartigen Künstlers – begleitet durch eine spektakuläre Inszenierung: Während aufwendig digital bearbeitete Originalaufnahmen der letzten Udo-Jürgens-Konzerte zu hören sind, wird das exzellente Live-Orchester unter der Leitung von Pepe Lienhard, der Udo Jürgens mit seiner Big Band mehr als 30 Jahre lang begleitet hat, live auf der Bühne spielen. Gleichzeitig sieht und hört das Publikum Udo auf einer großen LED-Wand im Hintergrund. Mittels der modernen Technik wird die Show so zu einem absolut außergewöhnlichen optischen und gleichzeitig akustischen Konzertereignis. Eine perfekte Illusion.

„Ich bin überzeugt, er wäre glücklich und zufrieden, wenn er sehen könnte, mit wie viel Liebe und Engagement wir alle gemeinsam an dieses Projekt herangehen.“ (Pepe Lienhard)

Die Idee, einen verstorbenen Künstler in einem Livekonzert mittels Video-Einspielern, Original-Aufnahmen und einem begleitenden Ensemble quasi wieder zurück auf die Bühne zu bringen, hat bereits in den vergangenen Jahren weltweit immer wieder für große Begeisterung gesorgt. Nach dem wohl bekanntesten Vorbild „Elvis-The Concert“ wurde das Konzept für „Da Capo“ jedoch noch einmal auf ein neues technisches Level gebracht und erfüllt vor allem den Sound betreffend höchste Ansprüche. Schließt man die Augen, könnte man meinen, Udo wäre wirklich noch einmal da. Das macht es nicht nur sehr eindrücklich, sondern vor allem sehr emotional.

„Es werden berührende Stunden. Es werden lustige Stunden. Es werden Stunden, in denen vielleicht auch mal Tränen fließen. Aber es wird auch etwas sein, was ihr mit nach Hause nehmt und an das ihr euch noch Jahre erinnern werdet.“ (Wolfgang Hofer – Liedtexter)



## HÖRGERÄTE- SENSATION FÜR NUR 99 €\*

Entdecken Sie das  
kleinste wiederauf-  
ladbare Hörgerät  
der Welt.

Signia Silk  
1X CIC  
nur **99 €**  
statt 790 €

IM-OHR-HÖRGERÄT  
MIT AKKU:  
SIGNIA SILK C&G 1 IX  
schon ab **399 €**\*\*  
statt 1.290 €

\* Aktionspreis gültig für Hörgeräte-Typ: Signia Silk 1X CIC (Im-Ohr-Hörgerät) des Herstellers Signia. \*\* Aktionspreis gültig für Akku-Im-Ohr-Hörgerät Signia Silk Charge & Go 1 IX des Herstellers Signia (exkl. Ladegerät). \*\*\* Gilt für Mitglieder gesetzlicher Krankenkassen mit Leistungsanspruch & ohrenärztlicher Verordnung, zzgl. der gesetzl. Zahlung von 10,- € pro Hörgerät, Privatpreis: zuzüglich 690,- € pro Hörgerät. Aktionspreise gültig bis 31.10.2024. Irrtümer und Schreibfehler vorbehalten.



hear  
CUBE

Einfach. Besser. Hören.

hear CUBE Hörgeräte  
5x in Hamburg

Termine unter  
**040 686 871**

hearcube.com



# Das St. Pauli Theater präsentiert: „Die Carmen von St. Pauli“, mit der Originalmusik von Georges Bizet

(pi) Nach dem großen Erfolg seiner Inszenierung von Brechts Klassiker „Die Dreigroschenoper“ wagt sich das Regie-Duo Peter Jordan und Leonhard Koppelman an einen weiteren Klassiker: die Geschichte von „Carmen“.

Mit der Originalmusik von Bizet und auf der Basis von Motiven des gleichnamigen Stummfilms von 1928 von Erich Waschneck und Bobby E. Lütthge wird die Geschichte des berühmten Mädchens aus der Zigarettenfabrik in das Milieu des Hamburger Hafens verlegt.

Carmen heißt jetzt Jenny Hummel und ist wie das Original ein Mädchen mit schwierigem Umgang. Auf St. Pauli schwingt sie in einer schummerigen Hafenkneipe das Tanzbein und verdreht den Männern den Kopf, um ihnen das Geld aus der Tasche zu ziehen. Dazu unterstützt sie eine berüchtigte Schmugglerbande, die „Hamburger Hafentratten“, bei ihren nächtlichen Raubzügen im Hamburger Hafen. Bei einer dieser Aktionen wird sie von einem anständigen Seemann erwischt, der sich von ihrer Schönheit und ihrer Chuzpe betören und sie laufen lässt und damit seinen Job riskiert.

Als sie sich am nächsten Tag wieder treffen, ist das der Anfang einer verhängnisvollen Affäre. Er verliert nicht nur seine Braut, die bei der Heilsarmee arbeitet, sondern auch seinen Job beim einflussreichsten Reeder der Stadt, der aber auch selbst zunehmend in dunkle Geschäfte verwickelt ist.

In diesem neuen Ambiente, in das auch zeitgeschichtliche Bezüge, wie der Aufstieg der Nazis hineinragen, verliert der Stoff, getragen von der traumhaften Musik von Bizet, nichts von seiner wilden Mischung aus Milieuschilderung, Dramatik und schicksalhafter Tragik und wird – ganz ähnlich wie „Cabaret“ – zu einem prallen Sittengemälde am Ende der 20er Jahre. Und ob am Ende die Titelfigur wirklich sterben muss, ist bei Peter Jordan und Leonhard Koppelman noch nicht entschieden.



**Premiere am 14. November 2024**  
Vorstellungen vom 15. November bis  
1. Dezember 2024, Beginn jew. 20.00 Uhr  
und 8. bis 19. Januar 2025, Beginn jew.  
19.30 Uhr, sonntags um 18.00 Uhr  
**Ticket-Hotline: 040/47 11 06 66,**  
**st-pauli-theater.de und an allen**  
**bekanntesten Vorverkaufsstellen**

Die „Carmen von St. Pauli“ wird gespielt von einem Ensemble aus acht Schauspielerinnen/Schauspielern, die alle ausgewiesene Sängerinnen und Sänger sind, und einem Ballett-Ensemble, das – wie bei der „Dreigroschenoper“, auch alle kleinen Rollen übernimmt.

An der Spitze: Anneke Schwabe, die „Polly“ der „Dreigroschenoper“ und „Sally“ aus „Cabaret“ als männerverwirrende Frau zwischen dem James-Bond-Darsteller Götz Otto als Reeder „Rasmussen“ und Holger Dexne als bravem Matrosen „Brand“. Daneben Nadja Petri, die „Jenny“ aus der „Dreigroschenoper“, als süchtige Reedersgattin, Stephan Schad als Nachtclub-Besitzer und Victoria Fleer als Maria, die um ihren Mann kämpfende Heilsarmeechefin.

Die Musik von Bizet wird bearbeitet und arrangiert von Matthias Stötzel und Uwe Granitz, dem bewährten Team, das schon die „Dreigroschenoper“ ganz neu zum Klingen gebracht hat.

Mit Projektionen von Meike Fehre und Filmeinspielungen des alten Stummfilms, wird der Abend ein ähnlich rasantes Tempo wie die „Dreigroschenoper“ haben, und das Flair der Zeit wird sicht- und spürbar.

**SALMIX**  
SPEZIALITÄTEN  
Salmix. Sonst nix.

**75 Jahre Salmix!**  
**Geschmack wie kein anderer!**

Bequem bestellen im Onlineshop unter [www.salmix-lakritz.de](http://www.salmix-lakritz.de)

## Erinnerungen werden wach!

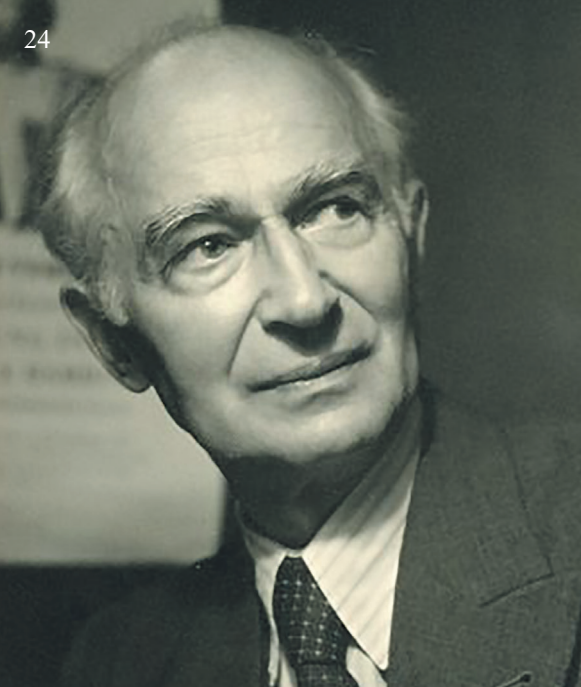
Dieses Jahr feiert **SALMIX®** ein großes Jubiläum: Seit 75 Jahren produzieren wir köstliche Lakritz-Spezialitäten in traditioneller Manufaktur-Qualität. Der einzigartige Geschmack unserer Spitzrauten ist wahrlich ein „Geschmack wie kein anderer!“. An all unsere treuen **SALMIX®** Kunden an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön!



Probieren Sie auch unsere neuen **SALMIX®** Salz-Rauten in der schwarzen Jubiläumsdose: PZN - 19388314

Erhältlich in der Apotheke!





Johannes Böse (1879–1955), der „Vater“ der Hamburger Griffelkunst, wollte bei einem breiten Publikum das Interesse an Kunst wecken. Nach ihm ist eine Straße in Hamburg-Langenhorn benannt.

© Griffelkunst-Vereinigung Hamburg e.V.



Seit 2024 die „Neue Heimat“ der Griffelkunst-Vereinigung Hamburg e.V. Foto: Krause



# Vom Stein zum Bild

## Hamburg – Hauptstadt der Griffelkunst

Es begann in der Jurazeit. Vor 200 bis ca. 142 Millionen Jahren erstreckte sich dort, wo sich heute die Schwäbische Alb befindet, ein tropisches Flachmeer. Die Meeresablagerungen aus dieser Zeit bilden die Gesteine, aus denen die Alb aufgebaut ist. Im Laufe der Zeit änderten sich die Umwelt- und Ablagerungsbedingungen in diesem Meer. Das führte zu einer Veränderung der Zusammensetzung und Farbe der Sedimente. Schwammriffe prägten das Meer im Oberjura. Fossile Riffe und Kalkschlämme, die sich damals am Meeresboden anreicherten, sind das Material der hellen Kalksteine, welche heute die Hochfläche der Alb bilden. Besonders feinkörnig und gleichzeitig fest ist der Stein im Großraum um Eichstätt – dort, wo um 750 der irische Wandermönch Sola begann, die Germanen zu missionieren. So erfolgreich, dass der Frankenkönig Karl – nach seiner Krönung in Rom im Jahr 800 Kaiser Karl – dem wackeren Missionar Husen, den Ort seiner Wirkungsstätte bei einem Besuch 793 schenkte. Sola baute eine Kirche im karolingischen Stiel. Steine gab es vor Ort genug. Einige ihrer Säulen sind noch heute erhalten. Keine 40 Jahre nach seinem Tod reichten, und Sola wurde zum Heiligen erklärt. Aus Husen wurde Solnhofen, und dann kehrte für fast 1.000 Jahre Ruhe ein.

### Not macht erfinderisch

Mit einem goldenen Löffel im Mund kam Alois Senefelder 1771 in Prag nicht zur Welt. Immerhin ermöglichte ihm ein Sponsor das Jurastudium (!). Er versuchte sich als Schauspieler, Komponist und Verfasser von Theaterstücken. Schön wäre es für Senefelder gewesen, seine Werke an ein großes Publikum verkaufen zu können. Doch Drucke und Kupferstiche kosteten viel Geld, und genau das hatte Senefelder nicht ausreichend zur Vorfinanzierung. Dafür aber Erfindergeist. Kurzum – aus der Beobachtung, dass Wasser und Öl sich abstoßen, entwickelte Senefelder mittels Kalksteinplatten aus Solnhofen als Reproduktionsfläche ein Druckverfahren, das den bisherigen Drucken mittels Holz-, Kupfer und Stahlstich qualitativ überlegen und zugleich deutlich preiswerter war. Wie es genau geht, wird hier erklärt: <https://www.youtube.com/watch?v=9xqoPGuntVE>. Bereits 1800 erschienen Mozarts Klavierkonzerte als „Lithografie“ wie die neue Technik genannt wurde. Bald eroberte sie Europa. Ob für Künstler oder Kartografen – die Lithografie erwies sich als vielseitig einsetzbar.

### Der Mensch lebt nicht vom Brot allein ...

Gesund war das berufliche Umfeld von Arbeitern im ersten Quartal des letzten Jahrhunderts eher nicht. Für Ausgleich sollten ab 1921 im Norden Hamburgs, in Langenhorn, kleine Reihenhäuser mit großen Nutzgärten sorgen. Hühner, Kaninchen, selbst Schweine und natürlich viele Kinder bevölkerten die heute unter dem Namen Fritz-Schumacher-Siedlung bekannte Staatssiedlung. Für die Kinder entstand zeitgleich eine schlichte Schule, die erst später durch den heutigen repräsentativen Bau, die jetzige Fritz-Schumacher-Schule, abgelöst wurde. Die Menschen, die hier lebten, kämpften täglich ums Überleben. Das Wort „Kunst“ fiel – wenn überhaupt – nur im Zusammenhang mit Dünger. Das zu ändern machte sich ein Mann zur Lebensaufgabe, der mit seiner Familie in das Haus Timmerloh 25, gleich neben der Schule, zog und ab 1923 dort auch unterrichtet: der Volksschullehrer Johannes Böse. Im Jahr 1879 in Hemelingen bei Bremen geboren, absolvierte der Lehrersohn eine Ausbildung am Lehrerseminar in Alfeld/Leine. Nach Tätigkeit in Hildesheim und Bremen zog es ihn 1902 nach Hamburg. Hier fand er schnell Anschluss an die reformierte Kunsterziehungsbewegung um den Kunsthalle Direktor Alfred Lichtwark. Diesem – wie Böse selbst Lehrer – lag sehr daran, Kunst aus den engen Mauern der Musen zu befreien. „Wir wollen nicht ein Museum, das dasteht und wartet, sondern ein Institut, das tätig in die künstlerische Erziehung unserer Bevölkerung

<p><b>Herausgeber</b> SeMa - Senioren Magazin Hamburg GmbH</p> <p><b>Adresse</b> Fabersweg 3, 22848 Norderstedt</p> <p><b>Telefon</b> 040/41 45 59 97</p> <p><b>Fax</b> 040/524 39 72</p> <p><b>E-Mail</b> kontakt@senioren-magazin-hamburg.de</p> <p><b>www.</b> senioren-magazin-hamburg.de</p>	<p><b>Handelsregister</b> HRB 19693</p> <p><b>Amtsgericht</b> Kiel</p> <p><b>Geschäftsführerin</b> Silke Wiederhold</p> <p><b>E-Mail</b> kontakt@senioren-magazin-hamburg.de</p> <p><b>Layout und Grafik</b> Sandra Holst Mandana Doose</p>	<p><b>Redaktion</b> Franz-Josef Krause Dr. Hergen Riedel Marion Schröder Stephanie Rosbiegal Klaus Karkmann Corinna Chateaubourg</p> <p><b>E-Mail</b> redaktion@senioren-magazin-hamburg.de</p> <p><b>Korrektorat</b> Sibylle Kumm</p>	<p><b>Anzeigenannahme für gewerbliche Anzeigen</b> Herwart Wiederhold HWWA Werbeagentur GmbH Tel. 040/524 33 40 h.wiederhold@senioren-magazin-hamburg.de</p> <p><b>Druck</b> Lehmann Offsetdruck GmbH Gutenbergring 39 22848 Norderstedt</p>	<p><b>Erscheinen</b> 10 x jährlich</p> <p><b>Druckauflage</b> 52.000</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nord: 21.000</li> <li>• West: 21.000</li> <li>• Ost: 10.000</li> </ul> <p><b>Anzeigenschluss gewerbliche Anzeigen</b> Ausgabe Oktober 2024 am 20.09.24</p> <p><b>Verteilung der Oktober-Ausgabe</b> ab 04.10.24</p>
<p>Die Zeitschrift „Senioren Magazin Hamburg“ und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in multimedialen Systemen. Das Urheberrecht für die von SeMa konzipierten Anzeigen liegt beim Herausgeber. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Rücksendung kann nur auf besonderen Wunsch erfolgen und wenn Rückporto beiliegt.</p>				





Im Jahr 1957 Wahlblatt der Griffelkunst. So sah der Hamburger Maler Tom Hops (1906–1976) – zuletzt wohnhaft mit Atelier im 14. Stock des Grindel-Hochhauses Hallerstraße 1d – sein Hamburg von der Lombardsbrücke aus. Foto: Krause



Im Jahr 1962 Wahlblatt der Griffelkunst. Oskar Kokoschka (1886–1980) schaute von der Werftseite auf Hamburg. Er schuf – gemeinsam mit Sergio Cicognani aus Ravenna – 1977 das Mosaik „Ecce Homo“ in der neuen Hauptkirche St. Nikolai und im Mahnmal St. Nikolai. © Griffelkunst-Vereinigung Hamburg e.V.



Grabstein der Familie Böse auf dem Friedhof Ohlsdorf. Foto: Krause

eingreift!“ Mit seiner Ausstellung „Das Kind als Künstler“ richtete Lichtwark 1898 erstmalig den Fokus auf die künstlerische Kreativität von Kindern. In Lichtwarks Sinne machte sich Johannes Böse daran, Kunst unter die Dächer der Staatssiedlung zu bringen. Unterstützt wurde er dabei von der Gesellschaft der Freunde des vaterländischen Schul- und Erziehungswesens in Hamburg – vielen möglicherweise noch bekannt als die Herausgeberin des im Musikunterricht häufig genutzten „Hamburger Musikanten“. Der erste Vorsitzende der 1805 gegründeten Gesellschaft war Johann Carl Daniel Curio, der Namensgeber des 1908–1911 gebauten Curio-Hauses.

mit zunächst 75 Mitgliedern. Seine Heimat hatte der Verein nach Fertigstellung der Backsteinschule in einigen Räumen des Dachgeschosses. Später kam im Keller sogar eine Druckwerkstatt hinzu.

### Auch wenn Böses Grabstein wackelt – der Verein steht fest

Als Johannes Böse 1955 die Augen schloss, hatte sein Verein Nazizeit und Krieg unbeschadet überstanden. Wohl auch, weil sein Gründer von der SPD zur NSDAP und dann wieder zur SPD gewechselt war. Waren es bereits in den 30er Jahren mehr als 1.000 Vereinsmitglieder, die für einen Monatsbeitrag von 1,10 Reichsmark je Quartal ein Bild aussuchen konnten, sind es heute rund 4.500 Kunstbegeisterte, die nach dem gleichen Prinzip, aber zu höheren Konditionen inzwischen bundesweit Mitglieder der Griffelkunst-Vereinigung Hamburg e.V. sind. Die Warteliste ist lang. Eine gravierende Änderung, die fast zum Zerbrechen des Vereins geführt hätte, wurde allerdings schon bald nach dem Tod seines Gründers eingeführt. Hatte Böse über die ersten Jahrzehnte völlig allein entschieden, welche Künstler mit welchen Werken für die Griffelkunst arbeiten durften, wurde das seiner Tochter Gerda als „Erbin“ nicht mehr zugestanden. Ihr Versuch einer Eigengründung scheiterte. Heute entscheidet eine Jury darüber, welche Werke den Mitgliedern angeboten werden. Nach Jahrzehnten in der Seilerstraße hat der Verein heute seinen Sitz in der Oberaltenallee. Hier rüstet er sich auch, im nächsten Jahr den 100. Geburtstag der „Griffelkunst“ zu feiern.



99 Jahre Griffelkunst – Stephanie Bunk von der Griffelkunst-Vereinigung Hamburg e.V. zeigt im Archiv eine der vielen Lithografien. Foto: Krause

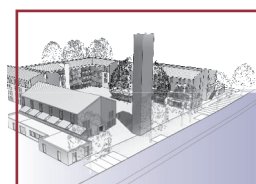
### Zurück zu den Wurzeln

„De Börner“, die Gemeinschaft der Fritz-Schumacher-Siedlung Langenhorn e. V., hat sich unter ihren Mitgliedern auf die Suche nach Griffelkunarbeiten gemacht, um sie in einer Ausstellung am 28. und 29. September von jeweils 11–17 Uhr in den Räumen des Seniorenclubs Langenhorn-Nord, Tangstedter Landstraße 223, in Hamburg-Langenhorn zu präsentieren. Es dürfte spannend sein zu entdecken, was die Suche nach den Wurzeln eines Vereins zutage gefördert hat, den es so weltweit kein zweites Mal gibt. Denn das Angebot der Griffelkunst war und ist durchaus hochkarätig. So haben nicht nur Gerhard Richter und Horst Janssen für die Griffelkunst gearbeitet, sondern auch Oskar Kokoschka, Sigmar Polke, Tom Hops und viele namhafte zeitgenössische Künstler mehr.

F. J. Krause © SeMa

### Struktur für die Kunst in der Staatssiedlung

Dass Johannes Böse dafür sorgte, dass in „seiner“ Schule Kunst Platz fand, verstand sich von selbst. Er wollte aber mehr – er wollte „in die künstlerische Erziehung der Langenhorner eingreifen“ und deren Interesse an zeitgenössischer Kunst über die Schule hinaus wecken. Sein Ziel: Kunst in die Wohnungen der Staatssiedlung zu bringen. Was heute nach erhobenem Zeigefinger und Indoktrination aussieht, scheint in der Zeit nach dem Ersten Weltkrieg unverdächtig gewesen sein. Böse bot den Siedlern „Kunstabhandlungen“ an und war in „Vereinigungen zur Kunstpflege“ und Arbeitervereinen aktiv. Bei seiner Zielgruppe war es klar, dass Kunst kein Vermögen kosten durfte. Um dennoch Originale von Künstlerhand in die Wohnungen der Siedler zu bringen, entschied sich Böse dafür, Techniken anzubieten, bei denen der Künstler selbst den Druckträger mit seiner eigenen Arbeit versieht. Dazu gehören traditionell Radierungen und ihre verwandten Tiefdrucktechniken. Ebenso Flachdrucke Lithografie sowie Holzschnitte als Hochdruck. Um seine Vision von bezahlbarer Kunst langfristig zu sichern, gründete Böse 1925 die „Griffelkunst-Vereinigung Hamburg-Langenhorn e.V.“



## „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](mailto: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 m<sup>2</sup>  
Wohnfläche

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

Courtagefrei!  
Bedarfsausw.: 38,8  
kWh/(m<sup>2</sup>a) Holzpellets



**BEKANNTSCHAFTEN**

**Ein schicker Mann** sucht eine Frau. **Tel.: 0160/96 64 84 07**

**Junggebliebener** Fische-Mann, Anfang 70/168, Schweden-Fan, NR/NT, sucht nette, natürliche Sie für Freund-/Partnerschaft. Unternehmungen, Kultur, Kino usw., **Chiffre 11624**

**Sie, 79 Jahre**, w., sucht Sie für kleine Unternehmungen aus dem Raum Reinbek/Bergedorf. Freue mich auf eine Antwort. **Chiffre 11824**

**Zwei nette**, junggebliebene und schlanke Freundinnen E70/170, möchten 2 nette und unternehmungslustige, gepflegte Herren kennenlernen, wir freuen uns auf Ihre Zuschrift, **Chiffre 12024**

**Wir, lebendiges Paar**, Ü66, su. diskretes Paar für harmonische, erotische Stunden. Wir wagen diesen Schritt das 1. Mal – wir sind neugierig! **Chiffre 12124**

**Berlinerin in Hamburg:** herzlich, gut aussehend, klug, 65, sucht passenden Mann u. freut sich auf Post von Dir: **elbliteratur@gmx.de**

**Große, schlanke**, musikbegeisterte Frau sucht Mann, 75+, zum Kuschn. Raum Ahrensburg. Bitte mit Telefonnummer. **Chiffre 12224**

**Hallo! Diskreter**, erfahrener Siebziger sucht Dich, zum Kuschn und mehr. Du – vernachlässigte Ehefrau/Single – ruf mich an, **Tel.: 01511/556 70 16**, gerne Ausländerin mit weiblichen Formen

**Frauliche Frau** für Entdeckungen (auch körperliche) gesucht. M/78 J./184, **Chiffre 12324**

**Sympatische**, schl. Frau, 80 J., humorvoll, möchte nicht mehr alleine sein, möchte gerne einen netten Mann mit Herz und Verstand kennenlernen, möglichst mobil, hoffe auf eine harmonische, unbeschwerte Zeit. Über eine ehrliche Zuschrift freue ich mich. **Chiffre 12424**

**Hast du auch** den Wunsch, mit einer netten Partnerin noch viele schöne Aktivitäten zu unternehmen? Zu zweit macht einfach alles mehr Spaß. Dann melde dich. Ich – eine vorzeigbare, sympathische Hamburgerin, verw., 169 cm groß und schlank, NR, junggebliebene Endsiebziglerin, suche einen gepflegten, humorvollen, seriösen Partner für eine aufrichtige Freundschaft. Neugierig?? Dann freue ich mich auf deine Antwort! **Chiffre 12524**

**Toller Mann**, 74/170/70, R, intelligent und erfahren, kein Operetten- oder Wandertyp, eher Musikkneipen und Nordseestrand – welche zierliche Kuschelfrau hat Lust, mich kennenzulernen? **Chiffre 12624**

**M, 80 + agil**, fit, NR, sucht eine Partnerin für Abende mit Gesprächen, Diskussionen, Essen, Getränken/Wein und auch eventuell mehr, keine feste Beziehung, wer hat Mut, Lust und Interesse, ich bin gespannt, **Chiffre 12724**

**Liebeslustig** gebliebener Senior, schlank, sucht liebeslustig gebliebene Seniorin für diskrete, lustvolle Momente. Wagen wir es! **quimeras@arcor.de**

**Gemeinsam** das Leben genießen! Junggebl. Sie, 69/170, schlank, sucht aktiven Mann, -73 J., mit viel Humor und Interesse für Kultur, Theater und Kurzreisen. Freue mich über Zuschriften, gerne mit Foto! **Chiffre 12824**

**Fast 80 Jahre**, junggeblieben – na und? Bin noch fit und unternehmungslustig! Ich, weibl., 173 cm groß und schlank/NR, vorzeigbar. Der Platz neben mir ... im Theater, Restaurant, bei Spaziergängen und auf Reisen ist frei für Dich! Ich suche eine unkomplizierte Beziehung mit einem gepflegten, humorvollen Partner. Wenn Du den Platz ausfüllen möchtest – bitte melde Dich! Ich würde mich freuen. **Chiffre 14324**

**Sie, 70/170**, neu in Blankenese, wünscht sich männliche Begleitung, um Neues zu entdecken. Bin viels. interessiert, motorisiert und reise gern. **1-2-3-goslar@gmx.de**

**Humorvolle Sie**, 75/156/NR, schlank, unabhängig, sucht einen lebenswerten, lebendigen, zuverlässigen, mobilen Partner für gemeinsame Aktivitäten und alles, was Freude bringt. Wer möchte mit mir die Welt auf den Kopf stellen? Über seriöse Anrufe freue ich mich. **Tel.: 0163/136 88 27**

**Sie, 70+**, sucht Sie oder Ihn für gemeinsame Unternehmungen, gute Gespräche, Ausflüge, Reisen, Natur ... möglichst im Raum HH-Ost. Alles Weitere persönlich. Freue mich auf Zuschriften. **Kontakt E-Mail: reimalie@web.de**

**Meine 4-beinige** Lebensgefährtin und ich, 74 J./170, suchen einen männlichen Begleiter, der mit uns Streicheleinheiten, Spaziergänge etc. teilt. Wir sind beide nett anzusehen und freuen uns auf seriöse Nachrichten, gerne mit Foto. **E-Mail: carco22@web.de**

**Finde Dein „Match“:** jugendliche, schlanke Frau, 71, möchte Dich, einen jugendlichen Mann, für ein anregendes, harmonisches Leben zu zweit kennenlernen, **Chiffre 13024**

**Handicap – kein Problem!** Humorvolle, junggebliebene, schlanke 80-Jährige, vielseitig interessiert, mit Kuschneldefizit, sucht Mann für Nähe und Distanz. Bitte mit Telefon! Raum HH Nord-Ost. **Chiffre 13124**

**Witwer (Ü70/169/NR)**, kein „Opatyp“, sucht eine schlanke, gepflegte Partnerin. Sie sollte ehrlich und liebevoll sein. Ich mag die Ostsee/Nordsee und die Berge. **Tel.: 040/30 71 42 23**

**Sie, A 70**, mag die Musik, Eis am Stiel, Roy Orbison usw., die Natur, mal ein Bier, hätte gerne Gleichgesinnten, auch Altrocker, mit Foto wäre schön – ich kann auch gut alleine sein, **Chiffre 13224**

**Sie 65/168/NR**, sucht ihn bis 71 J., HH-Ost, für Ausflüge mit Auto, Rad oder Füßen, Gedankenaustausch, liebevollen Umgang beim Zusammen-alt-werden – mit Freiraum – würd ich mir wünschen. **Chiffre 13324**

**Witwer, 82/176**, sucht eine mollige Frau ab 74, mit mehr OW, für erotische, sinnliche Momente, HH-Wandsbek, -Eilbek, -Barmbek, -Horn, **Chiffre 13524**

**Aktiver Mann** mag die Natur, Reisen, offene Gespräche ... und würde gerne mit einer Partnerin Aktivitäten gemeinsam planen und genießen (82/NR/schl./175/motorisiert). **E-Mail: oldie.hh@magenta.de** oder **Chiffre 13624**

**Sie, 80 J./170 gr./70 kg**, gesund, gut erhalten, sucht netten Herren, passend zu mir, zwecks gemeinsamer Freizeitgestaltung. Ich freue mich auf Deine Zuschrift. **Chiffre 13724**

**Gemeinsam noch** die schönen Dinge des Lebens genießen, das wünsche ich mir für die kommende Zeit mit dir. Ich, 66/167, suche großen, netten, ehrlichen, NR, Mann bis 60–70. Nur ehrliche Zuschrift mit Bild und evtl. Tel.-Nr., **schoenestadt1968@gmx.de**

**Nett aussehende** Lehrerin i. R. (75+ J.) sucht lieben Freund mit wachem Geist und zärtl. Händen, der klass. Musik, ital. essen gehen und Kurzreisen mag und dies alles auch lieber zu zweit genießen möchte. Foto wäre schön. **Chiffre 13924**

**Welche sanftmütige** Frau, bis 62 J., möchte schlanken, jugendlichen Krebsmann bei einem Spaziergang in der Natur kennenlernen, um behutsam eine liebe Partnerschaft aufzubauen? Liebe Natur, Kultur, Kino, Pferde, lese und schwimme gerne, bin handwerklich begabt, Haus mit Garten wäre schön, nur Mut – ich beiße nicht – in Hamburg-Norderstedt, **Tel.: 040/18 12 48 24**

**Älteres Semester?** Na und? Deswegen versteinen? Nein! Sie, NR/168, ohne Fahrrad, aber lustig, möchte Dich, etwas ruhigeren Mann, kennenlernen, ob das klappt? **Chiffre 14124**

**Bei welcher** Frau finde ich Ruhe, Geborgenheit, Verständnis? Biete Gleiches! Bin ein sympathischer Sehverminderter, 68/NR, ohne Tiere. **Chiffre 14224**

**Junggebliebener** 90er-Witwer, 169/NR, mit Garten am Haus, sucht eine junggebliebene Frau um die 80, schlank, NR, für Reisen im Auto oder Reisebus, Konzerte und Theater, Kosten entstehen keine. Gerne auch kuscheln. Bereich Rahlstedt/Großlohe, **Tel.: 0176/55 92 08 45**

**Frau mit Hund** sucht Mann mit Herz. Die Chance, eine nette, humorv., schl. Frau m. Hund (67/164) kennenzulernen. Ich suche einen zuverlässigen Mann mit Herz, Hirn und Humor, f. Freundschaft und vielleicht auch mehr. Ich mag Spaziergänge, gute Gespräche, Rad fahren, die Elbe u. Nordsee, ein gemütl. Zuhause, wohne in HH-West und freue mich auf die Begegnung mit Dir. Zuschrift unter **Chiffre 14424** (bitte m. Bild)

**Gemeinsam genießen**, Untern. und Reisen. Sie, 71, flott, sucht humorv. NR, eher jünger. BmB an **valery1512@gmx.de**

**Zugegeben**, im fortgeschrittenen Alter das Glück zu haben eine Partnerin zu finden wäre die Erfüllung eines Traumes. Was Sie erwarten können: einen schlanken und nicht unsympathischen, rd. 80 kg schweren „Erdenbürger“, obwohl die 80er Jahre erreicht, noch erstaunlich fit und interessiert. Gewünscht: eine schlanke Dame, die dem Grundsatz folgt: Das Leben kann so schön sein! Es ist mehr als eine „unkomplizierte Freizeitbekanntschaft“. Wer wagt, der gewinnt! **Chiffre 14524**

**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**

**Schlanke** Kräuterpädagogin mag die Natur, E-Bike fahren, ein gemütliches Zuhause und eine guten Wein am Abend, sucht einen gut situierten Partner 74+ für eine gemeinsame Zukunft. **m.silvestris@gmx.de**

**Frau sucht eine** neue Freundin, die unter 70 J. ist wie ich. Reisen – wenn man sich gut versteht, ist alles möglich! **Tel.: 0160/170 97 43** – bitte ab 19 Uhr, keine SMS, keine WhatsApp

**Sie (71/166/NR)**, schlank, suche einen lebensfrohen Herrn (68–75 J.) für ein paar schöne gemeinsame Jahre, **Chiffre 14624**

**Sie, 77/NR**, junggeblieben, humorvoll, freut sich auf einen sympathischen, niveaувollen, möglichst mobilen, geselligen Herrn. Handicap wäre kein Hindernis. **Chiffre 12924**

**FREIZEIT**

**Ich (w./69 J.)** suche einen Seelenfreund, geistlichen Begleiter oder eine kleine Gruppe. Indem wir uns stark auf die Lebensfrage konzentrieren: Wer ist Gott für mich? **Chiffre 14024**



**Flotte**, junggebliebene Sie, 71 Jahre alt, sucht für Unternehmungen sehr nette, sympathische Menschen (w/m), Hamburg-Nord, Walddörfer, **Tel.: 0172/418 46 81**

**Weihnachten** auf Teneriffa? Wer macht mit? Nette Hamburgerin sucht interessierte und interessante Leute (zwischen 70 und 80 J.), die Lust haben mitzufiegen. Kleines, gemütliches, günstiges, spanisches Hotel in Puerto de la Cruz hat noch Plätze frei. **Chiffre 13824**

**Su. nette Freundin** f. gem. Freizeitgestaltg. im Raum PI u. HH. 50-60 J. alt. Ich selbst bin weibl. u. 55 J. alt. **lippenstift13@gmx.de**

**Männerbund** nimmt wieder humorvolle (Lebens-)Künstler auf. Treffen uns jede Woche Nähe Dammtor. **Tel.: 0176/82 94 14 27** (bitte nur von 10 bis 12 Uhr)

**Sie, 75 Jahre**, sucht nette Freundin für Unternehmungen, Theater, Kurzreisen und alles, was Spaß macht, **Chiffre 13424**

**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**



**Kunsthandel Helmrich**  
Werte, die Geschichte erzählen  
Sven Helmrich kauft seit über 25 Jahren Kunst und Antikes vom Gemälde bis zum Silberlöffel. Komplette Auflösungen und Räumungen mit Wertanrechnung. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!  
**Telefon und WhatsApp 0177 482 89 17**  
mail@kunsthandel-helmrich.de  
www.kunsthandel-helmrich.de

**Malen lernen/therapeutisches Malen**, Farbe & Freude ins Leben zaubern ... indiv. Einzelunterricht bei Ihnen zu Hause, **Tel.: 040/68 78 04**, **www.schneegans-art-hamburg.de**

**Unsere lustige Kegelgruppe** „die Pudelsmieter“ hat noch Plätze frei. Wir treffen uns alle 14 Tage am Mittw. von 14-16 Uhr zum Kegeln im Restaurant Tunico in der Adolf-Schönfelder Straße 49. Diese und viele andere Aktivitäten gibt es für 8 Euro Monatsbeitrag. Info: **www.freizeitverein-interaktion.de** oder **Tel.: 040/24 82 25 62**

**SIE, Mitte 70**, wünscht sich positive Mitmenschen für gemeinsame Aktivitäten wie z. B. Wanderungen (bis ca. 10 km), Ausflüge, Theater, Essengehen/Kaffeetrinken, Spielesonntage oder einfach nur klönen, sich austauschen, vielleicht etwas philosophieren ... Wer fühlt sich angesprochen? Ich freue mich auf Eure Zuschrift! **Chiffre 14724**

**Möchte einen** neuen Bekanntenkreis aufbauen und suche Leute (60 bis 70 J.) für Unternehmungen: Kino, Theater, Oper, Ballett, **Chiffre 11924**

**Wir sind ein** junggebliebenes verheiratetes Paar (62 & 63) und suchen für vielseitige gemeinsame Unternehmungen nette Paare. Wie Radfahren, Konzerte, Theater, Reisen, schöne Gespräche und bei einem Glas Wein gemütliches Zusammensitzen. Wir haben Freude am Leben und sind humorvoll. Über Eure Antworten würden wir uns sehr freuen. **Chiffre 14824**

**VERKAUF**

**3 Eppendorf-Zeichnungen**, gerahmt, Größe 58 x 46, von W. Sietz mit Kirche, Winterhuder-Fährhaus, Alsterdampfer mit Brücke, zusammen € 500,-, **Tel.: 040/65 66 11 52**

**Verkaufe Voigtländer**, Vito B Canon Powershot a550 Panasonic Filmkamera NV GS 180, Preis VS, **Tel.: 040/53 03 49 24**, AB

**Elac Compact 25** Plattenspieler, 2 Boxen Uego zu verkaufen, funktionsfreudig, Preis € 80,-, div. Langspielplatten € 30,-, **Tel.: 0173/218 50 00**

**Gut erhalten**, Sekretär, Mahagoni, von Hannelore Geve, 4 Schubladen, Höhe 114 cm, Tiefe ca. 38 cm, Breite 82 cm, gut erhalten, Preis € 500,- VB, **Chiffre 11724**

**Treppenlift Hiro 160**, Bj. 2019, Linksläufer – bereits demontiert, da es sich um einen 2-Lift handelt – nur 9-mal benutzt, Preis € 1400,-, Kontakt **Tel.: 0160/94 14 35 00**

**Gästebett günstig** abzugeben, Liegefläche 86 x 193 cm, **Kontakt: 0170/410 23 97**

**Parkinson-Matratze**/Firma Thomashilfen, 90 x 200 cm, mit zusätzlichem Bezug, NP € 1700,-, FP € 200,-, **Tel.: 040/870 13 94**

**Fast neuer** Ohrensessel, Farbe leicht rosé, für € 150,- zu verkaufen, **Tel.: 040/401 33 -234**

**Modellflugzeuge** mit Zubehör von privat günstig abzugeben, **Tel.: 040/822 30 08**

**Haushaltsauflösung**: Damenoberbekleidung, Waschbärjacke(38/40), Daunendecken, Panama- und Filzmarkenhüte, Küchengeräte, antike Lampen u. v. m., **Tel.: 040/520 69 14** oder **0176/88 40 68 20**

**Kleinanzeigen-Coupon** (Veröffentlichung auch in der Onlineausgabe)

Grid of 20 columns and 6 rows for text entry.

Bitte lassen Sie hinter jedem Wort oder Satzzeichen einen Kasten frei!  
Wir behalten uns vor, Anzeigen mit anstößigem Inhalt abzulehnen.

Name/Adresse/Tel.: \_\_\_\_\_

**\*\* Einzugsermächtigung:** Hiermit ermächtige ich das SeMa Senioren Magazin Hamburg GmbH

einmalig, den Betrag von € \_\_\_\_\_ von meinem Konto abzubuchen.

IBAN: \_\_\_\_\_ BIC: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Bitte ankreuzen

- Private Anzeige**  
€ 10,- inkl. MwSt.  
bis zu 6 Zeilen,  
je weitere Zeile € 2,50
- Chiffre-Anzeige**  
+ € 10,- inkl. MwSt.
- Gewerbliche Anzeige**  
€ 10,- + MwSt. pro Zeile
- Bitte von meinem Konto nach SEPA-Richtlinien abbuchen\*\*
- Barzahlung (Betrag anbei) keine Briefmarken

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

---

Die Anzeige erscheint in der Oktober-Ausgabe 2024.  
Einsendeschluss: 15.09.24



**Ich biete zum Verkauf:** 1 Präzisions-Reisszeug (Zirkelkasten), original Richter, Typ: P61M, neu-silber, made in GDR, zum Preis von € 75,-, **Tel.: 040/693 13 69** (AB + abends)

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

E-Fahrrad, BBF Denver, 20 Zoll, neuwertig, € 2050,- für € 1700,- mit Kaufbelegen, Frontmotor 250 Watt, **Tel.: 040/65 66 11 62** (Wandsbek)

### FERIENWOHNUNG

**Sylt/Westerland**, gemütl. große Ferienwhg., 90 m<sup>2</sup>, 2 Schlafzimmer, 4 Personen, Wintergarten, strandnah (5 Min.), ruhige Lage, noch Termine im Sept./Okt. frei, **Tel.: 0171/432 74 69**

**Harz, Hahnenklee**, FeWo, Waldrand, bis 4 Personen, komplett eingerichtet, € 15,- pro Tag für die Wohnung, **Tel.: 040/422 06 31**

### IMMOBILIEN

**Rüstiger Pensionär** (NR, ungekündigt) sucht 2-Zi.-Mietwohnung in HH-Othmarschen, -Flottbek, -Bahrenfeld. **Tel.: 0176/97 89 58 61** oder [erregunter@aol.de](mailto:erregunter@aol.de)

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

**Netter Ingenieur** sucht Wohnung/Haus zum Kauf in Hamburg & Umgebung. Ich zahle den höchsten Preis. Inkl. Entrümpelung, Umzug & Beschaffung der Unterlagen, **Tel.: 0176/95 86 07 81**

**Nette Rentnerin** sucht nette Wohnung in ruhiger Lage, ca. 50 m<sup>2</sup>, Raum Sasel und Umgebung, **Tel.: 040/63 66 38 88** – vielen Dank!

**Frau, 68 J.**, sucht seniorengerechte 1–2-Zi.-Whg., auch betreutes Wohnen – zentral in HH, mit Balkon. **Tel.: 0176/53 41 62 39**

### SUCHE

**Besuchs- und Begleitedienst** mit Führerschein, Raum Eidelstedt, **Tel.: 0176/41 81 27 26**

**Horst Janssen** – suche Bücher und Bilder, Briefe und Skizzen, bitte alles von dem Künstler anbieten. **Tel.: 040/251 26 59**

**Rentner-Ehepaar** sucht Hilfe zum Fensterputzen. Reihenhaus in Hamburg-Iserbrook. Wer kann uns helfen? Bitte anrufen! **Tel.: 040/870 26 15** (auch AB): Wir rufen zurück.

**Suche liebevolle Katzenbetreuung** während meines Langzeiturlaubs Ende 2024, 3 Monate, für Balou, 5 Jahre gewöhnt an Wohnung mit Balkon, schüchtern, Schmuser, HH, **Tel.: 01516/100 18 65**

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

**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**

**Suche Kleinwagen**, Automatik, 1. Hand, gepflegt, niedriger Kilometerstand, nur privat, **Tel.: 0157/30 78 48 50**

**Suche Putzfee**, ca. 14-tägig, zuverlässig, **Tel.: 0176/41 81 27 26**, möglichst mit Führerschein

### SONSTIGES

**Ich möchte ältere** und körperlich eingeschränkte Menschen einfühlend und hilfreich im Alltag in schwierigen Phasen unterstützen, wie bei schönen Unternehmungen, das Leben pos. zu gestalten. Langjährige med. Kenntnisse sowie Erfahrung in Senioren- und Demenztbetreuung, sind vorhanden, sodass ich Ihnen eine individuelle Betreuung nach Ihren persönl. Vorstellungen anbieten kann. **Tel.: 0172/519 09 78**

**Musikgeragogin** gibt privat Tischharfen- und Akkordzither-Einzelunterricht in Pinneberg. **Tel.: 04101/55 24 20**. Bitte sprechen Sie auf meinen AB. Ich rufe zurück.

**Maklerin i. R.** unterstützt und berät Sie vor Ort, **Tel.: 040/84 30 24 71**

**HAIFA-Stiftung**, Telefonkartensammlung: täglich 9–19 Uhr, **Tel.: 0176/79 05 93 09**

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

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

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

**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@wtnet.de](mailto:htimm820@wtnet.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](http://www.senior-media-care.de)

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

**Haushaltshilfe** hat Kapazität für 2 Stunden pro Woche im Bezirk Eimsbüttel. Ich bin berufserfahren und zuverlässig. **Kontakt: 0178/511 31 27**

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

**Rentnerin** – junggeblieben – sucht stundenweise eine Beschäftigung als Alltagsbegleiterin und Gesellschafterin für Senioren (auch Demenzt), **Tel.: 0173/709 32 19**

**Minijob:** Jede 2. Woche 2 Stunden Hilfe im Haushalt. Nähe UKE, **Tel.: 0176/48 32 07 87**

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

## Aktionswochen

## Altersfreundliche

## Bücherhallen

**September, 16.09 - 29.09.2024**

## Aktionswochen „Altersfreundliche Bücherhallen“

**Die Veranstaltungsreihe  
„Altersfreundliche Angebote“  
feiert ihr zweijähriges Jubiläum!**

Vom 16. bis 29. September 2024 gibt es in vielen Hamburger Bücherhallen spannende Veranstaltungen speziell für ein älteres Publikum. Geboten werden unter anderem Ausstellungen, Kinovorführungen, Social-Media-Workshops, Quizze, Mobilität im Alter, Vorträge und vieles mehr. Das Beste daran: Alle Angebote sind kostenfrei!

Mehr Informationen und das gesamte Programm finden Sie unter [www.buecherhallen.de/](http://www.buecherhallen.de/)





Gastartikel von Helga Charlotte Koch

# Luft anhalten und staunen

Das gibt's ja gar nicht! Ich zweifle, blicke auf die Kekse in der Hand von Frau W. Diese Winzlinge haben sie selbst geformt! „Ja, aus Knete! ... die anderen Kekse dort etwa auch? „Ja, alle!“



Frau W. erzählt: Die kleine Vespa ist aus den 60er Jahren, vom Flohmarkt, nach dem Motto: Komm ein bisschen mit nach Italien! Schick umgestylt, ist die Fahrerin zur Abfahrt bereit. Als gelernte Schneiderin näht Frau W. perfekt, egal, ob Kleidung, Gardinen oder was auch immer, alles wird in Miniformat für das Puppenhaus passend gemacht.

Über meine Mitbewohnerin in der Residenz Kursana/Niendorf, hatte ich schon gehört, so ganz nebenbei, beim Salatbuffet. Einen Schrank von fast 180 cm hätte



Frau W. umfunktioniert zum Puppenhaus, auf vier Etagen habe sich ihre Fantasie einfach so hineingesetzt. Als ich Frau W. spontan anrufe, meint sie nur: „Ja, ich zeige Ihnen alles gern.“

Da bin ich auch schon, mit meinem Smartphone plus der 1000-Watt-Leuchte. Ich erkläre, was ich vorhabe. Frau W.'s Ehemann macht sehr geduldig mit, folgt meinen Anweisungen: Die Leuchte bitte höher halten, mehr nach links, nein, bitte mehr von unten das Licht, o. k. – ja, so ist es gut, der Schatten weg!

Feurige Bastelleidenschaft treibt Frau W. sowieso an, doch bei der Bastelei mit Knete geben ihre Finger Vollgas bis in die Fingerkuppen. Ihre Winzigkeiten wären doch mal reif für einen „Oscar“! Jetzt, beim Fotoshooting, hilft sogar ihre Innenhand, das Gebäck aus Knete fein darzustellen.

Im Puppenhaus stehen im türkisen Regal Romane und Anekdoten im Format von 3,5 cm. Titel und Buchrücken machen mich sprachlos. Frau W. zeigt mir dazu ihr 8 x 8 cm großes Kästchen, in dem zehn Büchlein lagern, ich entdecke den Titel „Kekskunst“! Auch Fotoalben haben das Format, von 3,5 cm, und zum Schutz der Fotos sind extra dünne Seiten zu sehen. Wie im echten Fotoalbum bei mir zu Hause!

Frau W. erklärt:

... „einige Arbeiten fallen mir natürlich leicht, es hilft sicher auch, dass ich voller Ideen stecke. Was andere Menschen einfach so wegwerfen, damit weiß ich gleich etwas anzufangen. Auch der Roller des kleinen Jungen, der schon mal in der Puppenhausküche darauf übt, besteht aus Resten eines Überraschungseis. Die



Rollerräder sind Knöpfe. Medikamentenschachteln habe ich zum Küchenschrank umgewandelt. Am 14 x 13 cm großen Herd, dürfen Topflappen nicht fehlen – die sind echt! – die häkelte ich noch dazu! Ich probierte, den Prachtstücken in der Küche, dem Schrank und dem Herd, ihr originalgetreues Aussehen wiederzugeben; auch das Brot auf dem Holzbrett soll dabei nicht fehlen.

Fast alle Tische und Stühle sind aus Pappe, die Beine finden Halt aus gefundenen Stöcken abgebrannter Silvesterraketen. Tja, und die Schuhkartons, die mach ich im Nu aus steifem Papier, werkle jedem sein unterschiedliches Aussehen noch an.“



Mein Staunen über dieses Simalabim voller Kreativität hält an. Wenige Tage später beraten wir die inzwischen ausgedruckten Fotos und meinen, jeder Bewohner sollte die Möglichkeit bekommen, diese einmalige Minikunst anzuschauen.

Gedacht – schon gemacht! Drei große Bildtafeln entstanden. Sie hängen – sind viel beachtet!

Und Ihnen, verehrte SeMa-Leser, wird es vielleicht ebenso ergehen beim Anblick der Fotos. Sie werden staunen ... oder etwa nicht?!







Szenen auf der Bühne.  
Fotos © Marion Schröder

Foto © Komödie Winterhuder Fährhaus

## Theatertipp: „Es ist nur eine Phase, Hase“ – bis zum 15. September hoppelt der Hase wieder auf der Bühne der Komödie Winterhuder Fährhaus

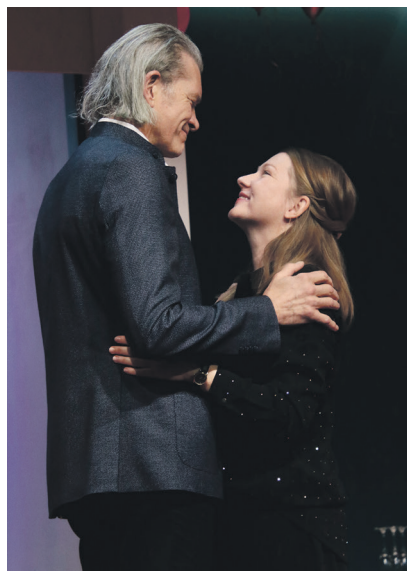
Zu Beginn des Jahres sorgte dieses heitere Stück für ausverkaufte Vorstellungen. Die Nachfrage war so groß, dass es jetzt gelungen ist, das Ensemble, bis auf Anna Grisebach (die Rolle der Heike übernahm Nicola Ransom), noch einmal zurückzuholen. Umso mehr freut sich jetzt auch die Intendanz des Theaters, dass Götz Otto, Katja Studt, Thorsten Nindel, Nicola Ransom und Louis Held wieder das Publikum unterhalten und auch

zum Lachen bringen. Das Theaterstück basiert auf dem, auch verfilmten, gleichnamigen Roman von Maxim Leo und Jochen Rutsch. „Es ist nur eine Phase, Hase“ ist ein Spaß, der durchaus mit dem Leben zu tun hat.

Mischa (Götz Otto) und Christiane (Katja Studt) sind glücklich verheiratet. Ihr Sohn studiert Medizin, und so könnten sie eigentlich ein sorgenfreies Leben führen. Zu Mischas 50. Geburtstag bietet ihm sein Chef nicht nur die Altersteilzeit, sondern sogar die sofortige Kündigung bei voller Rente an. Mischa, der eigentlich noch mitten im Leben steht, fühlt sich jetzt alt, sehr alt. Seine Frau Christiane erkennt dieses jammerrnde Häufchen Elend gar nicht wieder, und es kommt zum Streit. Es herrscht Herbststimmung. Auch die für ihren Mann zum 50. geplante Geburtstagsfeier, die Christine vorbereitete und auch mit ihrem Sohn und den Freunden Heike und Klaus verbringen wollte, verläuft nicht gut, da Mischa demoralisiert ist. Nach dem misslungenen Geburtstagsabend fängt er an zu radeln und sich gesund zu ernähren. Auch hier trifft der Titel den Nagel auf den Kopf: Es ist nur eine Phase, Hase. Der positive Ausgang ist Programm, und es tut gut, an diesem Theaterabend auch darüber zu lachen.



Götz Otto und Katja Studt.  
Foto © Marion Schröder



Götz Otto und Thorsten Nindel. Foto © Marion Schröder



Katja Studt und Thorsten Nindel vor der Komödie.  
Foto © Marion Schröder







Der international arbeitende Schauspieler Götz Otto, der 1997 durch seine Rolle des Bösewichts Stamper im James-Bond-Film „Der Morgen stirbt nie“ sehr bekannt wurde, ist wieder in der Hansestadt.

Er erklärt: „Hamburg ist eine Großstadt, in der man viel entdecken kann. Diese Stadt lässt einen auch mehr in Ruhe als viele andere Metropolen. Das finde ich toll. Ich bin gern in Hamburg und freue mich, jetzt wieder hier zu sein. Das Thema Bedeutungsverlust im Alter, welches in diesem Stück thematisiert wird, kommt auf uns alle zu – früher oder später.“

Auch der Schauspieler Thorsten Nindel ist jetzt wieder nach Hamburg gekommen. Nicht nur aus der „Lindenstraße“ und der Serie „Rote Rosen“ ist er bekannt, er stand in über 100 Filmen – und Fernsehproduktionen vor den Kameras. Der gebürtige Hannoveraner, der in München zu Hause ist, liebt den Norden. Im Sommer 2007 kämpfte und ritt er als Old Shatterhand in Bad Segeberg bei den Karl-May-Spielen. Hamburg ist für ihn immer wieder auch ein Ausflugsziel. In seiner Freizeit erkundet er gern die Hansestadt. Kürzlich faszinierte ihn ein Besuch im Maritimen Museum in der Speicherstadt. Nindel: „Was da in den neun Stockwerken gezeigt und erklärt wird, ist unbeschreiblich. Man braucht mehrere Besuche, um alles detailliert zu erkunden.“

Die in Hamburg geborene und lebende Schauspielerin Katja Studt steht jetzt zum zweiten Mal auf der Theaterbühne in der Komödie in Winterhude. 1987 las die damals 13-jährige Gymnasiastin im „Hamburger Abendblatt“, dass für ein Fernsehprojekt Nachwuchsschauspielerinnen gesucht wurden, und bewarb sich. Ausgesucht aus 900 Kindern, bekam sie die Rolle. Schon ein Jahr danach stand sie dann vor der Kamera in Dieter Wedels ARD-Dreiteiler: „Wilder Westen inclusive“. Vor 31 Jahren wurde sie mit der Titelrolle in der ZDF-Weihnachtsserie „Clara“ bekannt und populär. Bis heute ist sie eine der meistbeschäftigten und beliebtesten Schauspielerinnen. Sie ist froh, jetzt wieder in ihrer Heimatstadt spielen zu dürfen. Hier lebt sie mit ihren beiden Töchtern. „Ich habe einige Zeit auch woanders gelebt und bin viel in der Welt, beruflich und privat, herumgekommen. Es war auch meist schön, aber das Gefühl von Ankommen habe ich nur in Hamburg“, erzählt sie uns beim Gespräch im Theater.

**Kartenbestellung** in der Komödie Winterhude Fährhaus für „Es ist nur eine Phase, Hase“: [info@komoedie-hamburg.de](mailto:info@komoedie-hamburg.de) oder Telefon **040/48 06 80 80** Text + Fotos (8) Marion Schröder © SeMa

*Thorsten Nindel besuchte das Maritime Museum in der Speicherstadt.*

Foto © Marion Schröder



*Die Hamburgerin Katja Studt liebt Franzbrötchen.*

Foto © Marion Schröder

## Sitzen im Alter



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

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

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

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

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

Hoheluftchaussee 19 · U3 Bhf. Hoheluftbrücke, Buslinie 5  
Öffnungszeiten Mo–Fr 9-18, Sa 10-14 Uhr  
[www.moebelhaus-deubelius.de](http://www.moebelhaus-deubelius.de)

*Möbelhaus Deubelius*

**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)



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

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

**Kein Problem – wir haben diese im Angebot!**

**Sie möchten dafür Ihre bisherige Immobilie zum marktgerechten Preis verkaufen?**

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

**Vereinbaren Sie gleich einen Termin.**

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



Sparkasse  
Holstein





06. bis  
14. September

# HAMBURGER STIFTUNGS TAGE 2024

Stiftungen laden zum Kennenlernen, Mitmachen und Erleben ein

Umfangreiches, kostenfreies und hamburgweites Programm zu allen Themen unseres gesellschaftlichen Zusammenlebens

Hamburgs längste Tafel für Demokratie, Vielfalt und Zusammenhalt – zentrales Abschluss-Event am 14. September auf dem Rathausmarkt

(pi) Zeigt her eure Stiftungen: Hamburg ist die deutsche Hochburg des Stiftungswesens, und das spürt man allerorten. Denn Hamburgs Stiftungen – es sind mehr als 1.500! – machen das Zusammenleben in der Metropole leichter, gerechter, sozialer und vielseitiger. Während der Hamburger Stiftungstage stehen die Türen dieser gemeinnützigen Organisationen noch etwas weiter offen, und die vielen engagierten Menschen, die hier Gutes tun, zeigen ihre Arbeit für das Gemeinwohl.

Vielfalt vereint ist das Motto der diesjährigen Hamburger Stiftungstage, die vom 6. bis 14. September 2024 in ganz Hamburg stattfinden. Schirmherr ist Hamburgs Erster Bürgermeister Dr. Peter Tschentscher. Während der Aktionstage laden Hamburger Stiftungen zu mehr als 100 Veranstaltungen ein, die die bunte Palette unserer Gesellschaft erlebbar machen. Der gemeinsame Nenner: Das Gemeinwohl vor Ort zusammen mit den Hamburger:innen stärken!

Vielfalt ist Programm: Ausstellungen, öffentliche Workshops, Erlebnisspaziergänge für alle Altersgruppen, Theatervorstellungen, Konzerte, Baumpflanzaktionen, Vorträge, Debatten und vieles mehr: Für (fast) jedes Themenfeld und Interesse findet sich ein spannendes, meist kostenloses Event in der Stadt. Dabei können Hamburger:innen Neues entdecken, aktiv sein, mitgestalten, staunen, feiern, genießen, ins Gespräch kommen und selbst erleben, warum sich Engagement für das Gemeinwohl lohnt!

„So vielfältig wie Hamburg sind auch dessen gemeinnützige Stiftungen. Kaum ein Thema, kaum ein Stadtviertel gibt es, in denen nicht das Engagement von Stiftungen wirkt. Diese Stiftungen eint der Wunsch, unsere Gesellschaft konstruktiv und demokratisch zu gestalten. Das zeigen die diesjährigen Stiftungstage mit ihrem Programm und ihrer Haltung zu Offenheit und Vielfalt!“, sagt Dr. Dagmar Entholt-Laudien, Vorsitzende des Vorstands der BürgerStiftung Hamburg.

Highlights aus dem diesjährigen Programm (kleine Auswahl): Tage der offenen Tür; Informationsveranstaltungen aller Art, zum Beispiel zum Thema Erben und Vererben (11.09., Veranstalter:in BürgerStiftung Hamburg); geführte Rundgänge zu berühmten Hamburger Persönlichkeiten, z. B. zur Stifterin und Wohltäterin Helene Donner (08.09., Stiftung Hamburger Hospiz) und zum Bundeskanzler Helmut Schmidt (08.09., Bundeskanzler-Helmut-Schmidt-Stiftung); Neurografik-Kurs der Bergedorf-Bille-Stiftung (07.09.); das Jazzhall-Masterabschlusskonzert des Trios Roz MacDonald (08.09., Veranstalterin Dr. E.A Langner Stiftung); „Protest: Posts and Poster“

Ausstellung und Open House bei filia (11.09., Veranstalter:in filia, die Frauenstiftung); „Besser werden! Eine spätkapitalistische Beratungskantate für Erfolgsfanatiker:innen und depressiven Chor“ (12.09., Veranstalter:in Claussen-Simon-Stiftung); ein Meet-and-Greet-Event der Stiftung Kulturglück in der Kunsthalle (13.09.), „Mit Fremden reden“ (13.09., Veranstalter:in Coreszon/Peter Möhrle Stiftung); City Bike Yatra und Baumpflanzungsaktion der Live to Love-Germany Stiftung (14.09.) und viele, viele, viele mehr. (<https://hamburger-stiftungen.de/veranstaltungen/>).

Hand in Hand sind die Hamburger Stiftungstage in diesem Jahr auch mit dem Tag des offenen Denkmals vereint, der vom 6. bis 8. September stattfindet und von der Denkmalstiftung Hamburg organisiert wird (<https://denkmalstiftung.de/projekte/denkmaltag/>).

Alle zu Tisch: das zentrale Abschluss-Event auf dem Rathausmarkt. Als krönenden Abschluss der Stiftungstage lädt ein breites Bündnis der Hamburger Zivilgesellschaft am Samstag, den 14. September alle Bürger:innen an einen Tisch. Auf dem Rathausmarkt entsteht als kulturelles Erlebnis, als Dialog- und Kennenlernangebot sowie als Gemeinschafts(kunst)werk Hamburgs längste Tafel für Demokratie, Vielfalt und Zusammenhalt. Den Michel aus Lego nachbauen und dabei etwas über Denkmäler erfahren? Yoga vor dem Rathaus? Demokratie-Speeddating oder Urban Gardening? Alles geht an dieser rekordverdächtig langen Tafel! Zum jetzigen Planungsstand werden über 60 gemeinnützige Organisationen erwartet, die vor Ort zum Klönen, Schlemmen, Erleben, Lernen, Staunen und vielem mehr einladen. Ebenfalls auf dem Rathausmarkt verspricht ein umfangreiches Bühnenprogramm mit Musik, Performance, Kinderkonzert und Theater, das im Schlußschluss mit der Langen Nacht der Theater und weiteren Partner:innen stattfindet, beste Unterhaltung. Dabei sind die Singer-Songwriterin Antje Schomaker, die Theatertruppe Barner 16, die beliebte HipHop Academy, ein Demokratie-Slam und das Bundesjugendballett, alle moderiert von Michel Abdollahi.

**Das ganze Programm auf [www.hamburger-stiftungstage.de](http://www.hamburger-stiftungstage.de)**  
Viele Veranstaltungen sind kostenfrei, bei Veranstaltungen mit begrenzten Kapazitäten ist eine Anmeldung erforderlich. Die Abschlussveranstaltung am 14.09.2024 ist von 12 bis 20 Uhr auf dem Hamburger Rathausmarkt.



## Das Programm des Festtags

Den „**Internationalen Tag der älteren Menschen**“ haben die Vereinten Nationen 1991 ins Leben gerufen, um die Leistungen der Älteren für die Gesellschaft zu würdigen. Seither werden am 1. Oktober jedes Jahres die Herausforderungen des Alterns und die Lebenssituation der Seniorinnen und Senioren ins Bewusstsein der Öffentlichkeit gerückt.

Der Landes-Seniorenbeirat und die DGB Senioren Hamburg nutzen den Internationalen Tag seit 2015 für eine große Festveranstaltung. Sie setzen die Tradition in diesem Jahr fort. Die LSB-Vorsitzende Karin Rogalski-Beeck, Dr. Victoria Manu, Sprecherin der LSB-Fachgruppe Integration, und Peter Petersen von den DGB Senioren Hamburg eröffnen den Vormittag zum Thema Vielfalt der Herkünfte und Kulturen der Älteren in unserer Stadt. Dr. Stefan Holtmann, Pastor am Michel, spricht ein Grußwort.

Im Hamburger Senat ist die Zweite Bürgermeisterin Katharina Fegebank für Seniorenpolitik und Gleichstellung zuständig. Sie wird über aktuelle Vorhaben und Planungen, die die ältere Generation in der Stadt betreffen, sprechen und das Konzept „Age-friendly City – für ein altersfreundliches Hamburg“ vorstellen.

„Gekommen und geblieben – alt geworden in Hamburg“. Den Festvortrag mit diesem Titel hält Bundestagsvizepräsidentin Aydan Özoğuz. In Hamburg geboren und mit türkischen Wurzeln, vertritt sie den Wahlkreis Wandsbek im Bundestag. Derzeit hat mehr als ein Drittel aller Bewohner\*innen unserer Stadt, das sind etwa 720.000 Menschen, einen Migrationshintergrund.

Spannend wird die Gesprächsrunde „Vielfalt – gemeinsam älter werden in Hamburg“ mit vier Mitgliedern der LSB-Fachgruppe Integration zu den eigenen Erfahrungen. Moderiert werden die Talkrunde und die ganze Veranstaltung von Özlem Winkler-Özkan.

Auch die unterhaltsamen musikalischen Zwischenspiele stehen für gelebte Vielfalt. Es treten ein koreanischer Chor aus Wandsbek und der Musiker Sharam Mohammadi auf.

Die kostenlose Veranstaltung klingt mit einem Imbiss und Getränken bei sicher lebhaften Gesprächen um ca. 12.30 Uhr aus. Jede\*r Interessierte ist herzlich eingeladen.

# Internationaler Tag der älteren Menschen



## Öffentliche Festveranstaltung am 01. Oktober 2024 um 10 Uhr

**Bachsaal im Gemeindehaus von St. Michaelis,  
Englische Planke 1 / Ludwig-Erhard-Straße**



Der Bachsaal am Michel ist barrierefrei zugänglich. Die U- und S-Bahnstationen Rödingsmarkt und Stadthausbrücke liegen in der Nähe. Der Metrobus 17 hält direkt vor der Kirche. Schriftdolmetscherinnen sind vor Ort im Einsatz.

**Bitte melden Sie sich an. Bei der Telefonnummer des LSB  
ggf. auf den Anrufbeantworter sprechen, Ihre Anmeldung  
ist damit erfolgt. Oder Sie melden sich per E-Mail an.**

### Landes-Seniorenbeirat Hamburg

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





# Kürbis Risotto

etwa 4 Portionen

### Zutaten

- Etwa 900 ml Gemüsefond
- 2–3 Schalotten
- 6 EL Olivenöl
- 150 ml Weißwein
- 150 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
- Limettensaft, frisch gemahlener Pfeffer, Salz
- 700 g Hokkaido-Kürbis
- 50 g Parmesan
- 300 g Risottoreis

### Zubereitung

Gemüsefond zum Kochen bringen. Kürbis waschen, in Spalten schneiden, Kerne entfernen, das Fruchtfleisch in Würfel (etwa 1x1 cm) schneiden. Schalotten abziehen und fein würfeln. Parmesan reiben. Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Reis hinzufügen und dünsten, bis der Reis glasig wird. Dann mit Weißwein ablöschen. Nach und nach den heißen Gemüsefond hinzufügen. Immer nur so viel heiße Flüssigkeit zugeben, wie das Risotto aufnehmen kann. Risotto schwach köcheln lassen, ab und zu mit dem Kochlöffel umrühren, sodass immer Bewegung im Topf ist. Nach 5 Min. den Kürbis hinzufügen. Kürbisrisotto noch etwa 15 Min. weiterkochen. Crème fraîche und Parmesan unterrühren und mit Limettensaft, Pfeffer und Salz abschmecken. Das Kürbisrisotto mit gehobeltem Parmesan, Rucola und gerösteten Pinienkernen servieren.



# Zwetschgen Crumble

etwa 12 Portionen

### Zutaten

- Etwas Fett für die Quicheform (Ø 28 cm)
- Etwa 800 g Zwetschgen
- 1 gestr. TL gemahlener Zimt
- 2 EL brauner Zucker
- 100 g weiche Butter
- 100 g brauner Zucker (Teig)
- 1 Pr. Salz
- 1 Msp. gemahlener Zimt
- 1 Pck. Dr. Oetker Vanillin-Zucker
- 100 g Weizenmehl
- 50 g kernige Haferflocken
- Puderzucker

### Zubereiten

Zwetschgen waschen, entsteinen und halbieren. Zwetschgen mit Zimt und 2 EL Zucker vermengen. Quicheform fetten. Backofen vorheizen. Ober- und Unterhitze: etwa 200 °C/Heißluft: etwa 180 °C. Alle Zutaten für den Streuselteig in eine Rührschüssel geben und mit einem Mixer (Rührstäbe) zu Streuseln verarbeiten. Zwetschgen in der vorbereiteten Form verteilen und mit den Streuseln bedecken. Quicheform auf dem Rost in den Backofen schieben. Einschub: Mitte, Backzeit: etwa 30 Min. Zwetschgen-Crumble mit etwas Puderzucker bestreuen und am besten warm servieren.



# Leberkäse Auflauf

etwa 6 Portionen

### Zutaten

- Etwas Fett für die Auflaufform (etwa 30 x 20 cm)
- 1 Zwiebel
- 30 g Butter (Füllung), 30 g Butter (Schupfnudeln)
- 500 g Sauerkraut (Abtropfgew.)
- 1 EL Zucker, 1 EL Tomatenmark, Salz
- ½ gestr. TL gemahlener Kümmel
- 150 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
- 200 g geriebener Käse, z. B. Emmentaler oder Cheddar
- 500 g Schupfnudeln (aus dem Kühlregal)
- Etwa 12 Scheiben Leberkäse (insgesamt 600 g)
- ½ EL Schnittlauchröllchen

### Zubereitung

Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Butter in einem breiten Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebel und Zucker darin leicht bräunen (karamellisieren). Dann das Tomatenmark dazugeben, dann das Sauerkraut hinzufügen. Bei schwacher Hitze weitere 5 Min. schmoren, dabei ab und zu umrühren. Crème fraîche dazugeben und mit Salz und Kümmel abschmecken. Etwas abkühlen lassen. Dann 50 g geriebenen Käse unter das Sauerkraut geben. Butter in einer Pfanne erhitzen, Schupfnudeln bei schwacher Hitze anschwitzen, sodass diese etwas Farbe bekommen. Aus der Pfanne herausnehmen. Auflaufform fetten. Backofen vorheizen. Ober- und Unterhitze: etwa 180 °C/Heißluft: etwa 160 °C. Leberkäse nebeneinander auslegen. Auf jeder Scheibe Leberkäse etwa 2 EL Sauerkrautfüllung verteilen und darin einrollen. Röllchen quer halbieren. Röllchen aufrecht, mit der Schnittfläche nach unten, in Reihen (4 Reihen, je 6 Röllchen) in die Form setzen. Dazwischen in 2 Reihen die angebratenen Schupfnudeln verteilen. Zum Schluss den Auflauf mit Käse bestreuen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben. Einschub: Mitte, Garzeit: etwa 30 Min. Den Leberkäse-Auflauf mit Schnittlauchröllchen bestreuen und servieren.



# Spinat-Pfannkuchen

8 bis 10 Stück

### Zutaten

- 200 g Blattspinat (frisch oder tiefgekühlt)
- 250 g Weizenmehl
- Salz
- Gemahlene Muskatnuss
- 4 Eier (Größe M)
- 150 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
- 250 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- Etwa 80 g Butterschmalz oder etwa 8 EL Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl

### Zubereitung

Frischen Spinat verlesen, waschen und in Salzwasser blanchieren. Oder tiefgekühlten Spinat auftauen lassen. Dann den Spinat mit den Händen gut ausdrücken. Spinat, Mehl, Crème fraîche, Wasser und Eier in eine Rührschüssel geben und mit einem Pürierstab glatt pürieren. Mit etwa 1 TL Salz und Muskat würzen. Den Spinat-Pfannkuchenteig mindestens 30 Min. ruhen lassen. Etwas Butterschmalz oder Öl in einer beschichteten Pfanne (Ø etwa 25 cm) bei mittlerer Stufe erhitzen. Eine dünne Teiglage mit einer drehenden Bewegung gleichmäßig auf dem Boden der Pfanne verteilen (evtl. mit der Wölbung einer Kelle oder mit einem Löffel verstreichen). Den Spinat-Pfannkuchen bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 2 Min. garen. Den Pfannkuchen mit einem Holzspatel oder einer langen Palette aus der Pfanne nehmen. Den restlichen Teig auf die gleiche Weise backen, dabei den Spinat-Pfannkuchenteig vor jedem Backen umrühren. Die Spinat-Pfannkuchen mit zerbröselten Schafskäse, Dr. Oetker Crème fraîche, gerösteten Pinienkernen, kleinen Tomaten, Rauke oder Babyspinat servieren.



# Ästhetik im Alltag

Wer träumt nicht von einem schönen Körper. Überall begegnet uns das durchaus kritisch zu betrachtende Schönheitsideal.

Alle BHs können mit und ohne Rezept erworben werden

Epithesen bieten heute ein angenehmes und natürliches Körpergefühl, da sie in Zusammenarbeit mit Medizinerinnen entwickelt wurden und sich sehr individuell anpassen lassen in Volumina, Materialien und Form der Brustprothesen.

In Kombination mit hochwertigen und funktionellen BHs wird eine harmonische und ästhetische Einheit geschaffen, die auch im Tragegefühl und Bewegungsverhalten der natürlichen Brust angepasst ist.

Eines unserer beliebtesten Modelle ist ein „Tut mir gut-BH“ – mit Baumwolltaschen für mehr Natürlichkeit. Das weiche, anschmiegsame Material in den Farben Weiß, Schwarz, Hellblau und Rosé sorgt durch seine Noppenstruktur für eine sanft massierende Wirkung. Ein besonders weiches und leicht verbreitertes Unterbrustband verhindert Druckstellen oder Einschnitten. Die besonders gute Passform wird durch doppellagige Seitenteile für mehr Stütze und Halt, ein weiches, flaches Unterbrustband sowie breitere und gepolsterte Träger zur Entlastung der Schultern erreicht. Und eignet sich damit für das Wohlfühl-Gefühl jeder Trägerin.

Wir beraten Sie gern ausführlich – unser Sortiment umfasst Epithesen und Wäsche namhafter Hersteller wie ABC, Anita sowie SILIMA®.

Selbstverständlich bieten wir auch schicke und funktionale Bademode für jeden Geschmack.



Frauen zu stärken und ihnen Sicherheit im Umgang mit dem eigenen Erscheinungsbild zu vermitteln.

In unserem Sanitätshaus steht aus diesem Grunde eine diskrete, zugewandte und vor allem fachlich fundierte Beratung im Fokus der persönlichen Gespräche, um die bestmögliche Versorgung zu gewährleisten.

Die Vielzahl an Auswahlmöglichkeiten unterstützt dieses, unser wichtigstes Anliegen.

Die Realität sieht ganz anders aus. Die Statistik zeigt zunehmend Brustkrebserkrankungen, die vor allem Frauen auf einen oftmals langen Leidensweg schicken. Genesung und Wiedererlangung der Lebensqualität stehen hier im Vordergrund. Es bedarf viel Mut seitens der Betroffenen, sich mit der Krankheit und ihren Folgen auseinanderzusetzen und sich auf den Weg zurück zu Selbstbewusstsein und persönlichem Wohlbefinden zu machen.

Gerade nach einer Brustamputation oder Teil-Resektion ist viel Einfühlungsvermögen notwendig, um das Selbstwertgefühl der



 ABC Breast Care

 Anita  
SINCE 1886

 THUASNE

## Maschmeyer

Orthopädie-Schuhtechnik

Ihr Sanitätshaus im Norden Hamburgs

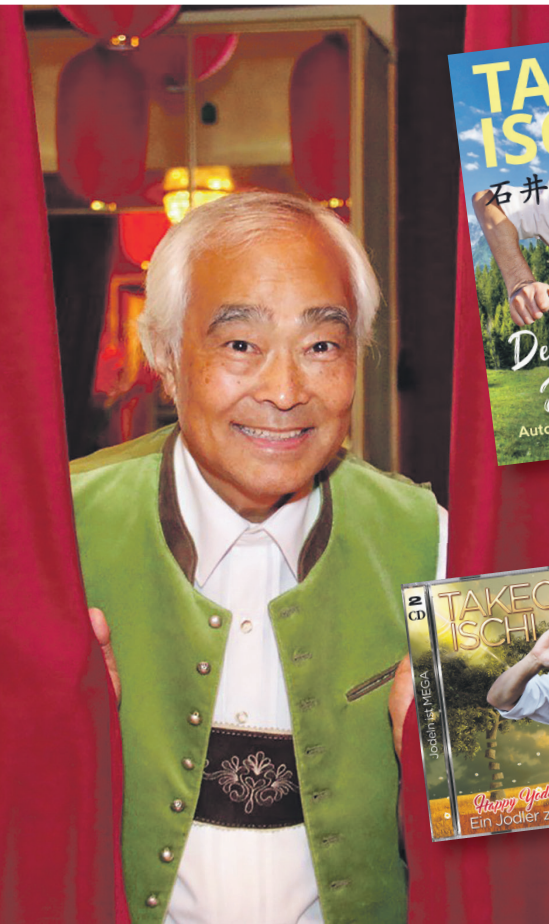
Seit 2011 in  
Hamburg-Niendorf-Nord

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

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



# TAKEO ISCHI – der Meisterjodler aus Japan rockt auch das Internet



Aktuelle Biografie.



Zwei CDs mit 32 Titeln.



Takeo Ischi mit seiner selbst gebauten Glockenspiel-Orgel.



Revue Sayonara Tokio in Berlin.



Mit Ehefrau Henriette in Reit im Winkl.



Wann immer es um technische Neuerungen geht, haben die Japaner oft die Nase vorn. Doch nicht nur mit Motoren oder Computerinnenleben liegt das Land des Lächelns an der Spitze: Bei einem sehr alten kulturellen Gut, dem Jodeln, sicherte sich bei uns ein Japaner die Kaiserkrone.

Takeo Ischi ist der beste, der berühmteste und zugleich der humorvollste Jodler. Schon im „Blauen Bock“ 1983 zeigte der Japaner, wie man richtig jodelt. Jahrelanges Training machte ihn zum Meister. Durch ihn wurde das Jodeln auch für die junge Generation modern und interessant. Sein Parade-Hit „Bibi Hendl“ wurde in kürzester Zeit Millionen Mal im Internet angesehen. In den USA ist Takeo inzwischen zum Comic-Helden und YouTube-Star avanciert. Das bekannte amerikanische Musikquartett „The Gregory Brothers“ war sehr begeistert von der Zusammenarbeit mit dem „japanischen Bayer“. Kaum zu glauben ist, dass Takeo Ischi schon über 100 Millionen Klicks aus der ganzen Welt für seine Lieder und Videos einheimsten konnte. Er macht das Jodeln wieder modern, und so geht die Takeo-Mania um den ganzen Globus. Man kann im Internet das Jodeln von ihm lernen. Seine Schaffenskraft und Freude an der Musik kennen keine Grenzen. Er ist ein sehr erfolgreicher Ausnahmekünstler, der auch schon seit vielen Jahren für die ältere Generation zu den ganz großen Stars der volkstümlichen Musik gehört.

Auf seinem Album „Ein Jodler zieht hinaus in die Welt“, erschienen bei Rubin Records, zeigt der stimmungswaltige Sänger mit den 32 Titeln seine musikalische Vielseitigkeit.

Geboren wurde der Musiker in Tokio. Dort erlernte er erst den Beruf des Maschinenbauers, da er den Betrieb seines Vaters übernehmen sollte. Als der junge Takeo Schallplatten des deutschen Jodlers Franzl Lang hörte, wollte er unbedingt diese Art des Singens auch erlernen. Autodidaktisch begann er damit. Er bekam dann auch bald einen Auftritt im japanischen Fernsehen. Sein Weg führte ihn wenig später nach Europa, zuerst in die Schweiz. Dort wurde er sofort als musikalischer Unterhalter in einem Lokal engagiert. Später traf er sein großes Idol Franzl Lang. Seinen ersten Fernsehauftritt in Deutschland hatte er in der Sendung „Früh übt sich“ mit Maria Hellwig. Zu Hause ist Takeo Ischi seit Jahrzehnten in Reit im Winkl, wo er bei Maria und Margot Hellwig im berühmten Lokal „Kuhstall“ nicht nur seine Karriere startete, sondern auch mit der Köchin Henriette sein privates Glück fand, sie 1985 heiratete und mit ihr vier Söhne bekam. Seither schlägt sein Herz nicht nur für Japan, sondern auch für Bayern. Er träumt in Japanisch und Deutsch.

In seiner gerade im Molino Verlag erschienenen Autobiografie erzählt der Berufsjodler sehr interessant u.a. vom alten Tokio, dem Urschrei, von dem Film über die Trapp-Familie, der für ihn als Kind eine Sensation war, von seiner Flucht in die Schweiz, er berichtet über Käsefondue, Bier und Bayern, erzählt von Zweifeln und Zuversicht und vom Jodelgottesdienst. Er schreibt auch darüber,





Mit Maria und Margot Hellwig.

Takeo und seine musikalischen Freunde am 12. Dezember 2024 in der Festhalle in Kutenholz.



Mit Hühnerfotos zu seinem Hit Bibi Hendl.



wie er den ersten Schweizer Jodler in Tokio hörte und Gänsehaut am ganzen Körper bekam. Er berichtet: „Für mich drückt das Jodeln die unglaubliche Kraft der menschlichen Stimme aus. Jodeln bedeutet, fasziniert und erstaunt über die vielen Möglichkeiten zu sein, die sich dem Menschen eröffnen. Der Mensch kann nicht nur normal singen, sondern auch wie ein Instrument klingen. Man könnte sagen: Das ist ein großes Geschenk von Gott, durch das wir ein Teil der Natur werden können. Philosophen schrieben: Der Mensch ist Mensch, weil er vernunftbegabt ist. Ich sage: Der Mensch ist Mensch, weil er singend jodeln kann!“

Die Biografie ist zu bestellen mit der ISBN 978-3-948696-64-1 und erhältlich im Buchhandel oder beim Molino Verlag unter der Telefonnummer 07031/491 51 40 zum Preis von 15,- Euro.

Text + Fotos Marion Schröder © SeMa



Mit drei Sängern von Voxxclub.

## 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](http://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](http://www.theaterbus-hamburg.de)

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

**inkultur**  
EIN ABO – ALLE THEATER!



# Lesung mit anschließendem Gespräch

10.10.24, 19 Uhr,  
Koppelstr. 16,  
22527 Hamburg



ANKE KEIL

ALS  
FRAU TRAUER  
BEI UNS EINZOG

Heute bin ich froh,  
dass Frau Trauer bei uns  
eingezogen ist. Nicht, weil es  
leicht und schön war mit ihr.  
Aber sie hat mir auf ihre  
Weise Zeit geschenkt, die ich  
mir vielleicht sonst nicht  
gegeben hätte -  
Zeit mit dir, mit uns.

Sie erreichen  
St. Thomas Morus  
per S-Bahn (S3 und S21  
bis HH-Stellingen), mit der  
U-Bahn (U2 bis Hagenbecks  
Tierpark) und per Bus  
(Busse 22, 281 und  
392 bis Rathaus  
Stellingen).



TRAUERZENTRUM  
UND KOLUMBARIUM  
ST. THOMAS MORUS

Ansprechpartner Herr Klinkhamels:  
Tel.: 040-54 00 14 35 oder  
stephan.klinkhamels@erzbistum-hamburg.de  
[www.trauerzentrum-hamburg.de](http://www.trauerzentrum-hamburg.de)



*Lebensfreude,  
Musik und ein  
tierischer Besuch:*

## Sommerfest im Diakonie

## Hospiz Volksdorf

(pi) Es war ein Fest voller Lebensfreude, mit leckerem Essen und Trinken, guter Musik und sogar tierischen Begegnungen: Das Diakonie Hospiz Volksdorf hatte zum Sommerfest eingeladen, und viele kamen: Mitarbeitende, Gäste, Interessierte.

Das Programm, das das Team um Geschäftsführer Pastor Walther Seiler auf die Beine gestellt hatte, war bunt gemischt: Die Führungen durch das Hospiz durch Pflegedienstleiter Klaus Spitzke und Sozialarbeiterin Ingrid Agbottah-Koch fanden regen Zuspruch. Auch die Berichte der ehrenamtlichen Sterbebegleiterinnen von ihrer Tätigkeit wurden mit großem Interesse verfolgt. Als „Fachleute fürs Alltägliche“ leisten diese im Hospiz eine wertvolle Arbeit und werden in Kooperation mit dem Hospiz-Zentrum Bruder Gerhard von den Maltesern in Volksdorf ausgebildet.

Kunsttherapeutin Doris Grahl weckte mit raffinierten Maltechniken zum Nachmachen die künstlerischen Talente der Besucherinnen und Besucher. Die ehrenamtliche Märchenerzählerin Ute Müller entführte die gespannt lauschenden Zuhörerinnen



SOS  
KINDERDORF

**Kindern Chancen schenken.  
Über das eigene Leben hinaus.**

Mit Ihrer Nachlassspende unterstützen  
Sie SOS-Kinderdorf dabei, benachteiligte  
Kinder und Jugendliche zu stärken.

**Mehr Informationen unter**  
[sos-kinderdorf.de/testament](http://sos-kinderdorf.de/testament)



Jetzt QR-Code scannen  
und kostenloses  
Ratgeber anfordern.

SOS-Kinderdorf e.V.  
Maximilian Wolf und Team  
Renatastraße 77 | 80639 München

089 12606-300  
erbehilft@sos-kinderdorf.de



Pony Selma mit ihrer Besitzerin Hanna Lühje und Hospiz-Mitarbeiterin Enya Appel. Im Hintergrund Seelsorger Pastor Roger Bahr.



Foto © Immanuel Albertinen Djakovic gGmbH

nen und Zuhörer in eine fremde, magische Welt.

Kulinarisch durchaus magisch ging es auch an dem schmackhaften Grillbuffet zur Sache, das die hungrigen Besucherinnen und Besucher bei Sonnenschein im Freien genießen konnten. Hinzu kam noch ein Kuchenbuffet, das mit zahlreichen Leckereien aufwartete. Bereits zur Begrüßung hatten Seelsorger Pastor Roger Bahr mit Sopransaxofon und Rosalyn Kaufmann am Piano die Besuchenden musikalisch begrüßt. Später übernahm dann die „hausband“ die musikalische Begleitung der Veranstaltung.

Die Attraktion des Festes aber war zweifellos Selma, das „Hospiz-Pony“. Sie bereitet den Hospizgästen mit ihrem Besuch regelmäßig große Freude und war zum Sommerfest frisch gestriegelt und mit geflochtenem Haupthaar erschienen. Hanna Lühje vom Pensionsstall Twiete Hof begleitete Selma und musste viele Fragen zu dem hübschen Tier beantworten. Informationsstände der Malteser und der benachbarten Residenz am Wiesenkamp rundeten das Programm ab.

Klaus Spitzke, Pflegedienstleiter und stellvertretende Hospiz-Leitung, ist glücklich über den Verlauf des Sommerfestes: „Ich habe mich über die gute Stimmung und das rege Interesse an unserer Arbeit sehr gefreut. Als Hospiz profitieren wir von der guten Nachbarschaft in Volksdorf und sind für die immer wieder erfahrene Unterstützung in Form von ehrenamtlicher Mitarbeit und Spenden sehr dankbar!“

*Eine vergessene Bestattungskultur wieder aufleben lassen.*

Unser Kolumbarium in Norderstedt!



**WULFF & SOHN**  
BESTATTUNGSIINSTITUT

**040 - 529 61 73**

Segeberger Chaussee 50 • 22850 Norderstedt

[www.semahh.de](http://www.semahh.de)

[www.senioren-magazin-hamburg.de](http://www.senioren-magazin-hamburg.de)

[www.senioren-magazin.hamburg](http://www.senioren-magazin.hamburg)

## 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**  
BESTATTUNGSIINSTITUT

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](http://www.hamburger-bestattungsinstitut.de)



TRAUERZENTRUM  
UND KOLUMBARIUM  
ST. THOMAS MORUS

Trauernden Zeit schenken, Toten Raum geben

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

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





# Über die Höhen am Neckar zum römischen Limes

Zwischen nachgebauten Palisaden am Herkulespfad in Buchen tauchen die Urlauber in die Welt der alten Römer ein. Foto: DJD/Touristikgemeinschaft Odenwald/Christian Frumolt

## Auf Qualitäts- und Themenwegen durch den Odenwald

(djd). Wer zwischen Neckar und Odenwald wandern geht, kann alles haben: heute ein gemütlicher Spaziergang mit Schlossbesichtigung, morgen eine Bergetappe zu aussichtsreichen Gipfeln. So macht der Fernwanderweg Neckarsteig zum Beispiel mit Land und Leuten, seltenen Naturschätzen und bedeutenden Kulturstätten bekannt, während die kurzen Römerpfade auf Zeitreisen in die Geschichte führen. Diese Fern- und Thementouren wurden vom Deutschen Wanderverband als Qualitätswege zertifiziert. „Damit ist dem Wanderer auf allen Streckenabschnitten guter Service garantiert und das Wegeleitsystem macht die Route praktisch „unverlaufbar“, erklärt Tina Last von der Touristikgemeinschaft Odenwald.

### Schlösser und Schluchten am Neckarsteig

Der Neckarsteig von Heidelberg bis Bad Wimpfen feierte gerade sein zehnjähriges Jubiläum, gilt unter Wanderern aber immer noch als Insidertipp. Die abwechslungsreiche Strecke führt oberhalb des Flusses auf schmalen Pfaden durch den Odenwald, die neun Etappen sind mit der S-Bahn auch für Tagestouren zu erreichen. Zwischen dichten Wäldern und weiten Wiesen, steilen Bergen und lauschigen Tälern warten viele Sehenswürdigkeiten. Dazu zählen einerseits historische Fachwerkstädte, Schlösser und Burgen. Andererseits warten beeindruckende Naturschätze auf Entdecker wie die Margaretenschlucht mit dem höchsten Wasserfall im Odenwald oder die Teufelskanzel bei Eberbach mit Ausblick auf das Neckartal. Unter [www.tg-odenwald.de](http://www.tg-odenwald.de) stehen die gpx-Daten sowie Links zu bekannten Tourenplanern für diesen und andere Wanderwege bereit.

### 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](mailto:theaterbus@inkultur.de). Gern schickt inkultur Ihnen auch Informationsmaterial zu.

Auf [www.theaterbus-hamburg.de](http://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](http://www.theaterbus-hamburg.de)

Tel. 040 - 227 006 66  
[theaterbus@inkultur.de](mailto:theaterbus@inkultur.de)

**inkultur**  
EIN ABO – ALLE THEATER!



Der Neckarsteig verläuft über die Höhen und eröffnet Ausblicke über die Burg Hornberg und das Neckartal.

Foto: DJD/Touristikgemeinschaft Odenwald/Christian Frumolt



Die Jupiterbank am Venuspfad in Limbach lädt zur aussichtsreichen Rast ein.

Foto: DJD/Touristikgemeinschaft Odenwald/Christian Frumolt

## Auf den Spuren der alten Römer

Durch den Odenwald verlaufen gleich zwei Abschnitte des Limes, gebaut vor rund zweitausend Jahren als Grenzwall des Römischen Reiches: Der westliche und ältere Odenwaldlimes verbindet Main und Neckar mit einer Reihe von Kastellen und Wachtürmen. Der Obergermanisch-Raetische Limes zwischen Rhein und Donau zählt zum UNESCO-Welterbe, ist als Bodendenkmal bis heute zu sehen und wurde mit Nachbauten von Wachtürmen und Palisaden sowie erlebnisreichen Museen für römische Fundstücke ergänzt. Sechs Wanderpfade erschließen die römische Kultur und Geschichte, benannt nach ihren Göttern. Der knapp fünf Kilometer kurze Marspfad bei Walldürn führt zum Beispiel zu einer originalgetreuen Steinnachbildung des Altars für Mars und Viktoria, aber auch in die Nähe des Odenwälder Freilandmuseums. Am Merkurpfad laden Wachtürme, eine aussichtsreiche Jupiterbank und das Römermuseum Osterburken zum Verweilen ein. Und am 14 Kilometer langen Herkulespfad bei Buchen sind zwei Wachturmreste, das Kleinkastell Hönehaus sowie in der Nähe die Eberstadter Tropfsteinhöhle zu erleben.

# 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

SCHWEIZER

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel



Ein Highlight am Neckarsteig ist die Margaretenschlucht zwischen Mosbach und Eberbach. Foto: DJD/Touristikgemeinschaft Odenwald/Christian Frumolt



## 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



# Tag des offenen Denkmals 2024



Unter dem Motto „Wahr-Zeichen. Zeitzeugen der Geschichte“ findet in Hamburg vom 6. bis 8. September der Denkmaltag 2024 statt.

(pi) Der Tag des offenen Denkmals findet in Hamburg vom 6. bis 8. September statt und lädt zur Erkundung der Hamburger Denkmallandschaft ein. Viele Gebäude sind sonst nicht öffentlich zugänglich und nur an diesem Wochenende für Interessierte geöffnet. Eine große Anzahl der präsentierten Denkmäler wurde mit Unterstützung der Stiftung Denkmalpflege Hamburg restauriert oder erhalten. Im Programmheft des Denkmaltags sind sie mit einem Türmchen markiert. Der Tag des offenen Denkmals findet 2024 unter dem bundesweiten Motto „Wahr-Zeichen. Zeitzeugen der Geschichte“ statt.

Denkmäler sind „Wahr-Zeichen“: als Symbole und Landmarken sind sie wichtige Zeugen der Vergangenheit und bieten auch heute noch Orientierung. Aufgrund ihrer historischen, kulturellen oder sozialen Relevanz haben sie herausragende Bedeutung und dienen als Identifikationspunkte. Hamburg hat über 12.000 Denkmäler und wahrscheinlich ähnlich viele Wahrzeichen. Viele von ihnen haben Symbolkraft für die Stadt oder sind von internationaler Bedeutung. Oft sind es aber auch persönliche Erlebnisse, die zu individuellen „Wahr-Zeichen“ führen: Orte der Gemeinschaft, der Freude oder der Trauer, des Staunens oder des bürgerschaftlichen Engagements.



Ob bei Führungen und Rundgängen oder auf eigene Faust, allein oder mit Familie und Bekannten, zu Fuß oder mit dem Fahrrad: die Möglichkeiten, am Tag des offenen Denkmals – der in Hamburg ein ganzes Denkmaltag-Wochenende ist – sind vielfältig: Vor Ort wird es Besichtigungen, Führungen und Rundgänge sowie Familien- und spezielle Bau-Kultur-Angebote geben. Über 160 Denkmäler, viele davon zum ersten Mal dabei, geben in diesem Jahr exquisite Einblicke hinter Türen, die sonst verschlossen sind.

**Das Programm finden Sie unter:**

[www.denkmalstiftung.de/denkmaltag](http://www.denkmalstiftung.de/denkmaltag)

Der Tag des offenen Denkmals in Hamburg wird von der Stiftung Denkmalpflege Hamburg koordiniert und vom Denkmalschutzamt der Behörde für Kultur und Medien gefördert. Bundesweite Koordinatorin ist die Deutsche Stiftung Denkmalschutz.

Die Stiftung Denkmalpflege Hamburg ist mit dem Hamburger Denkmaltag Kooperationspartner der Hamburger Stiftungstage, die vom 6. bis 14. September 2024 stattfinden.

Stiftung Denkmalpflege Hamburg, Sonja Steinhoff, Tel.: 040 360 99169, E-Mail: [denkmaltag@denkmalstiftung.de](mailto:denkmaltag@denkmalstiftung.de), [www.denkmalstiftung.de/denkmaltag](http://www.denkmalstiftung.de/denkmaltag)





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

# Wie Sie im Herbsturlaub Ihre Augen schützen, Krankheiten vorbeugen und dabei auch noch gut aussehen.

Shoppern in Venedig, Radtour in Südtirol, oder Wandern in Norwegen, starten Sie nur mit einem perfekten UV-Schutz, der Sie vor Augenkrankheiten schützen kann!



## 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, ganz gleich, ob Sie in Skandinavien sind, in Tirol oder auf Mallorca.

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 (Gerade hier sollte eine Sonnenbrille immer auf dem neuesten Stand sein!!!). Wie schön, dass Sonnenbrillen dann bei aller Funktionalität auch noch ein wunderbares Styling-Accessoire sein können!



Eine besondere Empfehlung der Mott Optik Spezialistinnen sind die Sonnenbrillen von Maui Jim, die es von Hawaii aus zu einer weltweiten Top-Marke für alle Altersgruppen geschafft haben. Ihre herausragenden Eigenschaften: polarisierte Gläser (auch mit Korrektion), unglaublich farbtintensiv, starker Schutz gegen Blendung, strapazierfähig, superleicht und in diversen Design-Varianten erhältlich.

### Für alle, die gern Sehhilfen nutzen: Modelle fürs Reisegepäck!



Von der Einschlaglupe bis zur elektronischen Lesehilfe mit Klappfuß, bei Mott Optik finden Sie Lösungen, die kaum Platz wegnehmen und auch im Urlaub eine tolle Hilfe sein können!

### Extra-Tipp vom Mott Optik Team



Eine schnelle, unkomplizierte Lösung sind sog. „Übersetzbrillen“. 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!

### Gute Beratung braucht Zeit – deshalb bitten wir um Anmeldung!



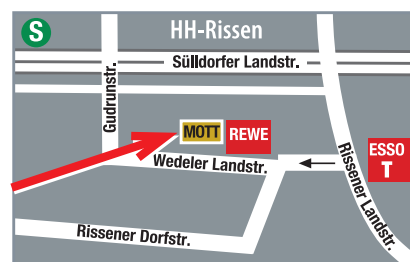
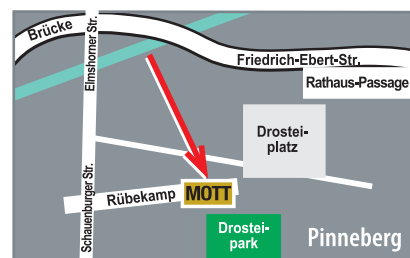
Ob Sie eine Sehanalyse wünschen oder sich über Problemlösungen bei Augenkrankheiten informieren, unsere Riesenauswahl an Sehhilfen testen oder unsere schönsten Brillenfassungen und Sonnenbrillen ausprobieren möchten – das kostet Zeit, und die nimmt sich das Mott Optik Team gern für Sie! Eine Voranmeldung ist deshalb aber unbedingt erforderlich – telefonisch oder den QR-Code scannen:

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



## 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





## Ratgeber „Richtig vererben und verschenken“: Nachlassplanung optimal organisieren

Der Ratgeber „Richtig vererben und verschenken“ hat 208 Seiten und kostet 18,- Euro, als E-Book 14,99 Euro.

(pi) Für Erbschaften und Schenkungen in Höhe von knapp über 100 Milliarden Euro haben die Finanzämter im Jahr 2022 Steuern erhoben. Die Berechnungen des Statistischen Bundesamts zeigen, dass es um viel geht, wenn Vermögen von einer Generation auf die nächste übergeht. Auch wenn es im Einzelfall nicht immer Millionen sind: Schon wenn eine Immobilie im Spiel ist, können Erblasser wie auch Erben schnell ein „Eigentor“ schießen, weil steuerrechtliche Fragen nicht bedacht wurden. Ob Sparbuch, Aktienpaket, Wertgegenstände oder Grundbesitz: Der Ratgeber „Richtig vererben und verschenken“ der Verbraucherzentrale lotst durch das Erbrecht und zeigt zudem, was bei Schenkungen schon zu Lebzeiten unbedingt zu beachten ist.

Verständlich erklärt der Ratgeber, wie Vermögen übertragen werden kann. Was sieht die gesetzliche Erbfolge vor, wann und wie kann davon abgewichen werden? Was ist bei einem Testament zu beachten und was kann ein Erbvertrag regeln? Schritt für Schritt begleitet das Buch, um die Nachlassplanung nach den eigenen Wünschen an-

zugehen. Aufgezeigt wird, was es mit Pflichtteilsansprüchen auf sich hat und was bei einer Erbengemeinschaft unbedingt zu regeln ist. An vielen Beispielen werden mögliche Konstellationen anschaulich erläutert, sodass sich hieraus Entscheidungshilfen für den eigenen Erbfall ergeben. Checklisten und Musterformulierungen bieten darüber hinaus praktische Unterstützung, nichts zu vergessen und alles rechtssicher festzuhalten. Nicht zuletzt: Wie sich ganz legal Steuern sparen lassen, wenn man beim Vererben und Verschenken alles richtig plant, ist in einem eigenen Kapitel nachzulesen.

### Bestell- möglichkeiten:

Im Online-Shop unter [ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://ratgeber-verbraucherzentrale.de) oder unter 0211/91 380-1555. Der Ratgeber ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.



### 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](mailto:theaterbus@inkultur.de). Gern schickt inkultur Ihnen auch Informationsmaterial zu.

Auf [www.theaterbus-hamburg.de](http://www.theaterbus-hamburg.de) finden Sie ebenfalls alle Informationen.

### 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](http://www.theaterbus-hamburg.de)

Tel. 040-227 006 66  
[theaterbus@inkultur.de](mailto:theaterbus@inkultur.de)

**inkultur**  
EIN ABO – ALLE THEATER!



Das Schönste am Radeln sind die Pausen: Kaum irgendwo sonst kann man dabei die Natur so intensiv erleben wie in der waldreichen Landschaft des Ammerlandes'. Foto: DJD/Tourist-Information Wiefelstede/BULLIK PHOTOGRAPHY



## Nach der Radtour warten Smortaal und Löffeltrunk

### Von Wiefelstede aus die Parklandschaft des Ammerlandes erkunden

(djd). Parks und Gärten üben auf die Menschen eine magische Anziehungskraft aus. In kaum einer deutschen Region kann man sie so abwechslungsreich erleben wie in der Parklandschaft des Ammerlandes im Nordwesten Niedersachsens, nah an der Nordseeküste mit ihrer klaren, frischen Luft. Mit über 800 Hektar Waldgebiet ist Wiefelstede waldreichster Urlaubsort der Parklandschaft, von hier aus führen Radfahrrouten entlang kleiner Bäken und geklinkerter Straßen vorbei an prächtigen Parks und Privatgärten.

#### Nach der entspannten Radtour lockt der „Smortaal“

Dank der geringen Steigung kann die Gegend auf zwei Rädern problemlos erkundet werden. Alle Infos zu Unterkünften sowie übersichtliches und interaktives Kartenmaterial gibt es unter [www.wiefelstede-touristik.de](http://www.wiefelstede-touristik.de). Nach dem entspannten Radfahren werden Ammerländer Delikatessen probiert: Zum Beispiel der „Smortaal“, der aus dem Zwischenahner Meer gefangen, geräuchert und danach ganz rustikal mit den Fingern gegessen wird. Danach muss der Fisch natürlich „schwimmen“, und zwar im Ammerländer Löffeltrunk. Nach altem Brauch wird der Korn aus einem Zinnlöffel getrunken. Da früher die rechte Hand immer wehrhaft frei sein musste, hält man den Löffel in der linken Faust. Danach folgt ein traditioneller plattdeutscher Trinkspruch, der abwechselnd vom Gastgeber und Gast aufgesagt wird.

#### Flexibel dank Knotenpunktsystem oder geleitet durch eine Themenroute

Dank eines sich über die gesamte Region erstreckenden Knotenpunktsystems mit einer Länge von 738 Kilometern können alle Radtouren individuell geplant und Routenlängen sowie Streckenführungen auch unterwegs noch variiert werden. Infotafeln und Übersichtskarten geben an jedem Knotenpunkt Auskunft über Standort und Möglichkeiten der Weiterfahrt. Es wird nicht die kürzeste Strecke gekennzeichnet, sondern der landschaftlich reizvollste Weg. Nicht weniger reizvoll sind die 15 festgelegten Themenrouten.



Foto: DJD/Tourist-Information Wiefelstede/Maren Dannemann



## THERAPIEZENTRUM SIEMINSKI



Alles unter einem Dach

Physiotherapie, Ergotherapie,  
Logopädie und medizinische Fitness



### Beste Therapie- und Trainingsqualität

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

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

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

### Therapeutisch sinnvolles Zirkeltraining



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

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

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

**Jeder Interessierte kann sich zum Training anmelden.**



Therapiezentrum Sieminski, Inhaber Marcin Sieminski  
Schloßstraße 38, 22041 Hamburg, Tel.: 040 68 84 10 77  
[info@thz-sieminski.de](mailto:info@thz-sieminski.de), [www.thz-sieminski.de](http://www.thz-sieminski.de)



## Veranstaltungen – Tipps + Termine

**Freitag, 06.09.24, 14.45–16.45 Uhr**  
**Gemeinsam stricken und häkeln**  
 Socken, Mützen, Schals und andere nützliche Dinge anfertigen und anschließend an Hamburger Organisationen spenden. Wolle und Nadeln sind vorhanden. Keine Anmeldung erforderlich. Eintritt frei. **Bücherhalle Rahlstedt, Amtsstr. 3 a, 22143 Hamburg**

**Samstag, 07.09.24, 12 Uhr**  
**BilleVue 2024: Stadtfestival in Billstedt**  
 Großes Fest auf drei Bühnen – mit Livemusik, Sport- und Kinderprogramm sowie dem Musical „Rofls Vogelhochzeit“. **Hauptbühne auf dem Öjendorfer Marktplatz**

**Samstag/Sonntag, 07./08.09.24, 11–18 Uhr**  
**Fest der Kunsthandwerker**  
 Gemälde, Fotografien, 3D-Grafiken, Mode und Accessoires, Glasdesign, Holzobjekte, und vieles mehr. **Wohldorfer Mühlenteich, Mühlenredder 38, 22397 Wohldorf**

**Dienstag, 10.09.24, 16–18 Uhr**  
**Spielen und Klönen 55+**  
 In geselliger und lustiger Runde Spieleklassiker spielen und bei Kaffee und Keksen klönen. Kostenfrei. Ohne Anmeldung. **SieNa, Sievekingdamm 57, 20535 Hamburg**

**Dienstag, 10.09.24, 11–13 Uhr**  
**Silber & Smart: Tablet-Treff 60+**  
 Beratung für Einsteiger rund um Tablet und Smartphone. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein eigenes Gerät. Eintritt frei. Anmeldung unter Telefon: 040/43 26 37 83 oder SilberundSmart@buecherhallen.de **Bücherhalle Niendorf, Tibarg 41 (im Tibarg-Center), 22459 Hamburg**

**Mittwoch, 11.09.24, 10–13.30 Uhr**  
**Altonaer Seniorentage**  
 Schwerpunkt „Mobilität“, **Bürgerhaus Bornheide 76, Rotes Haus, 22549 Hamburg**

**Mittwoch, 11.09.24, 15.30 Uhr**  
**Konzert „La Dolce Vita“**  
 Italienische Arien und Klaviermusik € 12,-, inkl. einem Glas Sekt. Anmeldung unter Tel.-Nr.: 040/697 06 20. **Köster Testament-Stiftung, Meisenstr. 25, 22305 HH**

**Donnerstag, 12.09.24, 16–17.30 Uhr**  
**Kräuterwanderungen**  
 Lernen Sie verschiedene Wildkräuter kennen. Sie erfahren etwas über ihre Wirkung, Inhaltsstoffe und die verschiedenen Anwendungen und Zubereitungen. Kostenbeitrag: € 13,-, Anmeldung: ursulaaxtmann@hotmail.de oder Tel: 040/59 45 38 79. **Treffp.: Sierichsches Forsthaus, 22303 HH**

**Freitag, 13.09.24, 16.30–18 Uhr**  
**SummerMove – mit Spaß ins Wochenende!**  
 Fitness und Functional-Training vor der Haustür rund um den Käkenhof. Anmeldung 040/53 32 71 50 oder ella-kulturhaus@mookwat.de. **Treffpunkt vor dem ella Kulturhaus, Käkenflur 30, 22419 Hamburg**

**Freitag 13.09.24, 19–22 Uhr**  
**Faltenrock in Bergedorf**  
 Oldies but Goldies! Ohne Anmeldung **KörperHaus, Holzhude 1, 21029 Hamburg**

**Freitag, 13.09.24, bis Sonntag, 15.09.24, Langenhorner Oktoberfest**  
 Feiern wie die Bayern in Langenhorn. **Langenhorner Markt, 22415 Hamburg**

**Samstag, 14.09.24, 11–13 Uhr**  
**Zwischen den Generationen: spielbar!**  
 Alle ab 2 bis über 99 Jahre sind herzlich zu einer generationsübergreifenden Spielstunde mit u. a. XL-Spielen und Spielen des Jahres eingeladen. Ohne Anmeldung, kostenfrei. **Bücherhalle Barmbek, Poppenhusenstraße 12, 22305 Hamburg**

**Sonntag, 15.09.24, 17–20 Uhr**  
**Tanzveranstaltung Ü50: „Louise tanzt“**  
 Die Ü50-Party in Altona! Reservieren unter: louise.tanzt@awohamburg.de oder Tel. 040/43 42 02. Eintritt 5 Euro. **Bürgertreff Altona-Nord, Gefionstr. 3, 22769 HH**

**Montag, 16.09.24, 10–11.30 Uhr**  
**Die Polizei informiert:**  
**Im Alter mobil? Aber SICHER!**  
 Die Polizei möchte Sie sensibilisieren, Ihre eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten selbst richtig einzuschätzen und Alternativen zum Autofahren aufzeigen. Anmeldung: dehnhaide@buecherhallen.de, 040/29 55 10. Eintritt frei. **Bücherhalle Dehnhaide, Wohldorfer Straße 30, 22081 Hamburg**

**Dienstag, 17.09.24, 14–16 Uhr**  
**Vergissmeinnicht-Chor Volksdorf**  
 Der Chor „Vergissmeinnicht“ bietet Menschen mit und ohne Demenz die Möglichkeit, gemeinsam zu singen und Freude an der Musik zu erleben. **Räucherkatte Volksdorf, Claus-Ferck-Str. 43, 22359 HH**

**Donnerstag, 19.09.24**  
**Mit Spaß das Gedächtnis trainieren**  
 Ganzheitliches Gedächtnistraining. Kosten € 60,- für 10 Termine à 90 Minuten, Anmeldung: Tel. 040/41 62 01 90. **Bürgerhaus Lenzsiedlung, Julius-Vosseler-Straße 193, 22527 Hamburg**

**Freitag, 20.09.24, 19.30 Uhr**  
**Krimilesung „Mord am Thalia“ und „Mord im Gängeviertel“**  
 Lesung mit Hartmut Höhne: Reservierung unter info@speicherstadtmuseum.de oder Tel. 040/32 11 91. € 12,-. **Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36, 20457 Hamburg**

**Samstag, 21.09.24, 15 Uhr**  
**Chorkonzert**  
 Wunderbare Chormelodien aus Oper und Operette. Karten: 040/67 99 92 30 oder E-Mail info@opernfactory.de. **Opernfactory, Ahrensburger Str. 138, 22045 Hamburg**

**Samstag, 21.09.24, 10 Uhr**  
**KONFETTI-PARADE**  
 Bunter und fröhlicher Marsch durch die Hamburger Innenstadt, vom Gänsemarkt über den Jungfernstieg zum Gerhart-Hauptmann-Platz. **Ab 10 Uhr: Sammelpunkt für alle auf dem Gänsemarkt. 11 Uhr: Start der Parade mit vielen Überraschungen, ca. 12.30 Uhr: Kundgebung auf dem Gerhart-Hauptmann-Platz mit Musik von den Eppendorfer SchlagSaiten**

**Mittwoch, 25.09.24, 14.30–16 Uhr**  
**Englisch für Menschen 60+**  
 Sie möchten Ihr Englisch auffrischen und haben Lust auf Gespräche in englischer Sprache? Anmeldung + weitere Infos unter: medienboten@buecherhallen.de oder 040/43 26 37 83 oder **Bücherhalle Eidstedt, Alte Elbgastr. 12, 22523 Hamburg**

**Samstag, 28.09.24, 10 Uhr**  
**Bernies Plattenbörse**  
 Für Vinyl- und CD-Fans. Eintritt: € 5,-. **KulturPalast, Öjendorfer Weg 30a, 22119 HH**

**Samstag/Sonntag, 28./29.09.24, 10–17 Uhr**  
**Kunsthandwerker- und Bauernmarkt**  
 Ausgewählte Kunsthandwerker präsentieren ihre Arbeiten. **Stadtpark Norderstedt, Stormarnstraße 55, 22844 Norderstedt**

**Sonntag, 29.09.24, 17–22 Uhr**  
**Faltenrock (Gängeviertel)**  
 U60 kommt nur in Begleitung von Ü60 rein. **Fabrique im Gängeviertel, Valentinskamp 34a (Eingang über Speckstraße), 20355 Hamburg**

**Flohmärkte**  
**Samstag, 07.09.24, 9–16 Uhr**  
**Flohmarkt Hansaplatz**  
**Hansaplatz, 20099 Hamburg**

**Sonntag, 08.09.24, 10–16 Uhr**  
**Nachbarschaftsflohmarkt Altona**  
**Haus Drei e. V., Hospitalstr. 107, 22767 HH**

**Freitag, 13.09.24, 19–22 Uhr**  
**Frauenflohmarkt Bergedorf**  
 Marktkauf-Center, 2. Parkebene, **Alte Holstenstraße 30, 21031 Hamburg**

**Samstag, 14.09.24, 10–15 Uhr**  
**Fahrradflohmarkt St. Pauli**  
**Spielbudenplatz 21–22, 20359 Hamburg**

**Samstag, 14.09.24, 9–16 Uhr**  
**Flohmarkt Museum der Arbeit**  
**Wiesendamm 3, 22305 Hamburg**

**Sonntag, 15.09.24, 11–16 Uhr**  
**Frauenflohmarkt Poppenbüttel**  
**Alstertal Einkaufszentrum Parking Garage/House, Kritenborg, 22391 HH**

**Samstag, 21.09.24, 10–15 Uhr**  
**Musikerflohmarkt Altona**  
**No.1 Guitar Center im Phönixhof**  
**Stahlwiete 16, 22761 Hamburg**

**Samstag, 21.09.24, 9–15 Uhr**  
**Flohmarkt Farmsen, Eissporthalle**  
**Berner Heerweg 152, 22159 Hamburg**

**Sonntag, 22.09.24, 9–16 Uhr**  
**Flohmarkt Uhlenhorst-Immenhof**  
**Schürbeker Straße, 22087 Hamburg**

**Samstag, 28.09.24, 10–17 Uhr**  
**Stoffmarkt Harburg**  
**Rathausplatz, 21073 Hamburg**

**Sonntag, 29.09.24, 9–16 Uhr**  
**Flohmarkt Globus HH-Lurup**  
**Grandkuhlenweg 11, 22549 Hamburg**

**Weitere Veranstaltungen – Tipps + Termine finden Sie unter [www.semahh.de](http://www.semahh.de). Alle Angaben ohne Gewähr. Sie möchten Ihre Veranstaltung bei uns publik machen? Dann schreiben Sie uns: [kontakt@senioren-magazin-hamburg.de](mailto: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 Oktober-Ausgabe!

## Erscheinungstag 04.10.24



### 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](mailto: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](http://www.senioren-magazin-hamburg.de/online-ausgaben)

