

Das Magazin für
die Generation 55+

SeMa

Senioren Magazin Hamburg

Gratis
zum
Mitnehmen



Bewegen ist Leben
Klettern im Flachland



Sylvia Sanders
malt ihre Kunst mit Safran



Für den guten Zweck
Wattolümpiade in Brunsbüttel



happy END info-messe
im Forum Ohlsdorf



**Künstliche
Intelligenz**

**High Tech
im hohen Alter**

Mittagessen

frisch gekocht & geliefert

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



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

Inhalt

- 3 Herzlich willkommen
- 4 KI: Hightech im hohen Alter
- 8 SoVD-Sozialtipp

10 Bewegen ist Leben

Klettern im Flachland

12 Historisches aus Hamburg

Böser Zauber – Hexenverbrennungen in Hamburg

14 Gegossene Bilder

Ein uraltes Handwerk vor der Stadt

16 Klaus Baumgart

Sänger des Duos Klaus & Klaus wurde von seiner Frau Ilona überrascht

18 Die Kugeln für die Mächtigen und Reichen

... und den Fisch für die ganz Frommen

20 Schätzen, verkaufen und erhalten

Der Kunsthandel Helmrich als vertrauensvoller Partner für Ihre Antiquitäten

20 Impressum

22 Späte Leidenschaft für die Kunst

Friederike Bradtmüller zeichnet und malt nach Jahrzehnten endlich wieder – mit großem Erfolg

24 Kleinanzeigen

26 Die Hamburger Ausnahmekünstlerin

Sylvia Sanders malt ihre abstrakte Kunst mit Safran

28 Gesundheit fördern bei Jung und Alt:

Wofür intergenerative Treffen gut sind

29 Varieté im Hansa-Theater 2024/2025

Variétévergnügen und kulinarischer Genuss à la carte!

30 Im Dreck für den guten Zweck

Zum letzten Mal suhlen im Schlamm: Die Wattolümpiade in Brunsbüttel hat sich verabschiedet

32 Rätsel

34 Rezepte

36 happy END info-messe

03.11.24 im Forum Ohlsdorf

40 Maritimes Lebensgefühl trifft Kulinarik

An der Ostseeküste Mecklenburg kommen echte Leckereien auf den Tisch

42 Dampflo, Drama, Dynastien

Das prächtige Meiningen lockt mit Theaterkunst und einer neuen Top-Attraktion

44 Veranstaltungen

Nächste SeMa-Ausgabe: Verteilung ab dem 04.11.24

La BOHÈME
Oper v. G. Puccini

So., 13.10.24, 18 Uhr
Sa., 09.11.24, 18 Uhr

Opernfactory,
Ahrensburger Straße 138,
22045 Hamburg

Karten für € 25,-
unter: 040/67 99 92 30,
info@opernfactory.de
oder über Eventim

Wohnen „Generation 55+“

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

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

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



Ein Leben lang aktiv!

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



LAB-Treffpunkt
Fuhlsbüttel

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



Liebe Leserinnen und Leser,

Ich gehe, aber das SeMa bleibt.

Im August 2011 erschien die erste Ausgabe des SeMa Senioren Magazin Hamburg. Seitdem habe ich mit viel Freude das Magazin geführt und es zusammen mit dem Team weiterentwickelt. Nun möchte ich mehr Zeit mit meiner Familie verbringen.

Daher habe ich mich entschlossen, das SeMa in jüngere Hände zu geben. Ich freue mich, Ihnen mit Jan Philipp Platenius einen kompetenten Nachfolger vorstellen zu können, der meine Leidenschaft für das Magazin teilt. Seit dem 1. September 2024 ist er in allen Angelegenheiten Ihr Ansprechpartner. Ich und mein Mann werden Herrn Platenius allerdings noch bis zur Dezember/Januar-Ausgabe begleiten.

Für die Treue und Ihr Vertrauen in den vergangenen Jahren bedanke ich mich herzlich
Ihre Silke Wiederhold



Liebe Leserinnen und Leser,

es ist mir eine Freude, Sie mit dieser Ausgabe erstmals begrüßen zu dürfen.

Zum September habe ich die Nachfolge von Frau Wiederhold angetreten und bin schon gespannt auf die neue Tätigkeit. Wenn Sie mir Anregungen und Wünsche für das Senioren Magazin mit auf den

Weg geben möchten, freue ich mich über einen Brief oder eine E-Mail an kontakt@senioren-magazin-hamburg.de.

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, einen goldenen Oktober und Ihnen, Frau Wiederhold, einen schönen neuen Lebensabschnitt.

Herzliche Grüße Ihr Jan Philipp Platenius

Patientenvortrag

Arthrose und Fehlstellung der Fußgelenke

Versteifung oder Endoprothese?



Zeit: Mittwoch, 09. Oktober, 17:00 Uhr
Ort: Helios ENDO-Klinik Hamburg, Holstenstraße 2, 22767 Hamburg
Referent: Dr. med. Christian Gauck, Leitender Oberarzt der Gelenkchirurgie
Anmeldung: HHE.Vortrag@helios-gesundheit.de
Telefon: (040) 3197-1225



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

 **Helios**

www.helios-gesundheit.de

SENIORENUMZÜGE

Hamburg

Rundum-Sorglos-Paket für Ihren Umzug

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

Vereinbaren Sie einen kostenfreien Besichtigungstermin!

Telefon (040) 37 08 58 82



Unsere Dienstleistungen:

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



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

*bei Vorlage des Magazins.
Gültig bis 31.12.2025



KI: Hightech im hohen Alter

Was hat Künstliche Intelligenz, kurz KI, mit Eule und Nachtigall zu tun? Auf den ersten Blick: nichts. Auf den zweiten: eine Menge. Denn für die einen ist KI so etwas wie die Nachtigall, die mit digitalem „Gesang“ den Lebensabend verschönert. Für die anderen flattert die Eule bedrohlich durchs Alter. Manche prophezeien: Dank KI und Robotik an ihrer Seite könnten ältere Menschen länger selbstständig bleiben, auch im Heim. Zusätzlich könnte das Pflegepersonal, das so rar ist wie Bernstein an der Ostsee, entlastet werden. Allerdings: Viele Probleme ließen sich schon mit *natürlicher* Intelligenz lösen, etwa indem mehr Geld für Rente, altersgerechte Wohnungen, Pflegepersonal, Pflegeversicherung oder Seniorenzentren ... in die Hand genommen wird.

Dabei hängen Hoffnung und Erwartung, dass KI Einsamkeit mindern, das Leben zu Hause erleichtern oder die Pflege verbessern kann, vom Lebensjahr ab: Wer heute nach und nach ins Renten-

ter rutscht, war als „Baby Boomer“ der 50er- und 60er-Jahrgänge schon online unterwegs. Für Ältere ab 70 oder 80 Jahre sind Internet und KI Neuland, das nur noch wenige erkunden wollen. Aber: Immer mehr Senioren sind internet-fitter als gedacht.

Sandra Hiller, Programm-Managerin Alter und Digitalisierung in der Hamburger Körber-Stiftung, hat sie gefragt – und herausbekommen, dass die Generation 50plus weiß, dass KI im Navigationsgerät des Autos steckt, die Anmeldung beim Amt unterstützt oder den Thermostaten im Smart Home steuert. Für 61 Prozent der 50- bis 59-Jährigen spielen digitale Technologien heute eine große Rolle in ihrem Alltag, aber nur für 13 Prozent der über 80-Jährigen.

Für Jüngere?

Dennoch sei KI entgegen mancher Vorurteile nicht nur was für Jüngere, sagt Hiller: „Tatsächlich sind auch ältere Menschen sehr technikaffin und sehen in der Nutzung von Technologien große Chancen.“ Für 49 Prozent liegt in der Nutzung eine große Chance für ein leichteres und einfacheres Leben im Alter. Bei der Frage, wie viel KI hierzu beitragen kann, halten sich die hohen sowie die gedämpften Erwartungen der Generation 50plus aber die Waage.“ Diese Kann-sein-kann-nicht-sein-Einschätzung speist sich daraus, dass Ältere technisch offenbar nicht „mitgenommen werden“: 59 Prozent bezweifeln, dass Bedürfnisse Älterer bei der Entwicklung neuer Technologien berücksichtigt werden.

Technik für den Alltag

Technik, die auch Ältere begeistert – ist eine, die altersgerecht ist und bei deren Entwicklung Ältere einbezogen werden. Das fängt damit an, dass man Smart Ageing nicht nur wortklingeln lässt, sondern klipp und klar erklärt, was Ältere von KI haben. Die Stiftung listet Lebensbereiche auf, die von KI zugunsten der Älteren gestaltet werden können. Telemedizin ermöglicht ihnen, den Arzt zu konsultieren, ohne in die Sprechstunde zu müssen. Wer mag, nutzt nicht nur den Hausnotruf, sondern auch andere Sensoren zur Gesundheitsüberwachung, und übermittelt Herzfrequenz oder Blutdruck in Echtzeit. Macht das Herz Probleme, kommt Hilfe – vom hoffentlich ebenso technisch fitten Hausarzt, der Zeit hat. Aber auch wenn nicht gerade Not am Mann ist, kann Alter „smart“ sein, wenn vernetzte Geräte und Sprachassistenten helfen, tägliche Routinen zu bewältigen: Das Licht löscht, die

Ich singe und spiele
für Senioren

Musik!

mit
Akkordeon und / oder
Keyboard

Die Denken Sie an Ihre Planung...
Weihnachtszeit
kommt!

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

www.musik-für-senioren.de



Heizung geht in den Sparmodus, die Herdplatte überhitzt nicht ... Das sind Hilfen, die gerade in der Single-Hochburg Hamburg nützlich sind. Hier ist für viele Einsamkeit kein Fremdwort: Die Kinder und Enkel wohnen weit weg. Die Beine wollen nicht mehr so recht ... Jetzt können Videotelefonie und soziale Plattformen helfen. Die Körper-Studie zeigt, dass beim Kontakt mit Familie und Freunden technische Hilfsmittel für viele bereits unersetzlich sind. Fast zwei Drittel ist fit, sich „zu vernetzen“ – auch um in Online-Communities zu plaudern (neudeutsch: chatten) oder dazuzulernen. Wer sein Wissen sofort nutzen will, klickt Körper-Videos an, die zeigen, wie es klappt.

Technik, die begeistert

Dabei wird klar: Wenn die Technik sich nicht selbst erklären und ihre Vorteile vermitteln kann, legen Ältere sie so schnell zur Seite wie Jüngere das Handy, das zu langsam ist. Hiller: „KI bietet gegenüber bisherigen digitalen Technologien, die oft zu Frustration führten und kompliziert waren, Vorteile, die besonders für ältere Nutzer hilfreich sein können.“ Eine intuitive Bedienung kann etwa Benutzeroberflächen personalisieren und vereinfachen. Sprachgesteuerte Assistenten erleichtern den Zugang zu Informationen und Diensten, ohne Menüs oder Tas-

tatureingaben. KI-Systeme können Fehler erkennen und korrigieren, bevor sie Probleme verursachen, etwa bei der Eingabe von PINs. Diese Vorteile können die Frustration verringern, die oft mit traditionellen Technologien verbunden ist, und die Benutzerfreundlichkeit erhöhen, insbesondere für ältere Menschen“, so die Theorie. In der Praxis müssen Ältere zuweilen schon passen, wenn die Stimme aus dem Telefon verlangt: Bitte geben sie ihre Versicherungsnummer ein. Die aber hat ein Minuszeichen und wer das nennt, fliegt aus der Leitung. Oder Ältere irren, da wolle eine natürliche Person plaudern ... „Trotz des Fortschritts im Bereich der KI bleibt die menschliche Dimension entscheidend für die erfolgreiche Integration und Nutzung neuer Technologien. Die gesellschaftliche und menschliche Adaptionsgeschwindigkeit bleibt hinter der rasanten technologischen Entwicklung zurück“, sagt Hiller und meint, dass die Körper-Stiftung Angebote macht, KI zu lernen. Denn: 41 Prozent fühlen sich mit der Bedienung von technischer Geräte überfordert. Fast zwei Drittel reklamieren: zu viele unnötige Funktionen.

Technik lernen

KI hat also, wie vieles, zwei Seiten. Auf der einen Seite kennen fast alle Senioren KI, auf der anderen sind die Erwartungen

7. Geburtstag

Kaffee,
Kuchen, Sekt
24.10.
14-17 Uhr

Feiern Sie mit uns!

**GEBURTSTAGSAKTION
BIS 31.10.2024**

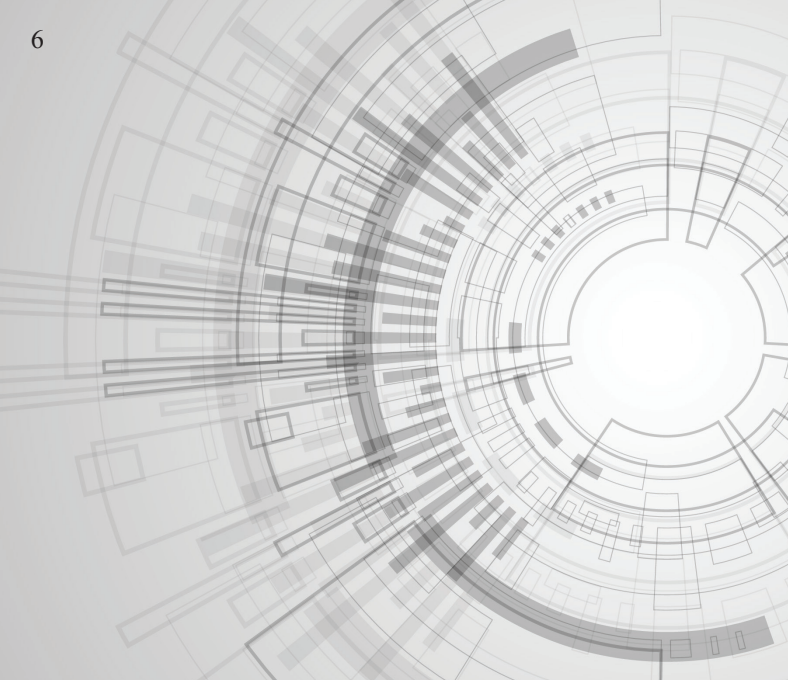
**HÖRWELT
NIENDORF
michael braun • hörakustik**

GRATIS: Ein Zubehör Ihrer Wahl* • Bei Anmeldung im Oktober.

TV-Adapter
Fernbedienung
Ladestation

* Das Angebot der kostenlosen Ladestation gilt für Hörsysteme, die mit Akkus arbeiten. Eine Fernbedienung oder einen TV-Adapter können Sie gratis erhalten, wenn Sie sich für Hörsysteme entscheiden, die über Bluetooth-Technologie verfügen.

+ Passage am Brunnen Niendorf Nord + Rudolf-Klug-Weg 5 + 22455 Hamburg + Tel. 040 – 63 91 40 07 + www.hoerwelt-niendorf.de +



gedämpft, dass sie den individuellen Alltag in der Stadt verändert. Im Aktionsplan der Stadt Hamburg „Age-friendly City – für ein altersfreundliches Hamburg“ kommt KI allerdings nicht vor. Das weiß offenbar auch die Behörde für Wirtschaft und Innovation. Sie gehört mit zu den Gründern des Artificial Intelligence Center Hamburg (ARIC). Sprecher Jan Wersum: „Künstliche Intelligenz ist nicht nur jüngeren Personen vorbehalten. Wir setzen uns dafür ein, dass sich niemand abgehängt fühlen soll. Wir bieten Führungen durch unseren KI-Showroom an, um Künstliche Intelligenz zu erklären. Dort haben 2024 viele Ältere teilgenommen – zum Beispiel von den Bücherhallen, Ehrenamtliche von Silber & Smart, Mitglieder des Vereins Wege aus der Einsamkeit e.V. oder von dem VHS-Kurs Queerbeet, an dem hauptsächlich Ruheständler teilgenommen haben.“ ARIC, so Wersum, arbeitet zudem mit Behörden zusammen, um „Verwaltungsstrukturen mit KI zu verbessern, und etwa älteren oder eingeschränkten Personen unnötige Wege zu Ämtern zu ersparen“.

Age friendly city

Dass eine „Age friendly city“ sich nicht nur durch barrierefreie Behörden auszeichnet, dafür wirbt Christa Möller-Metzger, Grüne und Fachsprecherin für Seniorinnen und Senioren in der Hamburger Bürgerschaft. Auch sie weiß, dass Senioren ernst genommen werden wollen – auch bei KI: Einige lehnen die Digitalisierung völlig ab, andere wollen mehr wissen. Wir müssen den Menschen zeigen, welche Vorteile die Digitalisierung und KI für sie ganz persönlich bringen kann. Und davon gibt es viele.“ Dabei geht es in einer KI-gestützten altersfreundlichen Stadt darum, die Voraussetzungen für Teilhabe in jedem Alter zu schaffen. Das gelingt aber nur, wenn jeder Senior weiß, was in KI steckt: „Wer in Rente geht, bekommt neue Entwicklungen oft nicht mit. Wir brauchen Weiterbildungsangebote.“



Technik, die mitnimmt

Das meint auch Sabine Wolf. Sie ist bei Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen Bago Leiterin des Projektes „KI für ein gutes Altern“: „Es braucht vor allem viele Lernangebote, auch solche, die Mut machen, sich mit dem Thema zu befassen, Unterstützung bei der Finanzierung, mehr Einbeziehung Älterer bei der Entwicklung von KI-Systemen.“ KI-Anwendungen müssten daraufhin überprüft werden, inwieweit sie altersdiskriminierend sind oder stereotype Altersbilder reproduzieren, fordert die Bago – und geht noch weiter. Sie fordert, den Schutz der Interessen und Rechte älterer Menschen beim Einsatz von KI sogar gesetzlich zu verankern. KI müsse transparent gemacht werden. Wenn KI im Spiel ist bei Informationen, Fotos oder Filmen, müsse das gekennzeichnet werden. Mit dieser Forderung steht die Bago nicht allein – doch die Gefahr, durch KI falschen Fotos aufzusitzen, trifft nicht nur Ältere. Weiterbildung in Sachen KI ist Gebot der Stunde. Für alle Generationen.



Deutsches
Rotes
Kreuz

DRK-Kreisverband
Hamburg-Nordost e.V.

HELFENDE HÄNDE FÜR HAUS & GARTEN



38,95€/Std.

**Mit grünem Daumen, handwerklichem Geschick
und klarem Blick, machen wir Haus und Garten fit!
Seriös, kompetent & zuverlässig.**

Unser Service für Sie:

Gartenpflege | Fensterreinigung | Möbelaufbau- und abbau

Steilshooper Str. 2, 22305 Hamburg
hausnotruf@drk-hamburg-nordost.de
www.drk-hamburg-nordost.de



**Jetzt anrufen:
040 657 00 42**

Neu
Fensterreinigung

Dieses Angebot ist nur für Senior:innen und Menschen mit Unterstützungsbedarf in den Bezirken Hamburg-Nord und Wandsbek verfügbar.

Internet für Heime

Dann hat die Age-friendly City Bürger, die KI-fit sind. Zu Hause und anderswo: Christa Möller verweist auf den bürgerschaftlichen Antrag, wonach die Anforderungen zum Internetzugang in Heimen bis 1. Januar 2025 erfüllt sein müssen. „KI sei nicht per se schlecht oder gut, man muss sich die Anwendung genauer ansehen. Möller nennt Beispiele, damit KI kein Kürzel bleibt. Sie führt die Technologie Augmented Reality vor Augen. Dabei geht es um eine Technologie, die die reale Umwelt mit visuellen Elementen, Klängen und anderen „Eindrücken“ erweitert. Zur realen Live-Ansicht kommen digital gezauberte Einblicke – und das macht es gerade für Senioren zu einem besonderen Erlebnis, wenn sie Orte besuchen, die sie von früher erkennen – die sich im Laufe der Zeit verändert haben. Die Reise in die Vergangenheit oder in die Zukunft, wenn die Kräfte nicht mehr reichen, funktioniert auch per Fahrrad. Mit dem Drahtesel, KI und diesen klobigen, sogenannten Augmented- oder Virtual-Reality-Brillen, die ins Reich der Illusionen führen. Eine Reise in die Ewige Stadt – im Sessel, ohne zu strampeln.“

KI macht mobil

Christian Bendrath, Direktor der Seniorenresidenz Augustinum Hamburg: „Wenn die Mobilität eingeschränkt ist, können trotzdem noch Reiseerlebnisse virtuell vermittelt werden. Bei virtuellen Reisen gibt es erste Testreihen, ob bei Menschen mit demenziellen Veränderungen die Fähigkeit, sich zu erinnern, stimuliert und auch etwas verbessert werden kann, sodass Erinnerungen, die zu verschwinden drohen, wieder zurückkommen können.“

KI für zu Hause

Auch zu Hause kann KI helfen – und zwar dort, wo sie dringend gebraucht wird: in der Pflege und der Gesundheitsversorgung. Notrufsysteme informieren Verwandte oder Freunde, wenn man in der Wohnung stürzt. AAL-Systeme (Ambient Assisted Living) geben Bescheid, wann Medikamente eingenommen werden müssen oder erinnern an heißen Tagen ans Trinken. Andere warnen, wenn der Herd angeschaltet ist. In Skandinavien ist es in vielen Bereichen selbstverständlich, dass bei Demenz getrackt wird, weil es den Menschen mehr Selbstständigkeit gibt. Ob Ältere dieses „Tracking“, die „Überwachung“ auf Schritt und (Fehl-)Tritt, wollen, ist Ansichtssache. Aber: Im Idealfall hilft die Maschine, dass Menschen länger souverän zu Hause wohnen bleiben können – was viele wünschen. Hier kann KI nützlich sein wenn eine Gesundheitsapp, also ein kleines Programm auf dem Handy, Arztbesuche erspart, wenn nur ein neues Rezept gebraucht wird. Oder wenn Roboter-Assistenten mit Künstlicher Intelligenz auf Befehl bei Ärzten anrufen oder wie eine künstliche „Krankenschwester“ Blutdruck messen.

Das ist zwar noch eine Vision, aber Roboter und KI im Pflegeheim sind keine Unbekannten mehr, so Bendrath: „Wenn künftige Bewohner nach Internet fragen und ein Nein bekommen, sind sie fünsch.“ Die Technikaffinität der heutigen „Alten“ ist grundsätzlich deutlich höher ist als noch vor ein paar Jahrzehnten. „Das Augustinum hat viel in die Internetanschlüsse investiert. Wer heute bei uns einzieht, fragt sofort nach den viel in die Internetanschlüsse sowie nach der Einsatzmöglichkeit von internetfähigen Fernsehern sofort nach. Es gibt kaum jemand, der oder die nicht online unterwegs ist.“

Verreisen im Kopf

Die Welt noch im Alter erleben, das war auch das Motto eines Tests im Augustinum. Testpersonen konnten mit dem „Shared Guide Dog 4.0“ der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg (HAW) auf Städtetour gehen: Ein GPS-gesteuerter Rollator soll sehbehinderte Senioren zu Zielen in der Stadt führen. Aber das ist wieder Zukunftsmusik. Bendrath: „Dass der elektronische Guide Dog in der Entwicklung ist, war allen klar, aber die Führungsfunktion war schon zu spüren. Dass die Wünsche noch nicht zur Wirklichkeit passen, wird bedauert – gleichwohl teilen alle die Hoffnung, dass es irgendwann so weit ist, dass serienfertige Geräte an U- und S-Bahn Haltestellen bereitstehen und den Weg zur Arztpraxis weisen. Und Reiseerinnerungen nicht nur

Mein
Zuhause in
Hamburg-
Fuhlsbüttel

DSG | Deutsche
Seniorenstift
Gesellschaft



Pflegewohnstift Alsterkrugchaussee

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

Wir informieren Sie gern. Sprechen Sie uns an!

Alsterkrugchaussee 614 | 22335 Hamburg

Telefon 0 40 / 51 20 88-0

www.pflegewohnstift-alsterkrugchaussee.de



Alsterschlepper Haushaltsauflösungen

Ihr Experte für
sozial engagierte
und respektvolle
Nachlassräumungen
und Seniorenzüge!

Alsterschlepper Haushaltsauflösungen

Inh. Christian Requard

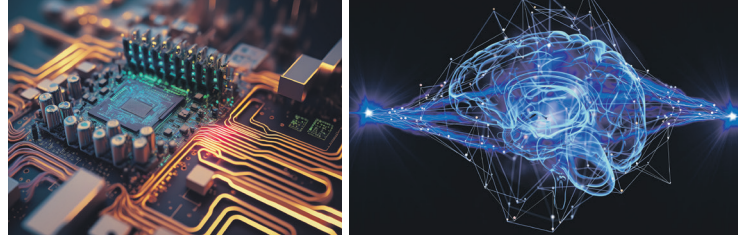
Nessdeich 58a | 21129 Hamburg | Tel.: 040/60 08 92 85

E-Mail: info@alsterschlepper.de | www.alsterschlepper.de

am planen Fernsehschirm zu teilen, sondern gleichsam in die angezeigten Szenarien eintauchen zu können – das wurde als sehr angenehm erlebt und fördernd zur Stimulation der Erinnerungen.“ Keine Zukunftsmusik sind bereits Anwendungen, an die Ältere vor Jahren beim besten Willen nicht gedacht haben:

Der Vorleser

Sie profitieren vom Vorlesen und den Diktat-Funktionen ihrer Computer, wenn sie nicht recht sehen können oder Probleme haben, mithilfe Tastatur einen Text zu schreiben. Andere Techniken sind noch mehr Wunsch als Wirklichkeit – noch: „Der vorgeführte Betreuungsroboter, mit dem kleine Konversationen möglich sind, fasziniert – wengleich klar war, dass persönliche Besuche dadurch kaum ersetzt werden können. Immerhin sahen alle das Problem, dass irgendwann vielleicht die Zeit zwischen den Besuchen überbrückt werden muss, weil einfach immer weniger jüngere Menschen zur Arbeit in der Betreuung und Pflege älterer Menschen zur Verfügung stehen. Wo Menschen fehlen, gibt es immerhin Ersatz zur Überbrückung, bis jemand verfügbar ist.“ Das Augustinum nutzt zum Beispiel Service-Roboter, um in seinen Restaurants eine Hilfe beim Abräumen zu haben. KI ist kein Teufelswerk – wenn es dem Menschen dient.



KI ist nicht alles

Doch Bendrath weiß auch, dass nicht alles, was möglich auch sinnvoll ist für Ältere. Beispiel: Telefonhotlines, die intensiv KI einsetzen, um mit Sprachmaschinen, Chat Bots, die (Kunden-) Gespräche so weit zu automatisieren und zu vereinfachen, dass nur noch am Ende des Gespräches ein natürlicher Mensch Rede und Antwort steht. Das Problem ist, bis zu ihm durchzukommen und alle PINs und „Bitte sagen Sie, was Sie wünschen“ zu überwinden. „Telefonhotlines, die mit KI arbeiten, sind den meisten unangenehm: Wer zum Telefonhörer greift, möchte einen Menschen am anderen Ende der Leitung haben. Daran wird noch einmal deutlich, dass es bei KI nicht darum gehen kann, Menschen zu ersetzen, sondern menschliche Tätigkeiten zu ergänzen.“

Lisa Paus, Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, sagt: „Fast alle Menschen haben im Alter den Wunsch, möglichst gesund und möglichst lange selbstständig zu leben. Digitale Technologien und besonders Anwendungen mit Künstlicher Intelligenz können einen erheblichen Beitrag dazu leisten. Damit das gelingt, ist es nötig, dass wir gerade die ältere Generation mit den Technologien in Kontakt bringen.“ Denn Zeit wäre es; die Körper-Studie fragte: „Wie viel kann KI dazu beitragen, das Leben im Alter leichter und einfacher zu machen?“ Nur jeder Dritte antwortete: „Viel“. Dr. H. Riedel © SeMa



SoVD-Sozialtipp

SOVD
Sozialverband Deutschland
Landesverband Hamburg

Behinderung: Vorteile bei Steuer und Rente

2023 zählte die Statistik rund 7,9 Millionen Schwerbehinderte. Das heißt: Fast jede:r Zehnte hat einen Grad der Behinderung (GdB) von mindestens 50 mit Schwerbehindertenausweis vom Versorgungsamt. Das Versorgungsamt entscheidet über den GdB, wenn das Herz nicht mehr so will, Hüft- oder Kniegelenke steif sind oder auch bei chronischen Erkrankungen wie einer schweren Migräne und anderen. Die meisten Behinderungen treten im fortgeschrittenen Alter auf. 3,1 Millionen Schwerbehinderte sind erwerbsfähig zwischen 15 und 65 Jahre, 1,6 Millionen zwischen 55 und 65 Jahre. Für sie alle ist der Ausgleich beziehungsweise die Abmilderung von behinderungsbedingten Nachteilen und Mehraufwendungen sehr wichtig.

Klaus Wicher, Landesvorsitzender Sozialverband Deutschland (SoVD) in Hamburg: „Ob es um besondere Kündigungsschutzregeln im Arbeitsleben geht, die sogenannte Freifahrt im ÖPNV oder steuerrechtliche Vergünstigungen – Nachteilsausgleiche sind vielfältig und unverzichtbar. Denn sie sichern und fördern die gleichberechtigte, selbstbestimmte Teilhabe von Menschen mit Behinderungen. Dafür setzen wir uns als Sozialverband SoVD ein.“

So soll der Behinderten-Pauschbetrag höhere Kosten ausgleichen, die Menschen aufgrund ihrer Behinderung haben. Auch Eltern von Kindern mit Behinderung oder Menschen, die eine:n Angehörigen zu Hause pflegen, können den Pauschbetrag in ihrer jährlichen Steuererklärung geltend machen, anstatt einzelnen Kosten als außergewöhnliche Belastungen anzugeben. Die Steuervorteile greifen ab GdB 20. Die Höhe des Behinderten-Pauschbetrags ist abhängig von der Höhe des GdB, von bestimmten Merkzeichen oder dem Pflegegrad. Wer einen Job hat, kann sich den Freibetrag auch durch das Finanzamt eintragen lassen, damit jeden Monat weniger „abgezogen“ wird. Doch wie hoch ist nun die Steuerersparnis? Bei einem GdB von 20 sind es aktuell 384 Euro, bei 50 bereits 1140 Euro und bei 100 sind es 2840 Euro pro Jahr.

Angehende Rentner:innen mit einem GdB von mindestens 50 und einer Mindestversicherungszeit von 35 Jahren sollten ebenfalls bedenken: Die Jahrgänge ab 1964 können regulär mit 65 Jahren ohne Abschläge in Rente gehen. Für alle, die vor 1964 geboren sind erhöht sich die Altersgrenze für eine abschlagsfreie Rente schrittweise von 63 auf 65 Jahre. Parallel dazu steigt die Altersgrenze, ab der die Rente frühestens in Anspruch genommen werden kann von 60 auf 62 Jahre. Die Beantragung einer solchen vorgezogenen Altersrente für schwerbehinderte Menschen ist bis zu 3 Jahre vor der jeweils geltenden Altersgrenze möglich. Allerdings muss in Kauf genommen werden, dass die Rente dann dauerhaft für jeden vorgezogenen Monat um 0,3 Prozent gekürzt wird. Dadurch kann sich ein maximaler Abschlag von 10,8 Prozent ergeben. Versicherte mit Schwerbehinderung können also zwei Jahre vor der allgemeinen Regelaltersgrenze in Rente gehen, und zwar ohne Abschläge – mit Abschlägen bis zu fünf Jahre früher.

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

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:

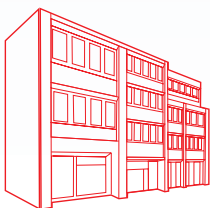
Wir besuchen Sie direkt vor Ort. So sparen Sie sich mühsame Wege und erhalten die bestmögliche zahnmedizinische Betreuung in Ihrer vertrauten Umgebung.

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.

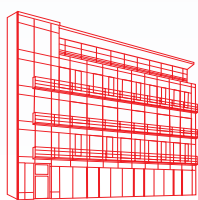
Ihr M2 Team



M2 Zahnärzte Harburg MVZ
Harburger Ring 10
21073 Hamburg

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

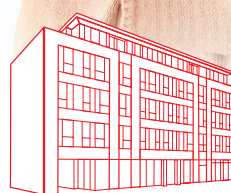
info.ha@m-2-zahnaerzte.de
www.m-2-zahnaerzte.de



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

Die verschiedenen Farben und Griffe zeigen die unterschiedlichen Routen an.



Klettern ist immer auch eine Teamsache: Während der eine klettert, sichert der andere den Partner.

Bewegen ist Leben

Klettern im Flachland

Sie kam durch ihren Mann zum Klettersport: „Das tut den Muskeln und dem Körper gut und hält uns jung“, so Brigitte Haaks.



Kraft – nicht nur in den Armen und Beinen – wer klettert, bekommt/ braucht auch Kraft in den Fingerspitzen.

Dienstagmorgens um zehn treffen sich Hamburgs Bergsteiger – ganz klar – beim Deutschen Alpenverein (DAV) Hamburg (Sektion Hamburg und Niederelbe) in Lokstedt. Bergsteigen in Hamburg? Hamburg ist zwar ein eher bergfreier Stadtstaat, aber dennoch können Interessierte hier während des ganzen Jahres klettern. Auch die älteren Semester. Sie nennen sich die Altbergsteiger und trainieren im Sommer am Turm in der frischen Luft und im Winter in der Halle. Damit wollen sie sich fit halten. Nicht nur für die nächste Wanderung oder Bergtour, sondern für alle Tage.

Mit 16 hatte der Niendorfer Wilfried Haaks sein „Urerlebnis“ – so nennt er das – im Kleinwalsertal in Österreich. Seitdem er dort vier Wochen im Rahmen eines vierwöchigen Schülercamps hinter einem Bergführer herlaufen musste, hat den Physiker das Klettern in die Höhe nicht mehr losgelassen. Selbstverständlich klettert der inzwischen 76-Jährige noch heute ... seit Jahrzehnten (genauer seit 1973) engagiert er sich gemeinsam mit seiner Frau Brigitte im Hamburger Alpenverein. Haaks gibt auch Outdoor-Kurse, zum Beispiel an der Klettersteiganlage beim DAV, aber auch in den deutschen Mittelgebirgen wie Harz, Weserbergland oder Ith. („In der Nähe von Hamburg“, so Haaks.) Bevor es so weit ist, müssen Anfänger*innen aber erst mal das Sichern lernen. Dafür gibt es in Lokstedt ebenfalls Kurse, in denen man das Basiswissen erwerben und einstudieren kann.

„Es ist die beste Sportart, um fit zu bleiben.“

An Wettbewerben nehmen die Altbergsteiger nicht mehr teil. „Wir sind nicht mehr so ehrgeizig“, sagt er. Früher sei er besser gewesen, jetzt versuche er den Abschwung etwas abzdämpfen, meint der 76-Jährige zwinkernd. „Es ist die beste Sportart, um fit zu bleiben. Dabei bleibt alles in Bewegung: die Arme, die Beine und der Kopf. Und man muss immer auch die Angst überwinden.“

Wilfried Lahmann klettert erst seit zwei Jahren. Er ist quasi eins der „Küken“ bei dieser Gruppe hier. „Es ist während Corona passiert. Bei der Online-Chorprobe meiner Frau hatte ich ein Bild des Mount Everest als Hintergrund eingestellt, um die Ordnung im Hintergrund zu verbergen. So kamen erst die beiden Frauen und schließlich auch wir Männer auf das Gespräch übers Bergsteigen und schließlich auch selbst zum Klettern“, erzählt

Seit fünf Jahrzehnten geht das Ehepaar Haaks aus Hamburg zusammen auf Klettertouren.

Klettern mit den Altbergsteigern können Interessierte dienstags von zehn bis zwölf Uhr im DAV Kletterzentrum Hamburg (Döhnstraße 4). Weitere Infos und Kontaktdaten gibt es unter dav-hamburg.de/



Besuchen Sie unsere Homepage

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



Anzeigenberatung und -annahme

040 524 33 40

h.wiederhold@senioren-magazin-hamburg.de



Das DAV Alpinzentrum in Hamburg-Lokstedt hat etwa 500 Routen auf insgesamt rund 3800 m² Kletterfläche. Es ist die größte Kletteranlage in Norddeutschland.

der 73-Jährige. Er liebt die Natur und bewegt sich gern im Freien. Das Klettern an der künstlichen Wand beim DAV macht ihm dennoch Spaß: „Man braucht Beweglichkeit und ein bisschen Kraft, und man hat hier nette Altbergsteiger um sich herum. Man hat hier eine schöne Zeit am Dienstagvormittag.“

Für Neuanfänger hat er folgenden Tipp: „Man sollte nicht zu viel Angst haben, denn sonst kann es vielleicht schwierig werden, wenn man ein bisschen in die Höhe geht. Ich habe es einfach probiert, und mir macht es sehr viel Spaß. Die Herren, die mich hier eingeführt haben, machen das ja schon seit Jahren ... wenn man ein bisschen Vertrauen hat, dann geht das eigentlich ganz einfach“, so Lahmann. Er ergänzt, dass eine gewisse Gelenkigkeit beim Klettern helfe, vor allem wenn es an die schwierigeren Routen gehe, bei denen die Griffe kleiner oder spärlicher werden. Aber der Halstenbeker versichert: „Man wird besser im Laufe der Zeit. Das kann ich nach den zwei Jahren schon feststellen.“

Zum Aufwärmen – aber das macht Lahmann jeden Morgen – macht er zu Hause ein bisschen Gymnastik und Krafttraining. Beim Klettern mit den Altbergsteigern beginnen die zehn bis zwölf Teilnehmer*innen, die heute hier sind, zunächst mit leichten Routen, bevor sie auf schwerere Routen wechseln. Weiter klettern wolle er auf jeden Fall – am besten noch mindestens zehn Jahre.

Klettern ist ein Teamsport

Harald Schöttele, 84, klettert seit 20 Jahren und hat (nach Adam Riese) auch erst spät mit dem Klettern angefangen: Sein Bruder, der schon länger klettert, hat ihn damals zu Bergtouren in den Alpen mitgenommen. „Das wurde von Jahr zu Jahr anspruchsvoller, bevor ich hier in die Klettergruppe kam“, berichtet Schöttele von seinen Anfängen. Bevor er zu diesem Sport kam, hat er verschiedene Sportarten wie Laufen, Skilaufen oder Inlineskating gemacht. Mal mit, mal ohne Wettbewerb. Seit 2002 ist Schöttele Mitglied im DAV Hamburg. Den Verein und den 15,5 Meter hohen Turm gibt seit 2002 in Lokstedt. „Jede Route ist hier anders, hat ihre Besonderheiten und erfordert eine andere Technik – hier zu klettern ist überhaupt nicht langweilig“, betont er. Klettern sei vor allem ein Teamsport. Mindestens zwei Personen sind immer dabei: Einer klettert und der andere sichert. „Ich suche mir immer passend zur Route einen Partner aus“, so Schöttele. „Mit manchen kann ich schwierige Routen klettern, mit anderen eben leichtere.“ Er betrachtet das Klettern als gute Ergänzung zu anderen Sportarten, denn, so der 84-Jährige: „Ich möchte einfach fit bleiben.“

Text/Fotos: Corinna Chateaubourg © SeMa

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

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

Schmilinsky Stift
HAMBURG
BLANKENESE



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

Der Johanniter- Hausnotruf

Zuhause und
unterwegs immer
an Ihrer Seite.

23.09. – 3.11.2024:

4 Wochen gratis testen
und bis zu 120 €
Preisvorteil sichern!



Jetzt bestellen!

johanniter.de/hausnotruf-testen
0800 32 33 800

(gebührenfrei)



JOHANNITER



Historisches aus Hamburg

Böser Zauber

Die Bauerntochter Abelke Bleken soll Rinder mit „Rattenkraut“ totgezaubert haben und wurde 1583 in Ochsenwerder wegen „Schadenzaubers“ und „Teufelspakts“ als Hexe verbrannt. Ein Schicksal, das mindestens 40 Menschen in Hamburg zwischen 1444 und 1642 erlitten.



Hexenverbrennung
Zeichnung: Ruprecht/stahlpress

Abelke Bleken war eine Schönheit, einziges Kind wohlhabender Bauern – und der Schwarm der männlichen Jugend in Ochsenwerder, das seit 1395 zu Hamburg gehört. Der jungen Frau schien eine glorreiche Zukunft beschieden, doch sie endete am 18. März 1583 nach grausamer Folter als sogenannte „Hexe“ auf dem Scheiterhaufen.

Dass das traurige Schicksal der Abelke Bleken nicht vergessen ist, verdanken wir der einzigen erhaltenen „Urgicht“ aus der Geschichte der Hamburger Hexenprozesse. Laut einem durch „peinliches Verhör“ – sprich: Folter – am 7. März 1583 erpressten Geständnis hat die Bauerntochter aus Ochsenwerder zugegeben, „dass sie sich dem Satan mit Namen König Belsamer ergeben hat, der ihr gesagt hat, wenn sie Böses tun wolle, solle sie bei ihm Rat suchen“.

Auf der Streckbank löste sich die Zunge der Gepeinigten. Unter unvorstellbaren Schmerzen bekamen die als „Büttel“ bezeichneten Folterknechte zu hören, was sie wollten. Bei dem Gesagten handelte es sich um nichts anderes als im Marterwahn herausgepresste Fantastereien: Ja, sie habe eine „Buhlschaft“, also Sex, mit dem Teufel gehabt, mit den ebenfalls angeklagten Geseke Schwormstedt und Peter Wenten Schadenzauber betrieben und dem verhassten Ratsherrn Johannes Hüge Kälber und Ochsen mit „Rattenkraut“ totgezaubert. Auch sei sie verantwortlich für das Hinscheiden der Frau des Vogtes Gladiator, die ihr den von deren Ehemann gepfändeten Kessel nicht habe zurückgegeben wollen. Laut Geständnisprotokoll habe Abelke „im Haus des Vogtes eine Katze mit einem Stock in aller Teufel Namen totgeschlagen, das Katzengehirn in Kohl und Warmbier gelegt, davon der Frau gegeben, die auch am dritten Tag krank geworden und bald danach gestorben sei“.

Der Hintergrund der Geschichte lässt ein gesellschaftliches Komplott vermuten: 1577 muss die Hofbeigentümerin Abelke Bleken aus finanzieller Not ihr neun Hektar großes Anwesen am Norderdeich an den Ratsherrn Hüge verkaufen. Als Ursache der finanziellen Misere vermutet die Historikerin Roswitha Rogge die vernichtenden Folgen der Allerheiligenflut von 1570. Bleken sei nicht mehr in der Lage gewesen, das Grundstück zu unterhalten und den Deich zu pflegen. Schließlich pfändete der Landvogt Dirck Gladiator auch noch Albekes wertvollen Kessel, dessen Rückgabe die Verarmte bei der Ehefrau des Vogts vergeblich erbittet. Als später Rinder einiger Bauern verenden und Gladiators Gattin überraschend stirbt, keimt der Verdacht auf: Das ist Abelkes Rache! Der „Sündenbock“ war gefunden!

„Abelke Blekens Schicksal ist prototypisch für viele Frauen, die während der frühen Neuzeit denunziert, angeklagt und verhört wurden und schließlich gestanden, mit dem Teufel im

Bunde zu stehen“, sagt die Historikerin Dr. Roswitha Rogge, die die Hexenverfolgungen in Hamburg zusammen mit ihrer Kollegin Heidi Staschen erforscht hat. Das städtische Recht habe im 16. Jahrhundert die von der Kirche entwickelten Vorstellungen von der Frau als Teufelsanhängerin in weltliches Strafrecht transformiert.

Auch der Reformator Martin Luther forcierte den Aberglauben. In einer 1526 in Wittenberg gehaltenen Predigt verkündete er, es sei ein „überaus gerechtes Gesetz, dass die Zauberinnen getötet werden, denn sie richten viel Schaden an“. Zu diesem Zeitpunkt hatte Luthers Lehre bereits Einzug in Hamburg gehalten. 1529 wurde unter Federführung des Reformators Johannes Bugenhagen eine neue Kirchenordnung erlassen, in deren Folge die Anklagen wegen Schadenzauber stark zunahmen. Von 1444 bis 1521 hatten in Hamburg „nur“ sechs Menschen wegen angeblicher Hexerei ihr Leben verloren – fünf Frauen und ein als Hebamme verkleideter Mann. Das erste in den „Kämmereirechnungen“ dokumentierte Opfer ist die „Zauberin“ Katharina Hanen, die den Feuertod starb. Die Stadtkasse erstattete dem Büttel Johann Prangen die ihm im Jahr 1444 für die Beschaffung von Pech und Holz entstandenen Kosten – acht Schillinge. Nach Hanen ist heute im Stadtteil Rissen eine Straße benannt.

Seit 1555 ist die Anwendung der Folter aktenkundig. Bis 1738 wurden in der Hansestadt laut des Deutschen Hexendokumentationszentrums mindestens 101 Verfahren gegen mutmaßliche Hexen und Zauberer geführt und 74 Personen hingerichtet, sieben starben während der Haft in der Fronerei. Das nachweislich letzte Opfer war Cilie Hemels (Cillie Hempels), die wegen „Abfall von Gott, ihrer Zauberei und gegen ihren eigenen Mann begangene Mordthat“ am 29. August 1642 in der Hansestadt gerädert und lebendig verbrannt wurde.

Der Fall der Abelke Bleken ist der am besten dokumentierte. Seit 2015 erinnert ein Straßennamen in einem beschaulichen Neubaugebiet in Ochsenwerder an das traurige Schicksal der Frau.

Text: Volker Stahl © SeMa

Seit 2016 gibt es den Abelke-Bleken-Ring
in Ochsenwerder. Foto: stahlpress



Aktueller Immobilienmarkt und Verkauf der Immobilie bei Senioren: Alternativen und Unterstützung



Martin Ullrich



Der Immobilienmarkt ist einem ständigen Wandel unterzogen, und insbesondere Senioren stehen oft vor der Herausforderung, ihre Immobilienstrategie im Alter neu zu überdenken. Neben der Option „Verkaufen und Zurückmieten“ gibt es auch die Möglichkeit eines freien Verkaufs. Dieser Artikel beleuchtet diese Alternativen und bietet Unterstützung für Senioren, die vor der Entscheidung stehen, ihre Immobilie zu veräußern.

Der Immobilienmarkt im Überblick

Die Immobilienpreise sind in vielen Regionen gestiegen, was sowohl Chancen als auch Herausforderungen für Immobilienbesitzer, insbesondere Senioren, mit sich bringt. Eine steigende Nachfrage nach Wohnraum und anhaltend hohe Immobilienpreise können für Senioren, die in größeren oder wartungsintensiven Immobilien leben, die Option des Verkaufs besonders attraktiv machen.

Herausforderungen für Senioren

Mit zunehmendem Alter können die Anforderungen an die Wohnsituation steigen. Große Häuser oder Wohnungen können schwer zu pflegen und kostspielig in der

Instandhaltung sein. Die körperliche Belastung und die finanziellen Aufwendungen für ein großes Zuhause können im Alter eine erhebliche Belastung darstellen.

Unser Modell:

Verkaufen und Zurückmieten

Das Modell „Verkaufen und Zurückmieten“ bietet eine attraktive Möglichkeit, mit diesen Herausforderungen umzugehen. Senioren verkaufen ihre Immobilie an einen Käufer und mieten diese anschließend zurück. Diese Option bietet mehrere Vorteile:

Kapitalfreisetzung: Die Senioren können durch den Verkauf der Immobilie Kapital freisetzen, das für andere Bedürfnisse genutzt werden kann.

Wohnen im vertrauten Umfeld: Das vertraute Umfeld bleibt erhalten, was den Stress eines Umzugs vermeidet.

Wartungsfreiheit: Als Mieter sind Senioren nicht mehr für die Instandhaltung der Immobilie verantwortlich.

Finanzielle Sicherheit: Das Mietverhältnis kann auf Wunsch im Grundbuch auf Lebenszeit gesichert werden.

Freier Verkauf und Unterstützung bei der Immobiliensuche

Eine weitere Option ist der freie Verkauf der Immobilie. Dabei verkaufen Senioren ihre Immobilie auf dem freien Markt und nutzen die Einnahmen, um ein neues Zuhause zu finden, das ihren aktuellen Bedürfnissen besser entspricht. Dies könnte eine kleinere Wohnung, eine Seniorenresidenz oder ein barrierefreies Haus sein.

Ihre Vorteile beim freien Verkauf:

Marktgerechter Preis: Durch den freien Verkauf können Sie den bestmöglichen Preis für Ihre Immobilie erzielen.

Neues Zuhause finden: Mit den Erlösen aus dem Verkauf können Sie ein neues, auf

Ihre aktuellen Bedürfnisse zugeschnittenes Zuhause finden.

Unsere Unterstützung für Sie

Egal, für welche Option Sie sich entscheiden, wir stehen Ihnen gerne zur Seite. Wir bieten eine kostenfreie Bewertung Ihrer Immobilie an, um Ihnen eine fundierte Grundlage für Ihre Entscheidung zu geben. Unser erfahrenes Team unterstützt Sie sowohl beim Verkauf als auch bei der Suche nach einem neuen Zuhause. Wir helfen Ihnen, den gesamten Prozess reibungslos und stressfrei zu gestalten.

Ob Sie sich für das Modell „Verkaufen und Zurückmieten“ oder für einen freien Verkauf Ihrer Immobilie entscheiden, beide Optionen bieten wertvolle Vorteile. Während „Verkaufen und Zurückmieten“ Ihnen ermöglicht, in Ihrem vertrauten Umfeld zu bleiben und gleichzeitig Kapital freizusetzen, bietet der freie Verkauf die Flexibilität, ein neues Zuhause zu finden, das besser zu Ihren aktuellen Bedürfnissen passt. Lassen Sie sich von uns unterstützen, um die für Sie beste Lösung zu finden und den Immobilienprozess so einfach und angenehm wie möglich zu gestalten.



MARTIN ULLRICH
IMMOBILIEN



SACHKUNDIGER FÜR IMMOBILIEN-
BEWERTUNG MIT TÜV RHEINLAND
GEPRÜFTER QUALIFIKATION



LEBENSABEND-IMMOBILIE
Mein Zuhause verkaufen und zurückmieten

Gegossene Bilder

Ein uraltes Handwerk vor den Toren der Stadt

„Fest gemauert in der Erden steht die Form, aus Lehm gebrannt ...“ Viele „ältere Semester“ haben es noch in der Schule kennengelernt – Schillers „Lied von der Glocke“. Selbst wer vom längsten Gedicht Schillers fast alles vergessen oder es gar nie gelesen hat, zitiert dennoch gelegentlich „Drum prüfe, wer sich ewig bindet ...“ Obwohl sich seit der Veröffentlichung des Gedichtes 1799 vieles geändert hat – der Bronzeguss, ob für Glocken oder andere Kunstwerke, folgt im Prinzip seit der Bronzezeit dem von Schiller beschriebenen Ablauf. Und was macht es schon, wenn das „Holz vom Fichtenstamme“ heute durch Gas ersetzt wird?“

Ein eigenes Zeitalter

Bronze, die Legierung aus Kupfer und Zinn, war einst so prägend, dass ein Zeitalter nach ihr benannt wurde. Die Bronzezeit in Nordeuropa dauerte von ca. 2200 bis 1200 vor Chr. Waffen, Schmuck, Gefäße und andere Gebrauchsgegenstände wurden aus Bronze hergestellt. Schon damals diente sie aber auch „Höherem“, wurden Kunst und Kultgegenstände aus Bronze gefertigt. Der von einem Pferd gezogene Sonnenwagen von Trundholm, (Dänemark) aus Bronze stellt einen wichtigen Teil der Mythologie der Nordischen Bronzezeit dar. Die Himmelscheibe von Nebra, 1999 in Sachsen-Anhalt gefunden, ebenfalls. Wenn auch in späterer Zeit Eisen und Stahl die Bronze aus vielen „kommerziellen“ Anwendungen verdrängte, fand sie in der Waffentechnik noch lange Zeit Anwendung. Von den Wikingern ist bekannt, dass sie das Wachs ausschmelzverfahren benutzten, um Pfeilspitzen aus Bronze herzustellen.

Die Technik in Stichworten

Zuerst fertigt der Bildhauer ein Modell in der späteren Originalgröße – meist aus Gips oder Ton – an. Von diesem Modell werden Negativformen hergestellt, deren Inneres aus einer elastischen Schicht besteht. Eine äußere Gipschicht gibt dem beweglichem

Der „Leser“ von Rainer Kessel hat fast Westentaschenformat – auch er erblickte in Bronze bei Michael Wittkamp das Licht der Welt.

Foto: Krause



Michael Wittkamp mit einer „kleinen“, von ihm gegossenen Loreley der Künstlerin Valerie Otte. Foto: Krause

Negativabdruck Stabilität. Im nächsten Arbeitsschritt wird in den Abdruck eine ca. 4 mm starke Wachsschicht aufgetragen. Nach deren Erstarrung ergibt sich ein zweites Positiv, an dem Nähte entfernt und noch leichte Korrekturen vorgenommen werden können. Dann erfolgt die Einbettung des Wachsmodells in eine Gipschamotteform. Wenn diese ausgehärtet ist, geht es mehrere Tage in einen Ausschmelzofen. Bei 600 Grad Celsius fließt nicht nur das Wachs aus, sondern das in der Form enthaltene Wasser entweicht völlig. Ist dieser Vorgang abgeschlossen wird das vom ausgelaufenen Wachs hinterlassene zweite Negativ mit rund 1150 Grad heißer Bronze ausgefüllt. Ist sie erkalte, wird die Form vorsichtig zerschlagen – ist damit „verloren“. Im nächsten Arbeitsschritt entfernen die Ziseleure mögliche Einschlüsse und die Befüll- und Entlüftungsleitungen so, dass sie nicht mehr auffallen. Fertig ist das Werk, wenn es unter Ver-



Wie flüssiges Gold glänzt die Bronze im Tiegel und rinnt in die „verlorene“ Form. Danach heißt es abwarten, denn selbst bei kleineren Objekten dauert es seine Zeit, bis das Metall fest ist und die Form zerstört werden kann. Massenproduktion ist so nicht möglich – wohl aber die Herstellung von Unikaten, die diesen Titel verdienen. Foto: Krause

wendung von Salzen und Wärme in einer gesteuerten Oxidation die vom Künstler gewünschte Farbe erhalten hat.

Handwerk — Kunstwerk

Die Geschichte der Bildgießerei Wittkamp in Elmenhorst ist gemessen an der Bronzezeit wesentlich kürzer. 1970 machte sich Heinz Barth in der alten Meierei als Bildgießer selbstständig. 1992 übernahm der heutige Inhaber Michael Wittkamp die Gießerei, in der er gelernt und anschließend gearbeitet hat. Vor den Toren Hamburgs entstehen unter seiner Leitung seit Jahrzehnten Kunstwerke, die nicht selten in ihrer Monumentalität öffentliche Plätze dominieren – die aber auch Westentaschenformat haben können. Die größte in Elmenhorst gegossene Figur hat eine Höhe von 5,60 Metern. Ihre Bronze wiegt 1,3 Tonnen. 7,2 Tonnen Gips wurden für die Form benötigt. Ein anderer Auftrag fiel nicht durch seine Größe, sondern mehr durch die besonderen Umstände auf: Das Original war aus getrocknetem Brotteig, den der Künstler Egon Schiele 1911 im Gefängnis zu einem kleinen Köpfchen formte. Mithilfe der Computertechnik wurde das ca. 3 cm große Modell gescannt und in Kunststoff reproduziert. So war eine Abformung ohne Probleme möglich, und das fragile Original blieb unbeschädigt.

Von Elmenhorst an den Rhein

Lange schon steht an der Hafensmole in St. Goarshausen eine bronzene Loreley. Im Gedicht von Heinrich Heine heißt es aber „Die schönste Jungfrau sitzt dort oben wunderbar. Ihr gold'nes Geschmeide blitzet, sie kämmt ihr goldenes Haar.“ Deshalb kämmt seit April 2023 auf dem Aussichtspunkt Sankt Goarshausen über dem Rhein eine zweite, von der Berliner Künstlerin Valerie Otte geschaffene, insgesamt drei Meter hohe, „moderne“ Loreley ihr Haar. Gegossen wurde sie in Elmenhorst. Darauf ist Michael Wittkamp stolz, denn sein Name findet sich – kleiner als der der Bildhauerin – an der Skulptur.

Nicht nur für Berufskünstler

Für Hobbykünstler dürfte die Bildgießerei in Elmenhorst bisher noch ein Geheimtipp sein. Aber auch sie können vom Sachverstand Meister Michael Wittkamps und seiner Fachleute profitieren. Denn auch Hobbywerke können ebenfalls in Bronze „verewigt“ werden. Dem Gestalter ist es überlassen, was später in Bronze gegossen werden soll. Möglich wäre es auch, die ersten Schuhe der Kinder oder Enkel in Bronze abzubilden. Die Bildgießerei stellt beratend ihre technische Erfahrung und Ausrüstung zur Verfügung und erarbeitet die einmalige, „verlorene“ Form. Bronzeguss – eine alte, aber keineswegs veraltete Weise, dreidimensionale Bilder entstehen zu lassen. Wer sich darauf einlässt, für den beginnt eine ganz eigene, spannende Bronzezeit – mitten in der Neuzeit.

Weitere Informationen bei: Bildgießerei Michael Wittkamp, Bundesstraße 1, 21493 Elmenhorst bei Schwarzenbek, Tel.: 04156/247, alle Kontaktdaten unter: www.bildgiesserei-wittkamp.de

F. J. Krause © SeMa



„Die schönste Jungfrau sitzt, dort oben wunderbar ...“. Hoch über dem Rhein lockt die Loreley heute viele Touristen an. Den Rheinschiffern ist sie dagegen nur im Gedicht gefährlich.

Foto: Marion Halft

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



natürlich. individuell. meisterlich.



Horster Landstraße 9 • 25358 Horst

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

Pflegefall, Rentenlücke, Krankheit,
Unfall oder Schwerbehinderung?

Damit Sie auch in Zukunft lächeln

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

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



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

Jetzt Mitglied werden:
sovd-hh.de

SOVD

ABSCHIED IN WÜRDE

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

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



**HAMBURGER
BESTATTUNGsinstitut**

Fuhlsbüttler Straße 775
22337 Hamburg

Espenreihe 15
22589 Hamburg

Für eine unverbindliche
Beratung sind wir unter
Tel.: 040/44 44 77

für Sie da.

www.hamburger-bestattungsinstitut.de

Was gefällt Ihnen am Senioren-Magazin?

Seit 13 Jahren arbeiten wir jeden Tag daran, dass Ihnen unser Heft gefällt. Ihre Rückmeldung hilft uns nun, noch besser zu werden!

Besonders gut am SeMa gefällt mir:

Das gefällt mir am SeMa weniger gut:

Das würde ich mir vom/im SeMa noch wünschen:

Rücksendung an unsere Postadresse oder per E-Mail möglich (Adressen siehe unten), sowie über das Online-Formular auf www.senioren-magazin-hamburg.de/ideen

Unter allen Teilnehmern lösen wir drei Personen aus, denen wir das SeMa ein Jahr lang kostenlos zusenden.

Das Senioren Magazin Hamburg denkt darüber nach, weitere Dienstleistungen anzubieten.

SeMa

Interessieren Sie sich für eines der folgenden Themen?

Sie können dieses Formular postalisch oder per Mail an uns senden oder Sie füllen es direkt auf unserer Webseite unter www.senioren-magazin-hamburg.de/ideen aus.

Wir melden uns dann bei Ihnen, wenn wir eines der genannten Themen anbieten.

Herzlichen Dank für Ihre Teilnahme!

Ich interessiere mich für ...

- Handy-/Computer-Schulungen in der Gruppe
- Handy-/Computer-Schulungen exklusiv für Sie
- Kennenlern-Treffen: Leser treffen Leser
- Organisierte Ausflüge
- Unterstützung im Haushalt
- Sonstiges ...

Name: _____

Straße/Hausnr.: _____

Postleitzahl/Stadt: _____

Stadtteil: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

Senioren Magazin Hamburg GmbH
Fabersweg 3, 22848 Norderstedt
E-Mail: ideen@senioren-magazin-hamburg.de



Klaus Baumgart und Alpaka Paule vom Sonnenscheinhof in Lasbek.



Torte für Klaus Baumgart zum 70., hier mit Ilona Schulz-Baumgart und Sohn Alexander Baumgart.

Klaus Baumgart

Sänger vom Duo Klaus & Klaus wurde von seiner Frau Ilona überrascht

Vor 44 Jahren gründete der Musiker das Schlager-Duo „Klaus & Klaus“. 1983 erschien die erste Single mit dem Titel „Da steht ein Pferd auf dem Flur“. Nur ein Jahr später kam der Durchbruch mit dem Hit „An der Nordseeküste“. Es folgten viele Auftritte in Fernsehsendungen und Gold-Auszeichnungen. 1997 stieg Klaus Böhner als „der kleine Klaus“ aus. Sein Nachfolger ist seit über 25 Jahren der Sänger, Gitarrist und Vollblutmusiker Claas Vogt. Er stach über 500 Bewerber beim Casting aus und ist bis heute der zweite Mann im erfolgreichen Party-Duo, welches angesagt ist wie nie, und ein Ende ist nicht in Sicht.

Ilona Schulz-Baumgart überraschte ihren Mann Klaus zu seinem 70. Geburtstag und dem 33. Hochzeitstag mit einem Wellness- und Entspannungswochenende in Bad Segeberg und Umgebung. Sie organisierte alle Termine ohne sein Wissen. Wir durften den Hit-Sänger und seine Familie begleiten, nicht „an der Nordseeküste“, wie sein Superhit heißt, sondern nach Schleswig-Holstein, ca. 40 km nördlich von Hamburg.

Zuerst stand ein Besuch auf dem „Sonnenscheinhof Alpakas“ in Lasbek-Gut auf dem Programm. Die Betreiberin Jutta Kanzler, ihr Team und auch ihre Tiere freuten sich über den prominenten Besuch. Klaus Baumgart erfuhr zuerst, dass Alpakas nur am Hals



Frühstück mit
Blick auf den
Segeberger See.



Ilona und Klaus
Baumgart im
Wellnessbereich
des Vitalia Seehotels
in Bad Segeberg.

gestreichelt und ausschließlich mit in kleine Stücke geschnittenen Möhren gefüttert werden dürfen. Der Entertainer hielt sich an die Anweisungen, obwohl er gern mit den Alpakas und besonders mit dem weißen Paule gekuschelt hätte.

Im Vitalia Seehotel in Bad Segeberg begrüßte der Direktor Guido Eschholz nach dem Besuch in Lasbek-Gut seine Gäste. Später lud er Weinliebhaber Klaus, seine Frau Ilona und Sohn Alexander zu einer Weinprobe ein. Ilona freute sich schon auf das gemeinsame Frühstück am nächsten Morgen auf dem Balkon mit einem wunderschönen Blick über den Segeberger See. Auch den Lieblings-Schokokuchen organisierte die frühere Moderatorin für ihren Klaus und Sohn Alexander, der sich gern die Zeit nahm, um seine Eltern zu begleiten. Er konnte auch seinen Vater dazu überreden, mit ihm im Fitnessraum des Hotels zu trainieren. „Ich bin sehr froh, jetzt auch einmal das Wochenende mit meinen Eltern verbringen zu dürfen. Für mich war und ist mein Vater nicht nur Vater, sondern auch Freund. Ich erinnere mich noch gern an unsere gemeinsamen Urlaube in meiner Kindheit.“

Entspannung bekam das Ehepaar dann im großen Wellness-Bereich des Hotels. Ilona brauchte ihren Mann gar nicht zu überreden, in das sehr wohltuende, „exklusive Milchbad“ mit Rosenblättern in die große Bronzewanne zu steigen. Auch den Aufenthalt am und im Schwimmbad genossen der 1,93 große Sänger und seine Frau. Neben dem Erhol-Wochenende als Geschenk überreichte Ilona ihrem Mann als besondere Überraschung 70 Grußbotschaften, die sie in über drei Wochen zusammengetragen hatte. Kollegen, Wegbegleiter und Freunde sendeten lustige und originelle Videobotschaften. Auch Otto Waalkes, Jürgen Drews, Nino de Angelo, Chris Andrews und auch Torwartlegende Uli Stein sagten sofort zu, zum 70. zu gratulieren. Klaus war sprachlos und hätte niemals mit den vielen Geburtstagsgrüßen gerechnet und auch nicht damit, dass auch der frühere Bundespräsident Christian Wulff einen unter Glas eingerahmten persönlichen Gruß an ihn schickte. Auszug aus dem Schreiben von Christian Wulff an Klaus Baumgart: „Ihre Energie, Ihre Lebensfreude, Ihre Kreativität und Ihre einzigartige Musik begleiten Deutschland bis heute und bringen uns immer wieder zum Lächeln. Mit „Klaus & Klaus“ haben Sie nicht nur Kultstatus erreicht, sondern auch Generationen mit ihren Hits begeistert. Im Übrigen gratuliere ich auch dazu, dass Ihr Hit „An der Nordseeküste“ quasi die „Norddeutsche Nationalhymne“ ist, die dieses Jahr 40-jähriges Jubiläum feiert.“ Text + Fotos Marion Schröder © SeMa

Veranstaltungen in der Parkresidenz



• Dienstag, 15.10.24, 19 Uhr

Nowhere Men – Beatles-Cover aus Wedel

Seit 2014 erobern die Nowhere Men mit ihrem unverwechselbarem Sound die Ohren und Herzen ihres Publikums. Der Sound der Liverpooler „Fab Four“ kommt mit einem hohen Wiedererkennungswert beim Publikum an. **Eintritt: 20,00**

• Dienstag, 22.10.24, 19 Uhr

**Vortrag von Dr. Katrin Schmersahl
Auswanderung über Hamburg: die HAPAG und Albert Ballin**

Unter Albert Ballin (1857–1918) avancierte die HAPAG zur weltweit führenden Reederei. Bis heute sind die Spuren von Ballin im Stadtbild erhalten: So die „Auswandererhallen“ auf der Veddel und das Hotel Atlantic. **Eintritt: 15,00**

• Dienstag, 29.10.24, 19 Uhr

„Reeg Di nich up!“

Gerd Spiekermann, Mister Plattdüksch, vertellt sien Geschichten

Er mag Hamburg, seine Wahlheimat, und erzählt gerne Geschichten von „em un ehr“. **Eintritt: 20,00**

• Dienstag, 05.11.24, 19 Uhr

Skiffle-Rock mit den Appeltown Washboard Worms

Die Appeltown Washboard Worms gibt es seit 39 Jahren, und sie werden nicht müde, immer neue Bühnen der Republik und Europas zu erobern. **Eintritt: 20,00**



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

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

OPTIK DANIEL

hingucken ... reinschauen ... durchblicken



SCHWEIZER

Spezialbrillen bei altersbedingter Makuladegeneneration (AMD)

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

Jetzt Termin vereinbaren!
Tel. 040 - 40 87 01

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel

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

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

sfi homes
HAMBURG

Die Kugeln für die Mächtigen und Reichen ... und den Fisch für die ganz **Frommen**

Der Kormoran. Erst ausgerottet und nun wieder heimisch und ein aktiver Fischer. Leider auch in Fischteichen.

Foto: Krause



Räucherfisch – immer ein Hingucker und außerdem gesund und umweltfreundlich.

Foto: Krause



Der iranische Volksstamm der Khediven lebte am Kaspischen Meer. Die Krieger sollen über ganz besondere Körperkräfte verfügt haben. Ihre legendäre Kraftquelle war der Kaviar. Der griechische Philosoph Aristoteles (384–322 v. Chr.) berichtete über den exzessiven Kaviarkonsum der Khediven. Sie nannten die gesalzenen Eier des Störs „Cahv-Jar“, das bedeutet „Kuchen der Freude“ oder „Kuchen der Kraft“. Über außergewöhnliche Kräfte soll auch der Zar Peter der Große (1672–1725) verfügt haben. Von ihm heißt es, er habe den anthrazitfarbenen glänzenden Stör-Rogen gleich kiloweise verzehrt. Russischen Quellen zufolge beschäftigte der Zar im Wolga-Delta mehr als 50 Fischer, die für stetigen Kaviar-Nachschub am Zarenhof in Sankt Petersburg sorgen mussten.

Nicht nur in Russland

Schon im Mittelalter eroberten auch im westlichen Europa der Stör und ganz besonders seine Eier immer mehr die Tafeln der Mächtigen und Reichen. 1324 erklärte der englische König Eduard II. den Stör zu einem „königlichen Fisch“: Nur Personen am königlichen Hof hatten die Erlaubnis, Stör zu verzehren. Diese Tradition setzt sich bis zum heutigen Tag fort, jeder wild gefangene Stör aus den Gewässern um das Vereinigte Königreich ist theoretisch immer noch Eigentum des Monarchen. Der Stör war so begehrt, dass der Bedarf aus Wildfang nicht zu decken war. Auch Fische aus Seen und Flüssen waren begehrt, denn mangels guter Kühltechnik spielte Seefisch nur in küstennahen Regionen eine Rolle. Gut, dass 1098 der Benediktiner Robert von Molesme (um 1028–1111) und 20 weiteren Mönche in Frankreich das Kloster Cîteaux (lateinisch Cistercium, deutsch Zisterze) und damit den Orden der Zisterzienser gründeten. Strenger als den Benediktinern war den Zisterziensern der Verzehr von Fleisch verboten; Fisch hingegen durfte gegessen werden. Als der neue Orden sich unter der Leitung von Bernhard von Clairvaux (um 1090–1153) fast explosionsartig in ganz Europa verbreitete, stieg damit auch im Binnenland der Bedarf an Fisch. Die Mönche wussten sich zu helfen – ihre Kreativität steht in Europa für den Beginn der Teichwirtschaft.

Zum Beispiel Reinfeld

Nachdem er am 7. Mai die Hamburger mit einem Freibrief für den Hafen beglückt hatte, unterzeichnet Kaiser Friedrich I. Barbarossa am 10. Mai 1189 in Regensburg die Gründungsurkunde des Klosters Reinfeld. Schon im Folgejahr zogen die ersten Mönche aus Loccum in Behelfsunterkünfte ein und begannen zeitgleich mit dem Bau der Kirche und des Klosters sowie dem Anlegen von 60 Fischteichen. Rund 15 Stunden Fußweg bzw. 75 km von Reinfeld entfernt ist in Hohenwestedt Thilo Kortmann ebenfalls für 60 Fischteiche verantwortlich. Er ist kein Mönch – die Verantwortung teilt er sich mit sei-

ner Frau Christina. Beide sind Meister der Fischereiwirtschaft. Ihre Teiche prägen auf über 30 Hektar die Landschaft. Die Fischteiche und ihr Umland bieten nicht nur den Kortmanns nebst Töchtern eine Lebensgrundlage, sondern auch einer Vielzahl von Pflanzen und Tieren, die diesen Lebensraum besonders schätzen. Zum Beispiel nisten in unmittelbarer Nähe die seltenen Schwarzstörche. An Fischen sind sie nicht interessiert. Es gibt aber andere geschützte Arten, die den Kortmanns das Leben schwer machen. Und das sind – fast könnte man sagen leider – nicht Wölfe.

Optimale Futterverwerter

Ein Argument für die Reduzierung des Fleischkonsums ist der gigantische Flächenbedarf von ca. 80 Prozent der Landwirtschaftsfläche für die „Fleischproduktion“. Flächen, die sonst für den Anbau von Lebensmittelpflanzen genutzt werden könnten. Fische wie Forelle, Zander und Saibling sind optimale Futterverwerter. Karpfen – artgerecht gehalten – „ernten“ ihr Futter im Teich sogar teilweise selbst. Ein Vergleich zwischen Fisch, Geflügel, Schwein und Rind gibt Aufschluss. Dabei wurde Futterverwertung, Wasserverbrauch, Flächenbedarf sowie die Belastung von Grundwasser und Luft bei der Produktion von einem Kilogramm Protein (Eiweiß) von Fischen aus Aquakultur als Basis genommen und mit anderen Tierarten verglichen. Obwohl Fische in einem großen Wasserkörper leben, zeigt sich, dass der Süßwasserverbrauch in der Fischzucht deutlich geringer ist als bei anderen Tierzuchten. Der Unterschied kommt daher, dass in diese Bilanz neben dem Umgebungs- bzw. Trinkwasser auch der Wasserverbrauch bei der Futterproduktion eingerechnet wird. Je mehr Futter ein Tier benötigt, umso größer ist auch der Wasserverbrauch. Betrachtet man nur den Futterbedarf, so stehen Fisch und Geflügel auf der gleichen Stufe. Schweine benötigen etwa doppelt so viel Futter wie Fisch und Rinder sogar vier Mal so viel, um an Körpergewicht zuzulegen. Dies kommt daher, dass Fische wechselwarme Tiere sind. Ihre Körpertemperatur entspricht immer der Umgebungstemperatur, und sie benötigen die Nahrung nicht zur Produktion von Körperwärme. Die gesamte Nahrungsenergie wird somit in Biomasse umgewandelt. Hühner, Schweine und Rinder brauchen demgegenüber einen Teil des Futters, um ihre Körpertemperatur von circa 39 Grad aufrechtzuerhalten. Daher müssen sie in der Summe wesentlich mehr Futter aufnehmen.

Mitesser – nicht nur für Teenager ein Problem

In der Landwirtschaft – und dazu zählt auch die Teichwirtschaft – ist es normal, dass nicht nur der Landwirt erntet. Ganz vorn dabei sind die Wildschweine, die sich inzwischen trotz Bejagung in Teilen des Landes zu einer Plage entwickelt haben. Schade, dass Wölfe um Wildschweine einen Bogen machen. Die Mitesser, mit denen die Teichwirtschaft in

Eine Spezialität aus Schleswig-Holstein: Kaviar je nach Wunsch von russischen oder sibirischen Stören. Bis sie – ohne getötet zu werden – Kaviar liefern, dauert es etliche Jahre. Foto: Michael MAGULSKI



30 ha Landschaftspflege mit Naturteichen. Hier leben Störe, Forellen und Co unter optimalen, naturnahen Bedingungen.

Luftbild: Tom Bendix





Soo süß und soo räuberisch. In den überfischten Seen und Flüssen gibt es für die wachsende Fischotterpopulation nicht ausreichend Nahrung. Also gehen sie in den Fischteichen auf Raubzug. Foto: Wikipedia



Der Fischreiher ist ein erfolgreicher Fischer. In Schwerin sogar mit eigener Firma. Foto: Krause



Thilo Kortmann mit einem „kleinen“ Stör. Die Kaviar-Lieferanten sind weit größer. Stör ist auch ein guter Speisefisch. Das feste weiße Fleisch des Störs ist sehr fettarm, hat einen kräftigen Eigengeschmack und durchaus das Zeug zur Delikatesse. Foto: Krause

Deutschland zu kämpfen hat, dürfen hingegen nicht oder nur sehr eingeschränkt bejagt werden, obwohl es extrem teuer und praktisch nicht möglich ist, sich vor ihnen zu schützen. Thilo Kortmann nennt ein Beispiel: „Zur Aufzucht haben wir in einen Teich 12000 kleine Forellen gesetzt. Gegen Fischreiher und Kormorane ist dieser Teich rundum durch circa drei Meter hohe Netze geschützt. Über den Teich sind flächendeckend Bänder dicht gespannt. Für die fischenden Vögel ist es unmöglich, hier Beute zu machen. Dennoch konnten wir lediglich 1900 Forellen abfischen und in den nächsten Teich setzen. Tote Fische an der Teichoberfläche gab es nicht. Verlustquote gut 80 Prozent.“ Ja, wo sind sie denn hin, die Forellen?

Der ist doch sooo süß ...

Die hat der Fischotter geholt. Der WWF, NABU und weitere Organisationen stehen schützend vor ihm. Als niedliches Kuscheiltier vom Schlüsselanhänger bis lebensgroß sammelt er Sympathiepunkte für sich und die Umweltaktivisten. Außer dem Seeadler hat der Fischotter in Deutschland keine natürlichen Feinde. Obwohl er noch dem Jagdrecht unterliegt, wird er ganzjährig geschont und deshalb nicht mehr bejagt. Dafür jagt er selbst. Da Seen und Flüsse inzwischen zur Speisekammer der Kormorane geworden sind, bedient er sich mit Vorliebe bei den Teichwirten. Dank seiner Fressgewohnheiten versorgt er gleich mehrere andere Tiere mit. „Der Fischotter frisst mehrfach täglich kleine Portionen. Den Rest lässt er liegen. Darüber freuen sich Fuchs, Waschbär, Goldschakal und andere Raubsäuger. Deshalb finden wird auch kaum Spuren“, berichtet Kortmann. „Rein technisch ist ein Schutz unserer Fische vor dem Fischotter nicht möglich. Deshalb haben schon viele Betriebe in Schleswig-Holstein aufgegeben. Da der Bedarf an Fisch aber da ist, kann der Handel mit Fischen aus Polen und Dänemark durchaus interessant sein.“ Diese Länder sind zwar auch in der EU, aber dort ist der Fischotter nicht so süß wie in Schleswig-Holstein. Fischotter stehen unter Schutz – richten aber einen enormen Schaden an. Doch anders als bei Schäden durch Wölfe ist die Entschädigung zumindest im nördlichsten Bundesland marginal. Teichwirte betreiben nicht nur Landschaftspflege, sondern sorgen auch für ein hochwertiges regionales Lebensmittelangebot. Warum, so fragt sich nicht nur Kortmann, wird der wachsende Bestand an Fischottern begrüßt, die Konsequenzen daraus aber ignoriert? Es wäre schade, wenn die Fischzucht in Schleswig-Holstein zum Erliegen käme. Noch gibt es frische und geräucherte Fische in so manchem Hofladen. Zum Beispiel bei der Fischzucht Kortmann GmbH & Co.KG, Zu den Fischteichen in 24594 Hohenwestedt, Telefon: 04871/76 35 45. Und nur dort gibt es sie auch: die kleinen Kugeln aus gesalzenem heimischem Störleich. Nicht nur für Mächtige und Reiche, sondern für alle, die einen besonderen Genuss zu schätzen wissen.

F. J. Krause © SeMa

Studie zum sequenziellen Gedächtnis Teilnehmer:innen gesucht!



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

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

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

Teilnahmekriterien:

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

Vergütung: zwischen 100 und 150 Euro.

Interesse? Kontaktieren Sie uns unter:

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

Tel: +49 40 428385487

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



Universität Hamburg
DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG





Schätzen, verkaufen und erhalten:

Der Kunsthandel

Helmrich als

vertrauensvoller

Partner für Ihre

Antiquitäten

Die Entscheidung, ein wertvolles Erbstück zu verkaufen, ist oft mit vielen Unsicherheiten verbunden. Fehlen konkrete Informationen über Alter, Herkunft oder Zustand des Gegenstands, kann dies zu schlaflosen Nächten führen. Es besteht stets die Sorge, dass die Antiquität unter ihrem eigentlichen Wert verkauft wird. Onlineplattformen wie eBay sind oft nicht der richtige Ort, um den wahren Wert von Antiquitäten zu realisieren, und auch auf Trödelmärkten oder in kleinen Läden um die Ecke wird selten ein fairer Preis gezahlt. Hier kommt der Kunsthandel Helmrich ins Spiel, der auf die professionelle Bewertung und den Handel mit Antiquitäten spezialisiert ist.

Professionelle Schätzung für faire Preise

Kunsthandel Helmrich bietet eine fundierte Begutachtung, Prüfung und Bewertung Ihrer Antiquitäten an. Ob es sich um einen barocken Schrank vom Dachboden, hochwertiges Meißner Porzellan oder ein wertvolles Ölgemälde handelt – eine fachgerechte Schätzung ist der erste Schritt zu einem fairen Verkaufspreis. Nur wenn der wahre Wert eines Gegenstands bekannt ist, kann ein angemessener Preis erzielt werden, der dem Verkäufer den größtmöglichen Gewinn bringt.

Unverbindliche Angebote und transparente Beratung

Ein entscheidender Vorteil bei Kunsthandel Helmrich ist die Unverbindlichkeit der Angebote. Nach einer professionellen Schätzung können Kunden in Ruhe entscheiden, ob der vorgeschlagene Preis ihren Vorstellungen entspricht oder ob sie das Stück doch lieber behalten möchten. Ein seriöser Ankäufer wird den Kunden niemals zum Verkauf drängen. Im Gegenteil: Die Entscheidung bleibt stets beim Besitzer der Antiquität.

Einfacher Zugang und umfassende Informationen

Um den Prozess so einfach und transparent wie möglich zu gestalten, empfiehlt es sich, einen Termin für die Schätzung zu vereinbaren oder direkt vor Ort vorbeizukommen. Die neu gestaltete Website von Kunsthandel Helmrich, die auch von mobilen Endgeräten aus zugänglich ist, bietet eine Fülle von Hintergrundinformationen. Hier finden Interessierte ein ausführliches Künstlerverzeichnis sowie Videos und informative Artikel rund um das Thema Antiquitäten. Diese Ressourcen können dabei helfen, ein besseres Verständnis für den Wert und die Geschichte der eigenen Schätze zu entwickeln.

Für weitere Informationen oder zur Vereinbarung eines Schätzungstermins erreichen Sie Kunsthandel Helmrich unter folgender Adresse: Kunsthandel Helmrich, Blankeneser Hauptstr. 28 A, Hamburg, Tel. 0177/48 28 917, www.kunsthandel-helmrich.de

Vertrauen Sie auf die Expertise von Kunsthandel Helmrich und entdecken Sie den wahren Wert Ihrer Schätze.



Herausgeber
SeMa - Senioren Magazin
Hamburg GmbH

Adresse
Fabersweg 3, 22848 Norderstedt

Telefon
040/41 45 59 97

Fax
040/524 39 72

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

www.
senioren-magazin-hamburg.de

Handelsregister
HRB 19693

Amtsgericht
Kiel

Geschäftsführer
Jan Philipp Platenius

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

Layout und Grafik
Sandra Holst
Mandana Doose

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

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

Korrektorat
Sibylle Kumm

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

Druck
Lehmann Offsetdruck GmbH
Gutenbergring 39
22848 Norderstedt

Erscheinen
10 x jährlich

Druckauflage 52.000

- Nord: 21.000
- West: 21.000
- Ost: 10.000

Anzeigenschluss gewerbliche Anzeigen
Ausgabe November 2024
am 21.10.24

Verteilung der November-Ausgabe
ab 04.11.24

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

Liberaler Seniorentag 2024

Körperliche und seelische Gesundheit im Alter

Mi., 16.10.24, 14–16 Uhr, Kleiner Mozartsaal, Moorweidenstr 36, Hamburg

Erfreulicherweise ist die Lebenserwartung in Deutschland in den letzten Jahrzehnten immer weiter gestiegen. Wenn die Kinder aus dem Haus sind und das Berufsleben zu Ende geht, haben die meisten Menschen noch viele Jahre zur Verfügung, die frei gestaltet und gefüllt werden können.

Allerdings ist der Gesundheitszustand entscheidend, damit das Leben im Alter als erfüllend und beglückend erlebt werden kann. Nicht alles lässt sich beeinflussen, Krankheiten und Schicksalsschläge kommen ungeplant. Einiges kann man aber doch selbst tun.

Wie kann ich mich im Alter fit halten?
Was Sorge ich am besten für meine körperliche, aber auch für meine seelische Gesundheit und meine geistige Leistungsfähigkeit?

**Zwei Vorträge von Experten und ausreichend Raum für Ihre Fragen ...
Wir laden Sie herzlich ein, dabei zu sein!**

Die Veranstaltung wird gemeinsam von den Liberalen Senioren Hamburg und der Friedrich-Naumann-Stiftung für die Freiheit ausgerichtet.

**Infos und Anmeldung: Bettina Jantzen,
040 23 18 89 11 oder bettina.jantzen@freiheit.org.**



FRIEDRICH NAUMANN
STIFTUNG Für die Freiheit.



- 13.30 Ankommen**
- 14.00 Herzlich willkommen!**
Begrüßung durch
Brita Schmidt-Tiedemann,
Liberaler Senioren Hamburg und
Bettina Jantzen,
Friedrich-Naumann-Stiftung
für die Freiheit
- 14.10 Grußworte**
von **Wiebke Köhler,**
Fachsprecherin für Senioren
der FDP Hamburg
- 14.20 Vortrag 1: Wie halte ich
meinen Körper fit?**
Elisabeth Rahn, Sportentwick-
lung/„Mach mit – bleib fit“,
Hamburger Sportbund e. V.
- 15.00 Vortrag 2: „Mittendrin
statt nur dabei – mentale
Fitness“** **Ulrich Kluge,**
Geschäftsführer
Seniorenbüro Hamburg e. V.
- 15.40 Resümee und Wün-
sche an die Politik**
- 16.00 Ausklang** bei Er-
frischungsgetränken,
Kaffee und Kuchen



1 Monat
kostenlos*

 **Malteser**
...weil Nähe zählt.

Zuhause kann immer etwas passieren
Der Malteser Hausnotruf

**Bis zum 31. Oktober 2024:
Malteser Hausnotruf einen Monat kostenlos***

- Leichte Bedienung, persönliche Einweisung vor Ort
- Schnelle Hilfe im Notfall, professioneller Bereitschaftsdienst
- Keine versteckten Kosten, monatlich kündbar

Mit Sicherheit an Ihrer Seite. Wir beraten Sie gerne:

0800 9966028

(Mo-Fr von 8-20 Uhr, kostenlos)

Weitere Informationen: malteser-hausnotruf.de

Oder Sie nutzen einfach unsere Online-Terminbuchung!



*Gültig bis 31. Oktober 2024 bei Neuanschluss. Gilt für alle Hausnotruf-Leistungen, die nicht von der Pflegekasse übernommen werden. Die Kosten werden aus abrechnungstechnischen Gründen erst in dem ersten vollen Kalendermonat der Versorgung erlassen, der auf den Monat Ihres Anschlusses bei uns folgt.

Späte Leidenschaft für die Kunst



Die Hundepor­träts der Künstlerin sind sehr beliebt.

Friederike Bradtmüller konnte schon als Teenagerin gut zeichnen. Dann führte sie das Leben weg von der Kunst, und das Talent schlummerte in ihr bis ins Alter. Nun zeigt sie, was sie kann, und das ist nicht nur für sie eine große Freude.

SeMa: Sie waren schon früh begabt. Wie kam es, dass Sie nicht sofort in der Kunst landeten?

Bradtmüller: Ich bin in einfachen Verhältnissen in München aufgewachsen. Meine Mutter war selbstständige Damenschneidermeisterin und hat eigentlich immer nur gearbeitet, um meine Schwester und mich zu versorgen. Das Geld war knapp, mein Vater war im Krieg gefallen.

Aber – sehr stolz hat sie die von mir mit Bleistift und Kohle gemalten Porträts in ihrer Schneiderei mit Stecknadeln an die Wand gepinnt. Ich habe die Starschnitte in der „Bravo“ als Porträtvorlagen genommen und abgezeichnet. Da war ich so um die 15 Jahre alt.

Meine Schwester und ich sollten einen „anständigen“ Beruf erlernen, damit wir uns selbst ernähren können. Die Mittelschule für Mädchen am Salvatorplatz in München vermittelte dann die entsprechenden Grundlagen fürs Leben. Im Zeichnen hatte ich meistens eine „1“. Da war aber nix mit: „Ach das Kind ist ja so begabt und muss Kunst studieren!“

SeMa: Und welcher „anständige“ Beruf ist es geworden?

Bradtmüller: Ich habe eine kaufmännische Ausbildung gemacht, und nach einigen Berufsjahren in München wurde ich von der Edeka-Zentrale nach Hamburg versetzt.

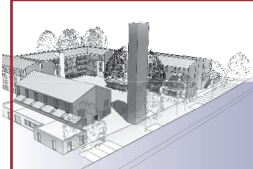
Nach Edeka haben mein Mann und ich eine Shell-Tankstelle in Blankenese übernommen. Wieder voller Einsatz mit der ganzen Familie. Immer für die Kunden da, immer hilfsbereit und technisch auf dem neuesten Stand, so haben wir es auf 80 Prozent Stammkunden gebracht. Sie tankten nicht bei Shell, sondern fuhren zu „Bradtmüller“. Neu erworbene Autos wurden uns erst einmal vorgeführt. Da war es von Vorteil, dass wir uns über die neuesten Modelle bereits informiert hatten und den Kunden ihr Auto näher erklären konnten.

Einige Kreekfahrer von der Schinkelswiese erinnern sich bestimmt an die vielen Tonnen Wasser, die wir im Winter zum Vereisen der Bahn gestiftet haben. Und für einige holten wir den Krankenwagen, wenn die Finger verkehrt herum standen oder sonstige Unfälle passiert waren. Später haben mich diese Ereignisse dazu angeregt, die Schinkelswiese mit den Kreekfahrern zu malen.

SeMa: 2010 haben Sie die Tankstellenzeit beendet. Fiel Ihnen der Abschied schwer oder war es eher der Gedanke an Freiheit und Freizeit?

Bradtmüller: Es dauerte ein Jahr, bis ich mich von dem anstrengenden Berufsalltag erholt hatte und einigermaßen klar denken konnte.

Zum Abschied von der Tankstelle gaben wir ein großes Fest zwischen den Tanksäulen. Die Kunden kamen zahlreich. Auch heute – 14 Jahre nach Beendigung der Tankstelle – werde ich von ehemaligen Kunden freundlich begrüßt. Einige haben mich inzwischen als Malerin wahrgenommen und auch schon Bilder von mir erworben. Es ist schön, wenn ich dann höre, dass meine Bilder immer besser werden.



„Wohnen mit Service“

**Seniorenwohnanlage Christuskirche
Norderstedt-Garstedt**

Vermietung direkt durch den Eigentümer

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

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

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

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

Es gibt Gemeinschaftsräume und eine Dachterrasse als Treffpunkt aller Generationen.

2 Zimmer
ca. 52,29 m²
Wohnfläche

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

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



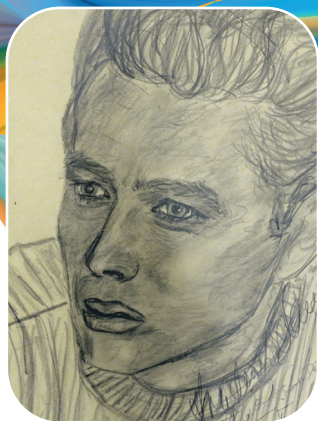
SeMa
Senioren Magazin
Hamburg

**Anzeigenberatung
und -annahme**



werbeagentur gmbh

Tel.: 040/524 33 40,
E-Mail: h.wiederhold@senioren-magazin-hamburg.de



„James Dean“: Eines der ersten Bilder, die Friederike Bradtmüller in ihrer Jugend malte.

SeMa: Der Weg war also nach dem Berufsalltag endlich frei für die Kunst?

Bradtmüller: Nachdem ich in Rente gegangen bin, habe ich, inspiriert von einer Freundin, einen Malkurs gemacht. Das hat sehr viel Spaß gemacht, und ich habe positive Rückmeldung von der Kursleitung bekommen. Da schlummerte wohl ein Talent in mir, das über Jahre verschüttet war. Zur Malerei haben mich auch meine Fotografien unserer direkten Tierwelt in der Umgebung angeregt, beispielsweise Fährmannssand.

SeMa: Was schätzen Sie an Ihrer späten Leidenschaft?

Bradtmüller: Ich schätze den Austausch mit so vielen unterschiedlichen Persönlichkeiten und Altersgruppen. Ich bin mittlerweile 80 Jahre alt und freue mich, wenn ich mit vielen jüngeren Menschen im Kontakt bin.

Nicht zu vergessen ist die Kritik oder Bewunderung durch Kunden. Die Gespräche sind immer sehr interessant. Schön ist auch, wenn ich erfahre, wo mein Bild an der Wand hängt oder wie gut es als Geschenk ankam. Tierporträts sind als Geschenk sehr beliebt.

SeMa: Stellen Sie auch aus?

Bradtmüller: Ich hatte örtliche Ausstellungen in Hetlingen, Blankenese, Rissen, Wedel usw. Inzwischen bin ich ganz gut integriert mit weiteren Möglichkeiten, meine Bilder in Geschäften zu zeigen. Darüber hinaus hatte ich Ausstellungen in Bad Bevensen, Neumünster, Dresden und Timmendorf. Ein Highlight war unsere Pop-up-Galerie mitten in Blankenese für zwei Monate. Meine Freundin und ich haben draußen vor der Tür gemalt. Blankeneser, Touristen, ehemalige Kunden blieben stehen und schauten uns zu. Unsere Gemälde waren sehr gefragt. Auch Otto Waalkes kam und fachsimpelte mit uns.

SeMa: Aber das kostet auch ganz schön Kraft ...

Bradtmüller: Mit 80 Jahren wird es für mich zunehmend anstrengend. Das Vorbereiten, Sortieren, Beschriften – was passt und was nicht – das Verpacken und Hin- und Herschleppen, die Fahrerei. Das will inzwischen gut überlegt sein.

Die Begeisterung für schöne Motive und Farben macht mich allerdings fit am Computer und mit dem Fotoapparat, und im Kopf rotiert es ständig. In der Zeit vor der Malerei war der Himmel eben blau mit schönen Wolken, heute sehe ich, welche Farbe ich verwenden würde, um die Atmosphäre einzufangen.

SeMa: Haben Sie Lieblingsmotive?

Bradtmüller: Ich male eigentlich alles, was mir in die Finger kommt, wenn es mich anspricht. Gebirge oder Meer, Wald oder Stadt, Tiere, Menschen, Sonnenauf- und -untergänge. Alles ist möglich. Dazu trägt natürlich auch die ständige Weiterbildung durch Kurse bei. Man lernt neue Perspektiven und Techniken kennen.

SeMa: Sie scheinen Ihre Berufung gefunden zu haben ...

Bradtmüller: Alles in allem kann ich sehr glücklich sein, dass nach meiner Berufstätigkeit eine solche Begabung entdeckt wurde und ich im Kreis der anderen Künstler und Freunde gut aufgehoben bin. Die Malerei umfasst nicht nur das Bemalen einer Leinwand. Es ist mit dem ganzen Drumherum einfach viel mehr; es ist aufregend und spannend.

Ich bin sehr froh über den neuen Lebensinhalt im Alter und die vielen Kontakte, die sich daraus ergeben.

SeMa: Danke für das Gespräch.

Stephanie Rosbiegel © SeMa



Wolf-Reisen



Seit 65 Jahren Ihr Busreiseveranstalter in Hamburg

- ein Familienunternehmen mit persönlicher Note
- begleitete Reisen
- liebevoll ausgearbeitete Programme
- alle Busausflüge im Reisepreis enthalten

Ihre
Regina Wolf
Geschäftsführung/
Reiseleitung



Kurzer Anruf: Unser Katalog kommt zu Ihnen: 040 / 51 67 79

Schöne Aussichten für Senioren

Service-Wohnen in der Seniorenresidenz Eichtalpark



- selbstständiges Wohnen im grünen Umfeld und in zentraler Lage
- barrierefreie 1 ½- bis 2-Zimmer-Wohnungen (43-58 m²), Bj. 1992
- 5-Tage-Betreuung und 24-Stunden-Notrufservice
- Hilfe bei der alltäglichen Lebensführung
- Gemeinschafts- und Fitnessraum im Haus
- organisierte Ausflüge und Veranstaltungen
- Bus zum Wandsbeker Markt direkt vor der Tür

V.: 127 kWh(m²a), Gas-Htzg. aus 2021, D

Vereinbaren Sie gerne einen Besichtigungstermin.

Nicole Schumacher freut sich auf Sie!

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

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

Gut schlafen im Alter

Leichtes Aufstehen mit Lift

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

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



Hoheluftchaussee 19, U3 Bhf. Hoheluftbrücke, Buslinie 5

Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 9–18 Uhr, Sa. 10–14 Uhr

www.moebelhaus-deubelius.de

Möbelhaus Deubelius

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**

BEKANNTSCHAFTEN

Weiblich, 63 J., naturliebend und bewegungsfreudig, wünscht sich einen liebevollen u. gut situierten Partner für eine feste Beziehung. Bitte mit Bild, **Chiffre 14924**

W., 69 J./176, mittelschlank, NR, wünscht sich einen automobilen NR bis 75 J., ab 180, für Unternehmungen, Theater, auch mal verreisen, für alles Schöne, was es so gibt, **Chiffre 15024**

W., 80 J. jung, vital, NR, mittelschlank, 158, wünscht sich einen automobilen NR-Mann zw. 70–75 J./170–175 für alles Schöne – bin reisefreudig, liebe Natur und die Ostsee u. v. m., Foto wäre schön, **Chiffre 15124**

Sehr angenehmer, sympathischer Typ, 68, wünscht sich längerfristige, diskrete, erotische Freundschaft mit gefühlvoller, reifer Frau, solo oder gebunden. **Tel./SMS: 0172/495 19 47**

Sympathische, ansehnliche Frau, 68/175/NR, sucht gepflegten ihn fürs Leben und für liebevollen Umgang beim Zusammen-alt-Werden – mit Freiraum. **rik15656@web.de**

Flotte Sie, 74 J., sucht einen humor- und liebevollen Partner zur gemeinsamen Freizeitgestaltung. Ich mag gute Gespräche, kl. Ausflüge und alles, was zu zweit Spaß macht. **Chiffre 15324**

M., 80/185, schlank, gepflegt, fit, NR, sucht eine schlanke Sie mit Gesprächs- und Kuscheledefizit für romantische Momente bei einem guten Tropfen, bin humorvoll, mobil und wohne in HH-Ost, **Chiffre 15424**

Er, 59/181, suche nette Sie für zärtliche/erotische Stunden. Bei dir oder bei mir zu Hause. Kein Geldinteresse. Das Alter spielt keine Rolle. Freue mich auf Dich. **Chiffre 15524**

Carpe Diem! Akadem., 72 Jahre, vielseitig interessiert, sucht Frau (NR) mit Freude an Kultur, Natur und Gespräch, Raum Hamburg, **Tel.: 040/49 55 68**

Welche Frau interessiert sich für menschliche Schicksale? Bin ein sensibler Teilblinder, achtsam und einfühlsam, 68/NR, ohne Tiere, **Chiffre 15624**

Gut aussehende Frau aus Java mit Haut aus Seide, 4 Sprachen, 160/65 Jahre, Wahl-Hamburgerin, zärtl., aufgeschlossen, sucht ehrlichen Mann mit Herz, bis 78 J., zum Reden, Lachen, Lieben! **Chiffre 15724**

Symp. Sie, 70+/NR, leicht gehbehindert, sucht Gleichgesinnte (männl./weibl.), gerne motorisiert, für nette Gespräche, Kaffeetrinken, kl. Tagesausflüge etc., Wandsbek und Umgebung. Freue mich auf Zuschriften. **Chiffre 15824**

Er (75+), lebens- und liebeslustig, sucht gleich gesinnte, frauliche Sie, **Chiffre 16624**

Ing., 71/177, schlank, su. SIE, NR, bis 67, sportl., naturverb., tiefgründig, gebildet, ehrl. 50:50, locker, politisch, solidar, ÖKO, meine volle schriftl. Bewerbung an Dich: **rojan8017@gmail.com**

Rhein. Frohnatur, w/68/170, sucht Freund/Partner für gemeinsame Unternehmungen. Auch gesellige Abende zu Hause mit Kochen und Kuschneln. Kein Opa-Typ! **Chiffre 16124**

Im Grunde sind es immer die Verbindungen mit Menschen, die dem Leben seinen Wert geben ... Ich würde gern eine glückliche Altersbeziehung aufbauen, mit einem zuverlässigen, ehrlichen Witwer, der dem Leben noch aufgeschlossen gegenübersteht; interessiert ist an gelegentl. kulturellen und kulinarischen Unternehmungen; motorisiert. Witwe, Mitte 70, schlank, finanz. unabhängig, motorisiert. Freue mich auf Ihre Resonanz. **Mail: 140798@gmx.de oder Chiffre 16224**

Sie, 70+, sucht nette Menschen, männl.–weibl., für gemeinsame Unternehmungen, gute Gespräche, Ausflüge, Reisen, Natur ... im Raum Rahlstedt. Alles Weitere persönlich. Freue mich auf Zuschriften. Kontakt: **E-Mail: reimalie@web.de**

Gut situiert, Akad., Anfang 60, mit Niveau und Charme, gepfl., sportl. Erscheinung., herzl. u. humorv., s. großzügig, sucht aparte, femin. Dame mit Herzbildung, f. disk. Bez./regelm. Treffen. **Chiffre 16324**

Er sucht Ihn: Welcher kultiv., ältere Herr – gerne ü. 75, evtl. domin. u. gebildet, wünscht sich abs. disk. Liebesbez. m. etwas jung., sehr zärtl., liebev., schlk., gepfl. u. gut auss., zuverl. „Mann“? **Chiffre 16424**

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! Hamburg-Norderstedt, **Tel.: 040/18 12 48 24**

Liebeslustiger, sportlicher Jungsenior, 59, sucht ebensolchen Mann für erotische, lustvolle, harmon., Diskretion, **willisport@gmx-topmail.de**

Ich (w) suche einen guten Freund, mit dem zus. ich das Leben genießen kann. Habe nun Zeit für diese Seite des Lebens, da in Rente. Bitte eine SMS an **Tel.: 0176/53 41 23 34**

Sie, Anfang 70, schlank und bei bester Gesundheit, sucht einen humorvollen Herrn für ein paar schöne gemeinsame Jahre. Das Alter: zwischen 68–80 Jahre, **Chiffre 16724**

FREIZEIT

„**Alte Frau**“ wünscht sich freundschaftliche Gesellschaft (m/w) zum Diskutieren, Streiten, Kaffeetrinken, evtl. Reisen. Ich interessiere mich für Politik, Gesellschaft, Umwelt, Natur, Tiere, nicht für Krankheiten u. Enkelkinder. **Chiffre 16824**

Ehepaar sucht Paar bis 70 zum Kaffeetrinken und Klönen, wohnen in Nordwesten von Hamburg, **Tel.: 01515/418 76 63**

Wer mag Italien, die Kultur, das Essen? Lehrerin i. R. sucht nette Männer und Frauen zwischen 70 u. 80 J., die Lust haben, einmal im Monat ein neues ital. Restaurant auszuprobieren. Vielleicht melden sich auch ItalienerInnen, und es entwickelt sich ein netter ital.-deutscher Freundeskreis? **Chiffre 15924**

Mit dem Fahrrad zum Flughafen oder zum Hafen allein? Wir können zusammen fahren, Männer – gern aus HH-Nordwest. **fahrradrentner-hh@web.de**

Sie, 70+, sucht unternehmungslustige, modisch interessierte Sie zwecks Freizeitgestaltung, Auto vorhanden, möglichst HH-West, **Tel.: 0173/606 80 52**

Unternehmungslustige W./64, sucht andere Ws f. Unternehmungen u. gem. Freizeitgestaltung in der Woche, **Chiffre 15224**

Ich suche jemanden, der mit mir strickt, sticht, spazieren geht und gute Gespräche liebt (Raum Bramfeld, Wandsbek-Gartenstadt). Ich freue mich auf Ihren Anruf! **Tel.: 040/693 13 69 (AB + abends)**

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**

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 Tunicci in der Adolph-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**

Amateur-Rentnerband sucht 2–3 weitere Mitspieler. Proben 1 x pro Woche. Gelegentl. Auftritte (aber ohne Stress). **Info Tel.: 040/870 25 13** oder **lifemusic@indian-summer.eu**

Unkomplizierte Doppelkopfrunde in Pinneberg Ü 60 sucht erfahrene Mitspielerinnen, die Spaß am Spielen haben. Wir treffen uns alle 14 Tage samstags für drei Stunden. **rhnw@gmx.de**

Zauberkurs für Senioren in Hamburg-Niendorf am Samstag, 16.11.24, 10–16 Uhr, keine Vorkenntnisse erforderlich, individuelle Anleitung, kleine Gruppe, **Tel.: 0176/37 57 56 50**

Seniorin, Ende 70, jugendlich, sportlich, sucht eine Freundin für gemeinsame Unternehmungen. Die schönen Herbsttage, die vorweihnachtliche Stimmung genießen, kulturelle Veranstaltungen besuchen und bei Speis und Trank und schönen Gesprächen gemütlich beisammensitzen. Das Leben hat doch noch so viele Überraschungen, die auf uns warten. Ich freue mich auf eine harmonische Freundschaft. **Chiffre 16524**

Wer hat Lust zum Spielen? (Canasta und Rummy), nur ernstgemeinte Anrufe! Teddy, Steiff, zu veräußern, **Tel.: 040/520 55 00**

Wer ist noch nicht 70 Jahre? Frau aus Eimsbüttel sucht eine Freundin zum Reisen: Italien, Spanien, Portugal, **Tel.: 0160/170 97 43**, ab 19 Uhr. Keine WhatsApp, SMS

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 62**

Verkauf einer 2-Zi.-EG-ETW in Pi, von/an privat, ca. 62 m², zzgl. 18 m² sonnige S/W-Terr., Stellplatz mögl., bezugsf., Preis: € 285.000,-, **Tel.: 0162/663 02 83** oder **E-Mail: wohnung.pi@freenet.de**

Theater-Plakate und Künstler, Briefe, 2 Pelzmäntel zu veräußern, **Tel.: 040/520 55 00**

30 Traktorenmodelle, original verpackt, € 350,- VB, Hard-Rock-Café-Pins – die meisten aus Hamburg und noch viele aus dem Ausland, VB, **Tel.: 040/61 83 23**

FERIENWOHNUNG

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

IMMOBILIEN

Pinneberg, 2-Zi.-Whg. zu vermieten an max. 2 Personen, gute Lage, sehr modern und möbliert, kl. Terrasse, **Tel.: 0176/57 08 99 02**

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

Gartenhaus oder kleines Häuschen zum Dauerwohnen gesucht. Bezirk HH-Eimsbüttel, Stellingen, Lokstedt. **Chiffre 16024**



Desire (20 x 30 cm).

Die Hamburger
Ausnahmekünstlerin

Sylvia Sanders

malt ihre abstrakte
Kunst mit Safran

Udo Lindenberg mal seine Bilder mit Eierlikör, Otto Waalkes mit Friesentee und Sylvia Sanders seit zehn Jahren mit Safran.

Safran ist das teuerste Gewürz weltweit, deswegen auch beliebt bei Fälschern, die auch Paprika- oder Kurkuma-Pulver zur Verlängerung untermischen. Nur spezielle Krokusse liefern die begehrten roten Fäden. Schon in der griechischen Sage steht, dass Zeus auf einem Safran-Bett geschlafen haben soll. Nymphen trugen ein Gewand aus diesen Krokusblüten. Im römischen Reich wurde der Weg von berühmten Personen mit Safranblüten gesäumt. Es wurden sogar Kriege darum geführt, wie zum Beispiel der Safrankrieg 1374 von Balsthal.

Jede einzelne Blüte wird mit der Hand gepflückt und die Fädchen werden rausgezogen. Um ein Kilogramm Safran herzustellen, benötigt man bis zu 250 000 lila Krokusse. Die Preise für ein Gramm liegen zwischen 4 und 14 Euro. Übrigens steht dieser Krokus nicht im Frühjahr, sondern im Herbst in voller Blüte. Seit 2016 wird nicht nur im Orient, sondern auch im thüringischen Ort Altenburg das rote Gold angebaut und gepulvert.

Das Gewürz kann u. a. für Fisch- und Fleischgerichte, für Pasta, Risotto, Paella und Dessert verwendet werden. Dank eines bekannten Liedes wissen auch schon die Kinder, dass Safran den Kuchen „gehl“ macht und den Gerichten und auch dem Tee eine ganz besondere Note verleiht.

Und genau diese einzigartige Note gibt Safran als Beigabe den Ölfarben der Künstlerin die Individualität und Leuchtkraft.

Wir trafen die Malerin, die auch 15 Jahre auf dem Theaterschiff von Eberhard Möbius zur Schiffscrew gehörte und dort auf



der Bühne die Zuschauer als Schauspielerin und Sängerin begeisterte, zum Interview in ihrem Atelier in Oststeinbek. Sie fühlt sich am Rande von Hamburg sehr wohl und mit der Natur verbunden, die ihr Kraft und Ruhe gibt. Sylvia Sanders möchte durch das Betrachten ihrer Werke die Gedanken der Menschen auf Reisen schicken und ihre Seelen berühren.

**Wie kamen Sie auf die Idee,
Safran in Ihre Ölfarben zu mischen?**

Ich male schon seit 30 Jahren auch mit Ölfarben, aber erst seit 10 Jahren mit Safran auf Platten. Allerdings spielt Safran in meiner Küche als Gewürz schon länger eine Rolle. Ich koche damit und liebe eine Prise davon im heißen Wasser als Tee. Gewürze sind doch auch die Seele des Essens. In der Nacht zu Karfreitag 2014 hörte ich im Traum eine Stimme, die in einem energischen Ton mir mehrmals fast befahl: Male mit Safran! Da ich daraufhin neugierig wurde, gingen die Experimente los. Ich habe einen langen Prozess durchgemacht, um zu erfahren, wie ich Safran und die Farbe optimal binden kann, um diese Leuchtkraft zu erhalten. Man kann das Pulver nicht einfach reinmischen oder auf die Leinwand streuen.

Wie wird Ihre Safran-Malerei bezeichnet?
Abstrakte Ölmalerei mit Safran.

**Versetzen Sie sich in eine bestimmte Stimmung,
wenn Sie malen?**

Nachts male ich am liebsten und immer mit Musik, am liebsten mit den inspirierenden Stimmen von Barry White und Barbra Streisand. Ich sehe dann alle Farben vor mir, und es fließt. Während meiner Malerei halte ich inne und fühle tief in mein Herz.

**Malen Sie auch mit anderen Materialien
und auch gegenständlich?**

Ja, auch gegenständlich und mit Kreide, Bleistift oder auch Aquarellfarben. Jede Technik, jede Farbe, jedes Pigment probierte ich auch. Dabei unterstützten mich hervorragende Kunstlehrer. Sie



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

„Meine Mutter weiß genau: Wenn sie Hilfe braucht, tue ich alles, was ich kann. Aber im akuten Notfall? Da kann das Rote Kreuz einfach mehr. Und das weiß sie ja auch. Es ist also eigentlich nicht ihr, sondern unser Hausnotruf. Er macht uns beide sicherer.“

Sicher, selbstbestimmt
und unbeschwert.

Hilfe per Knopfdruck!



Jetzt informieren!
@Hamburg
6570042



Drei Auftragsbilder
– Tiermotive, Öl auf
Leinwand, ohne
Safran gemalt.

Während eines
Ausstellungstermins
in Hamburg. © privat



Sylvia Sanders in
ihrem Atelier.



Sylvia Sanders und Eberhard
Möbius 1992 auf
dem Theaterschiff.



Safranfäden
werden
gemörserst.

begleiteten mich auf meinem neugierigen, experimentellen Weg. Dabei entstanden auch die ersten Werke in Öl, die die Farbkraft unserer Erde in einzigartiger Leuchtkraft wiedergeben. Auf Leinwand malte ich auch gern Landschaften, Tiere wie Vögel, Fische, Katzen, Hunde, einen kleinen Hamster und auch einen sehr schönen Pfau. Ein farbenkräftiges Bild von zwei Papageien entstand mit Pastellkreide. Oft bekam ich Fotos der Besitzer ihrer Lieblingstiere, die ich dann auf der Leinwand verewigte. Diese Auftragsmalereien nehme ich auch jetzt noch gern an, wobei die Art der Malerei, der Untergrund, die Größe und die Farben, auch für meine Safran-Kreationen, bestimmt werden können. Seit 30 Jahren male ich mit Öl alle Techniken und seit zehn Jahren mit Safran.

Wissen Sie noch, wie Ihr erstes selbst gemaltes Bild aussah?

Das weiß ich noch ganz genau. Ich war damals elf Jahre und malte unseren Hasen mit Bleistift auf weißem Papier, danach auch andere Tiere, die wir zu Hause hatten. Ich brachte meiner Mutti viele mit, die Hilfe benötigten wie z. B. aus dem Nest gefallene Vögel, die wir dann gesund pfligten.

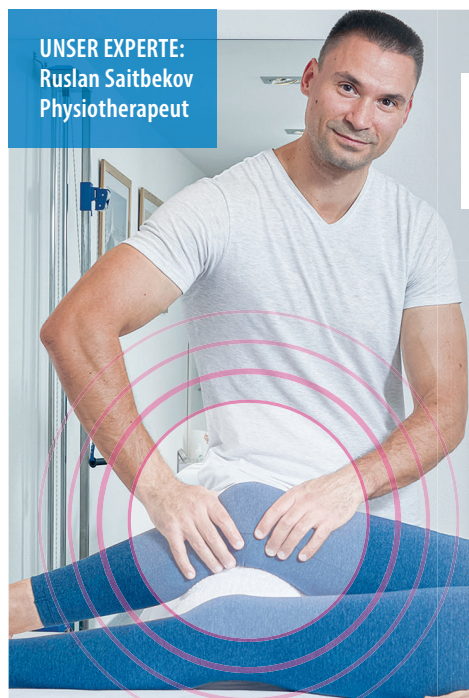
Sie sind jetzt im Rentenalter. Sind sie der Meinung, dass Malen auch etwas für ältere Menschen sein kann, die jetzt viel Freizeit und nach der Arbeitszeit noch kein Hobby haben?

Bis ins hohe Alter kann man doch auch noch Klavierspielen, Handarbeiten, Singen und auch das Malen erlernen. Kreativ zu sein ist wichtig. Aber das Allerwichtigste ist die Gesundheit. Sie ist ein Geschenk und das Kostbarste, wenn man noch bis ins hohe Alter gesund sein darf. Text + Fotos Marion Schröder © SeMa

Informationen zu den Safran-Ölbildern auf der
Homepage: www.sylviasanders-safran-art.de oder
Fragen per **E-Mail an: sylviasanders@t-online.de** oder
per **Telefon : 0 15 22/7 68 60 79.**

Wenn Sie sich von dem Farbenrausch der Safran-
Ölbilder vor Ort begeistern lassen und die Künstlerin
persönlich treffen möchten: Sie ist an jedem Samstag
im Oktober von 14–18 Uhr im Geschäft in der Innenstadt
in der Straße Alstertor 20, 20095 Hamburg

UNSER EXPERTE:
Ruslan Saitbekov
Physiotherapeut



Damit bleiben Knie geschmeidig!



- Langzeitanwendung erspart die Einnahme von Schmerzmitteln
- Nachweislich über 50% Schmerzensenkung bei Knie-Arthrose*
- Zum Erhalt normaler Knorpelbildung*

* Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung in Knochen und Knorpel bei. Vitamin K trägt zur Erhaltung normaler Knochen. Vitamin D zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei.

Pharma Peter GmbH, Tarpenring 12, 22419 Hamburg

In Ihrer Apotheke: Artikel-Nummer - 00012061
www.arthrosamin-gelenk-kollagen.de



Auch beim Generationenfest im Sommer singen zum Abschied alle gemeinsam ein Lied.



Einmal im Jahr lädt das Projekt zum Generationenfest im Innenhof des Albertinen Hauses ein.



Generationenfest: Gemeinsam buddeln Jung und Alt in der Schatzkiste und freuen sich über Fundstücke.

Gesundheit fördern bei Jung und Alt: Wofür intergenerative Treffen gut sind

Wer Interesse daran hat, sich am Projekt „Gesundheit fördern bei Jung und Alt“ finanziell zu beteiligen oder das Team ehrenamtlich zu unterstützen – zum Beispiel bei der Vorbereitung und Durchführung der Stunden – kann sich telefonisch unter 040 55 81/49 32 oder per E-Mail an elzbieta.kuzma@immanuelalbertinen.de wenden.

Spiele, Spaß und Überraschungen für Jung und Alt standen beim Fest der Generationen im Juli auf dem Programm. Organisiert wurde die bunte Sause vom Albertinen Haus und Aurora Kreativkindergarten in Schnelsen. Die beiden Einrichtungen liegen räumlich dicht beieinander und nutzen die nachbarschaftliche Lage, damit Jung und Alt regelmäßig zusammenkommen: Das Fest der beiden Einrichtungen fand im Rahmen des gemeinsamen Projekts „Gesundheit fördern bei Jung und Alt“ statt. Das Projekt startete im Februar 2023 und wurde bis Ende vergangenen Jahres von der Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e. V. gefördert. Inzwischen gibt es Fördermittel über die Albertinen-Stiftung von der Erika und Ilse Töllke Stiftung – zunächst noch bis Ende 2024.

Zum Sommerfest eingeladen waren Kita-Kinder, ihre Eltern und die ganze Familie sowie Bewohnerinnen und Bewohner des Albertinen Hauses, Nachbarn und Freunde, um im Innenhof der Einrichtung gemeinsam zu feiern. Aber sie feiern nicht nur einmal im Jahr ein buntes Sommerfest zusammen, sondern Jung und Alt treffen sich regelmäßig einmal die Woche für etwa anderthalb Stunden.

„Dass die regelmäßigen Treffen der meist 20 Personen, zehn Kinder und zehn Erwachsene, von Fachleuten wie einer Logopädin, zwei Physiotherapeutinnen, einer künstlerischen Begleiterin und einer Musiklehrerin angeleitet werden, ist für uns wichtig, weil unser Anspruch auf der Gesundheit bei beiden Generationen liegt“, so Dr. Elzbieta Kuzma, Leiterin des Projektes „Gesundheit fördern bei Jung und Alt“. Ihr Anliegen sei es, eine Begegnung zu ermöglichen, die auch die Gesundheit fördere, so die Expertin. Gefördert werden sollen zum Beispiel Sprache, Motorik, Entspannung und Stressbewältigung sowie eine (niedrigschwellige) Aufklärung über eine gesunde Ernährung, ohne dass dies explizit benannt wird.

„Ich bin mir sicher, dass die Begegnungen auch so eine lustige Sache wären, aber durch die professionelle Koordination und Anleitung werden die Ressourcen beider Gruppen gestärkt“, so

Kuzma. Die Kinder werden unter anderem aufgeschlossener, die Sprache der Kinder entwickelt sich weiter, und auch das Wohlbefinden der Älteren wird gestärkt, um nur ein paar Ergebnisse dieses Projektes zu nennen. „In den Stunden passiert ganz, ganz viel, und das braucht eine professionelle Anleitung“, so die Projektleiterin.

Die Begegnung von Kindern und älteren Menschen ist bereichernd für beide Seiten. Das zeigen auch nationale und internationale Studien. Sie belegen ein besseres gegenseitiges Bewusstsein und Verständnis füreinander, erklärt die Expertin.

„Mich interessiert der Umgang mit den Kindern, wie konzentriert und diszipliniert sie bei der Sache sind“, so Peter Domcke, bald 86 Jahre alt und Teilnehmer des Projektes. Der ehemalige Sachverständige im öffentlichen Dienst freut sich über die Reaktionen der Kinder, wenn er ihnen hilft und er sich um sie bemüht: „Wie dankbar und fröhlich sie dann sind, das fasziniert mich.“

„Die Kinder freuen sich darauf, etwas mit den Senioren zusammen zu basteln oder zu singen. Es sind tolle Angebote, die dort gemacht werden, und weil immer dieselben Kinder zu den wöchentlichen Treffen gehen, werden auch Freundschaften zwischen Senioren und Kindern geknüpft“, berichtet Miriam Albat, Leiterin des Aurora Kreativkindergartens. Sie ist überzeugt, dass intergenerative Treffen für beide Seiten eine gute Sache sind.

Dass auch die Kinder ihren Spaß an den wöchentlichen Treffen haben, erzählt Noémie, fünf Jahre alt: „Mir gefällt eigentlich alles. Wir basteln zum Beispiel ein Haus, und neulich haben wir sogar einen Vogel gemacht“, so die Fünfjährige. Zur Begrüßung und zum Abschied singen alle gemeinsam. Manchmal werde auch ein Apfel aufgeschnitten und geteilt, erzählt sie. Dass am Ende immer das gleiche Lied gesungen werde, findet sie nicht so toll. Aber: Eine Lieblingsoma, die mit der schicken lilafarbenen Brille, hat Noémie auch gefunden.

„Mit- und voneinander lernen: Unsere Begegnungen schaffen dafür den Raum“

Regelmäßige, gestaltete und professionell angeleitete Zusammenkünfte und ein Sommerfest – die intergenerativen Treffen von Jung und Alt aus dem Albertinen Haus und dem Aurora Kreativkindergarten bringen beiden Seiten eine Menge bereichernde Erfahrungen und Empfindungen. Als Nächstes steht übrigens der jährliche Laternenumzug auf dem Programm. Darauf freuen sich schon jetzt alle.

Corinna Chateaubourg © SeMa

Dr. Dorothee Unterframer von der Albertinen Stiftung und ihre Tochter sind auch beim Generationenfest dabei.

Musik, Bewegung oder gemeinsam basteln: Beim Projekt „Gesundheit fördern bei Jung und Alt“ werden alle gleichermaßen gefördert.

Beim Sommerfest der Generationen gibt es verschiedene Spiele und Mitmachaktionen für Jung und Alt.



Dr. Elzbieta Kuzma, Leiterin des Projektes „Gesundheit fördern bei Jung und Alt“. Foto: Immanuel Albertinen Diakonie

Varieté im Hansa-Theater 2024/2025

Variétévergnügen und kulinarischer Genuss à la carte!

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

Der Hansa-Theatersaal im Hamburger Stadtteil St. Georg hat eine lange Tradition und ist ein Ort voller Geschichte und Geschichten, mit vielen prominenten Gästen und bis heute Inbegriff für erstklassige Artistik und feinste internationale Unterhaltungskunst. Über 800 000 Zuschauerinnen und Zuschauer zählt das Traditionshaus seit seiner Wiedereröffnung im Jahr 2009. Und auch in der Spielzeit 2024/2025 präsentiert Ihnen ein Ensemble von Weltklasse-Artisten alle Facetten zeitgenössischer Variétékunst: akrobatisch, aufregend, spektakulär, poetisch und humorvoll.

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

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

Voraufführungen am
08. und 09. Oktober 2024,

Premiere am 10. Oktober 2024,

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

Karten gibt es unter
040/47 11 06 44,
www.hansa-theater.com, sowie an
allen bekannten Vorverkaufsstellen.



Foto © Oliver Farnisch



Foto © Tyshchenko Brothers



Foto © Toofan Hashemi

DIE NEUE MOBILITÄT

Leicht, bequem und mit Sicherheit aus
dem Haus

**HASE
BIKES**
FAHR DEINEN EIGENEN WEG

EIN HOCH AUF DIE KOMFORTZONE LIEGEDREIRAD MIT E-MOTOR

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

SENIOREN-SCOOTER

Auch im Alter mobil sein und seine Unabhängigkeit behalten, diesen Wunsch haben viele ältere Menschen und steigen auf einen Senioren-Scooter um. „Ich möchte meine Mobilität erhalten und auf gar keinen Fall stürzen“, sagt Hermann D. „Die Bedienung des Senioren-Scooters ‚Komfort‘ ist kinderleicht und absolut sicher.“



aktiv
DEUTSCHLAND

**REHAFACHZENTRUM FÜR
DREIRÄDER & SONDERFAHRZEUGE**

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

Vereinbaren Sie gern einen
Termin für eine Probefahrt.

04121-7 64 63



Die Fahrradbörse

... der bessere Service für's Rad!

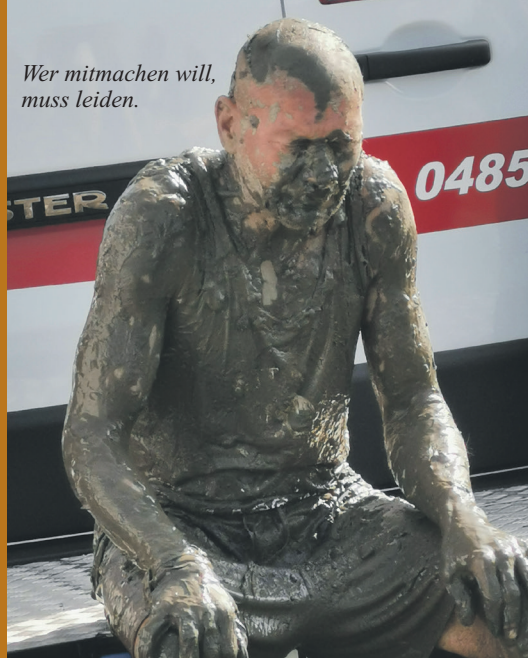
www.die-fahrradboerse.de

Öffnungszeiten: Mo.- Fr.: 9 - 12:30, 14 - 18:30, Sa.: 9 - 13 Uhr



Auch die vielen Kinder werden am Ende gründlich gereinigt.

Im Dreck für den guten Zweck



Wer mitmachen will, muss leiden.

Zum letzten Mal suhlen im Schlamm: Die Wattolümpiade in Brunsbüttel hat sich verabschiedet

Wer erinnert sich nicht gern daran. Schlamm, Dreck, Flecken auf der Kleidung oder durchnässte Klamotten: Sie trieben so mancher Mutter die Schweißperlen auf die Stirn. Was wir als Kinder so liebten – das Spielen mit Sand, Wasser oder eben mit einem Gemisch draus – machten Hunderte von Amateur-Sportlern jahrelang im Watt vor Brunsbüttel. Na ja, es war ein bisschen mehr als spielen oder rumtollen. Bei der Wattolümpiade ging es einmal im Jahr darum, im Fußball, Handball oder auch Wolliball gegen andere Mannschaften zu gewinnen. Vor allen Dingen aber war das originelle Turnier, das jetzt zum letzten Mal stattfand, dafür bekannt, einen guten Zweck zu unterstützen. Das SeMa gibt einen Stimmungsbericht aus dem Watt und begab sich dafür unter die tollkühnen Schlamm-Sportler.

Noch sind sie sauber und rein. Gut 400 Akteure aus 38 Mannschaften sind bereit, die gute Stube zu vergessen und sich in das Gemisch aus Wasser, Sand und jeder Menge Spaß zu schmeißen. So spektakulär die Auftritte im Watt, so doppeldeutig und kreativ sind die Namen der Teams: Zum Beispiel Jens Beckmann, Frontmann, Organisator und Motivator der gemischten Luana/Artnorama-Truppe, hat seine Formation Wattläufer getauft, für ein Hamburger Energieunternehmen auf dem Sand sehr originell. Aber auch Schietwater, Schlammmafia und die Betablocker (natürlich beim Wolliball) sind vertreten. Die Namen mögen eine gewisse Lockerheit im Morast vor dem Deich implizieren, das aber kann täuschen. Wattläufer Jens Beckmann stellt klar: Wir wollen auch gewinnen, am liebsten gegen das Team Gigawatt, Jungs und Mädels eines großen Mitbewerbers im Energiebereich aus Skandinavien. Lustige Namen, ein wenig Sport, jede Menge Spaß, viel Dreck und sogar ein Tick Konkurrenz aus dem Berufsleben: Die Mischung vor dem Deich in Brunsbüttel stimmt.

Und so ist es auch kein Wunder, dass es äußerst schwer war, überhaupt einen Platz im Schlamm zu ergattern. Beckmann brauchte immerhin sieben Jahre, bis er seine Mannschaft nach dem Absprung ins Watt führen konnte. Dabei ist die Kleiderordnung so frei wie klar: Selbst gemachte Shirts mit jeder Menge lustiger Aufdrucke, garniert mit reichlich Schlamm und Matsch, der genauso Körper, Gesicht und Gliedmaßen der Teilnehmer dominiert. Ob Männer, Frauen, Kinder, Alte, Junge, Freaks oder Sportler: Sie alle treffen sich nach dem Spektakel zum Säubern an den Becken am Wattrand.

Wenn sie dann alle sauber sind, kann man auch das zufriedene Lächeln in den erschöpften Gesichtern sehen. Schade, die eigentliche Wattolümpiade nimmt nach 20 Jahren jetzt Abschied. Die Erinnerungen und manch schönes Foto bleiben. Und Jens Beckmann ist sich sicher, die Wattläufer werden sich wiedertreffen. „Irgendein originelles Event werden wir schon finden, dann werden wir da sein“, sagt der Hamburger Recke. Und wenn es wieder ein bisschen dreckig, nass oder matschig wird, ist das auch nicht so schlimm. Watt macht das schon?

Mit Bierkästen und Radio zur guten Idee

Anfangen hatte alles im Jahr 1978 bei einem feuchtfröhlichen Happening unter Freunden – mit Bierkästen und Radios ging es an den Deich. Initiator des später rasant wachsenden Events war der Künstler Jens Rusch, der selbst schon den Krebs besiegen konnte. Die mittlerweile traditionelle Wattolümpiade schien ihm die richtige Idee, für andere Betroffene Geld zu sammeln. Und der Erfolg gibt ihm recht. 2005 gab es dafür sogar den Sonderpreis



Beim Fußball im Watt vor Brunsbüttel wird sich nichts geschenkt.



Die Dusche ist nach dem Wettkampf obligatorisch.

Die Jungs von den Wattläufern müssen auch arbeiten, hier beim Schleppen eines Fußballtores.



Am Rande des Watts

- Etwa 4000 bis 5000 Besucher wurden bei den letzten Wettkämpfen am Deich vor Brunsbüttel registriert.
- Die Disziplinen waren wieder Wattfußball, Wattvöllball, Watthandball und Schlickschlittenrennen an.
- Der neue Wattengel-Rekord, der erreicht wurde, ist 386, also 35 Personen mehr als der alte Rekord. Dabei wurde gezählt, wie viele Personen auf einmal „den Engel“ platt auf der Erde im Wattschlamm machten.
- Mehr als 600 000 Euro Spenden sind in den vergangenen 20 Jahren für die Krebshilfe in der Region im Rahmen der Wettkämpfe gesammelt worden.
- Die Organisatoren arbeiten nach dem offiziellen Ende der Olümpiade an einem Konzept, um Krebsberatungsstellen und Hospizarbeit in der Region weiter finanziell zu unterstützen.
- Am Ende nutzten die „Tighten Mopsgedackelten Watt Hunde“ einmal mehr ihren Heimvorteil und trugen sich nach dem finalen Aalstaffellauf als Gesamtsieger der Watt-Olympiade 2024 ein weiteres und nunmehr letztes Mal in die watt-olympischen Geschichtsbücher ein.

für kreatives Marketing durch den Deutschen Tourismusverband. 20 Jahre Wattolümpiade (2004 bis 2024) hieß es nun in diesem Sommer am Brunsbütteler Elbdeich. Ein Anlass für den Wattikan (das bestimmende Gremium), einen Schlusstrich zu ziehen. Am 17. August wurde die Benefizveranstaltung, die in ihrer Originalität in der Nähe ihresgleichen sucht, im Anschluss an die Wettkämpfe mit einer großen Feier beendet.

Seit 2004 hatten sich Wattleten aus aller Herren Länder im Brunsbütteler Elbschlick getroffen – nicht nur im Wettstreit um olümpisches Edelmetall, das in traditionellen Küstensportarten wie Wattfußball, Watthandball, Wöllball und dem Schlickschlittenrennen ausgespielt wurde, sondern vor allem, um Krebsbetroffene an der schleswig-holsteinischen Westküste zu unter-

stützen. Mehr als eine halbe Million Euro sind so in den vergangenen zwei Jahrzehnten unter dem Motto „Stark gegen Krebs“ für den guten Zweck zusammengekommen – Geld, mit dem nicht nur Krebsberatungsstellen in der Region finanziert, sondern auch viele weitere Projekte, unter anderem in der Hospizarbeit, unterstützt wurden.

20 Jahre nach der ersten „Watt-Olympiade der Neuzeit“ haben die Olümpia-Macher nun einen Schlusstrich im Schlick gezogen. „Wir blicken auf wirklich großartige und erfolgreiche Jahre zurück“, sagt Michael Behrendt, Präsident des Wattolümpiade-Vereins. „Wir werden aber alle auch nicht jünger und sind zu dem Schluss gekommen, dass das runde Jubiläum der passende Zeitpunkt ist, den Deckel draufzumachen.“ Klaus Karkmann © SeMa

Atelier

Im-Ohr-Hörsysteme – Maßgefertigt für Ihre Ohren

GRATIS
HÖRBERATUNG
inkl. Hörtest

DESIGNED IN GERMANY

AUSZEICHNUNG

Atelier

★★★★★

EXPERTE

2024

VERLIEHEN FÜR BESONDERE
QUALIFIKATIONEN IN DER
ANPASSUNG INDIVIDUELLER
IM-OHR-HÖRSYSTEME
atelier.audioservice.com

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

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

Wir hören Ihnen zu
franz
HörSysteme

Rathausallee 3B, 22846 Norderstedt
Telefon 040 525 37 73,
WhatsApp 040 52 57 09 75

Öffnungszeiten: Montag–Freitag 9–13
und 14–18 Uhr

info@franz-hoergeraete.de
www.franz-hoergeraete.de

Verlosung im Oktober

1.–2. Preis:

Jeweils ein Bild der Safran-Malerin Sylvia Sanders

Die Malerin vermischt klein gemörserte Safranfäden mit Ölfarbe, bevor sie damit malt. Beide Bilder sind handsignierte und nummerierte Drucke mit Passepartout, gerahmt in Glas. Das größere heißt „Somewhere“, ist 30 x 40 und die Nr. 1/40. – das erste von 40. Diese Art und Größe der Drucke kosten € 150,-, das kleinere Motiv ist 20 x 30 groß, heißt „Vogelfrei“, ist 1/20 – die Nummer 1 von einer 20er-Auflage, und hat einen Wert von € 80,-.



3.–5. Preis:

Jeweils 2 Karten für das Varieté im Hansa-Theater am 20.11.24

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

Vorstellungen vom 11.10.24 bis 09.03.25, Karten unter Tel. 040/47 11 06 44, www.hansa-theater.com/karten oder an allen bekannten Vorverkaufsstellen.



6. Preis:

Ein Buchexemplar „Entdeckungsreise in die Welt der Hamburger Originale“ von Frank Kürschner-Pelkmann

Die Hamburger Originale waren keine komischen Figuren, sondern Menschen, die durch ihr außergewöhnliches Auftreten, ihre Originalität oder ihre originellen Sprüche und Verse in Erinnerung geblieben sind. Mehr als 30 außergewöhnliche Hamburgerinnen und Hamburger werden in diesem Buch mit einer großen Portion Sympathie präsentiert. ISBN-13: 9783988852489, 336 Seiten, € 15,95.



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

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

Sudoku-Regeln Ein Sudoku-Rätsel besteht aus 9 Spalten und 9 Zeilen, aufgeteilt in 9 Blöcke. Die Zahlen 1 bis 9 sollen so in diese Blöcke eingetragen werden, dass jede Zahl in jeder Spalte, Zeile und jedem Block nur einmal vorkommt. Viel Spaß beim Lösen! Die Aufösungen 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 15.10.24 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



Lachs-Terrine

etwa 6 Portionen

Zutaten:

- 280 g Gemüse-Mix (Abtropfgewicht)
- 60 g Frühlingszwiebeln
- 300 g geräucherter Lachs
- 150 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
- 150 g Joghurt
- Etwa ½ TL Salz, gemahlener Pfeffer
- 2 Beutel Dr. Oetker Gelatine fix

Gemüse-Mix in einem Sieb gut abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln waschen, in feine Ringe schneiden und einige Ringe zum Garnieren beiseitelegen. Die Schale (Ø etwa 18 cm) mit Frischhaltefolie auslegen und dann dünn mit Lachsscheiben auslegen. Übrigen Lachs in Stückchen schneiden.

Crème fraîche und Joghurt in einer Rührschüssel mit einem Schneebesen verrühren, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Gelatine fix mit einem Schneebesen einrühren und noch 1 Min. weiterrühren. Gemüse, Lachsstückchen und Frühlingszwiebelringe unterheben. Masse in die Schale füllen, glatt streichen, mit der überstehenden Frischhaltefolie bedecken und mind. 3 Std. in den Kühlschrank stellen.

Die Terrine aus der Form lösen, auf eine Platte stürzen, die Folie abziehen und mit den Zwiebelringen garnieren.

Asiatischer Hähnchen-Auflauf

etwa 4 Portionen

Zutaten:

- 250 g grüne Bandnudeln
- 500 g Hähnchenbrustfilets
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Sesamöl
- 1 TL Curry
- Salz, etwas frisch gemahlener Pfeffer
- Etwa 2 EL Schwarzkümmel
- Etwas Speiseöl
- 250 g tiefgekühlte Erbsen
- 150 g geriebener mittelalter Gouda oder Emmentaler

Sauce:

- 1 Knoblauchzehe
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 1 TL Zitronensaft
- 300 g Joghurt 10 % Fett
- Etwas Zucker
- 1 EL Sesamöl



Nudeln in Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest kochen, dabei gelegentlich umrühren. Anschließend die Nudeln in ein Sieb geben, mit Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Hähnchenfleisch unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Hähnchenfleisch in 1 cm dünne Streifen schneiden. Das Fleisch mit der Sojasauce, Sesamöl, Curry, Salz, Pfeffer und dem Schwarzkümmel marinieren. Backofen vorheizen.

Ober- und Unterhitze: etwa 180 °C/ Heißluft: etwa 160 °C.

Knoblauch abziehen und durch die Knoblauchpresse in eine Schüssel pressen. Joghurt, etwas Salz, Pfeffer, etwas Zucker, Zitronensaft und 1 EL Sesamöl dazugeben. Alles mit einem Schneebesen verrühren und abschmecken.

Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Marinierte Hähnchenfleischstücke darin kurz unter Wenden anbraten. Erst die Nudeln in eine Auflauf- oder Quicheform geben, Erbsen darauf verteilen, dann die Joghurtsauce und das Fleisch. Das Ganze mit dem Käse bestreuen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

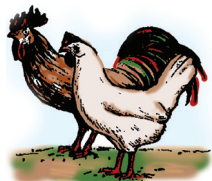
Einschub: Mitte
Backzeit: etwa 30 Min.

• Frische • Qualität
• Vielfalt

WOCHENMARKT LANGENHORNER MARKT

So frisch, so nah, so herzlich!

Geflügelhof Hellfritz



Wochenmärkte:

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

- Ab sofort im Sortiment: **Frische Enten/-teile**
- Ab Herbst wieder im Sortiment: **Frisches Wildfleisch**
- Ab November im Sortiment: **Frische Martinsgans** vom eigenen Hof

Eier aus Bodenhaltung, Größe M
direkt vom Hof 20 Stk. **€ 5,50**



Französischer
Tortenbrie **1.79**
sahnig/mild, Fett i. Tr. 50 %, 100 g €

Immer etwas Besonderes beim...



Thomas Gerstenberg
Wochenmärkte: Langenhorn / Fuhlsbüttel / Schmuggelstieg



Kürbis-Lasagne

etwa 6 Portionen

Zutaten:

Kürbis-Tomaten-Sauce:

- 1 ½ kg Hokkaido-Kürbisse
- 250 g Zwiebeln
- 2 EL Speiseöl
- 400 g stückige Tomaten
- 150 g Dr. Oetker Crème légère
- 1 TL Dr. Oetker Gustin Feine Speisestärke
- Frisch geriebene Muskatnuss

Außerdem:

- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- Etwa 200 g Lasagneblätter ohne Vorgaren
- 200 g geriebener Käse

Béchamelsauce:

- 50 g Butter oder Margarine
- 50 g Weizenmehl
- 750 ml Milch

Kürbis waschen, in Spalten schneiden und Kerne entfernen. Spalten in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen und würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen. Kürbis und Zwiebeln darin andünsten, Tomaten hinzufügen. Unter gelegentlichem Rühren mit Deckel etwa 15 Min. garen. Crème légère mit Gustin verrühren, unter das Gemüse rühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken.

Backofen vorheizen.

Ober- und Unterhitze: etwa 180 °C, Heißluft: etwa 160 °C.

Fett in einem Topf zerlassen. Mehl unter Rühren so lange darin erhitzen, bis das Mehl hellgelb ist. Milch hinzugießen und mit einem Schneebesen durchschlagen, dabei darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Die Béchamelsauce unter Rühren einmal aufkochen und kräftig mit Salz, Pfeffer würzen.

Auf den Boden der Auflaufform etwas Béchamelsoße geben, darauf eine Schicht Lasagneblätter legen, dann Kürbis-Tomaten-Sauce und Käse. Nacheinander wieder Béchamelsauce, Lasagneblätter, Kürbis-Tomaten-Sauce und Käse einschichten, sodass drei Lasagnesichten entstehen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben. Die Kürbis-Lasagne nach 30 Min. evtl. mit Backpapier abdecken. Einschub: Mitte, Backzeit: etwa 40 Min.

Jeden Dienstag und Sonnabend

Dienstag: 11.30 bis 18.00 Uhr

Sonnabend: 8.00 bis 13.00 Uhr



Frischer,
selbst gepresster
Apfelsaft

Obsthof Palm

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

Die neue Apfelernte ist da
z. B. Elstar und Wellant – frisch vom Baum.
Frisch geerntet – die „Hauszwetsche“
sowie die neue Birnenernte:
Conference und Bürgermeister

Wochenmärkte: Langenhorn • Schmuggelstieg



Apfelaufbau

4–6 Portionen

Zutaten:

- 800 g Äpfel, z. B. Elstar
- 100 g Butter
- 4 Eier (Größe M)
- 125 g Zucker
- 125 g Weizenmehl
- 250 ml Milch
- 1 gestr. TL gemahlener Zimt
- 1 TL Dr. Oetker Original Backin
- Etwas Puderzucker
- 50 g Dr. Oetker Mandeln, gehobelt
- 1 Pck. Dr. Oetker Vanillin-Zucker

Äpfel schälen, vierteln und in Spalten schneiden. Butter zerlassen. Auflaufform fetten. Den Backofen vorheizen.

Ober- und Unterhitze: etwa 180 °C/ Heißluft: etwa 160 °C.

Eier mit Zucker, Vanillin-Zucker und Zimt in einer Rührschüssel mit einem Mixer (Rührstäbe) schaumig rühren. Mehl mit Backin mischen und kurz unterrühren. Milch und zerlassene Butter zuletzt unterrühren. Die Apfelspalten unter den Teig heben und gleichmäßig in der Auflaufform verteilen. Mit gehobelten Mandeln bestreuen. Apfelaufbau auf dem Rost in den Backofen schieben. Einschub: Mitte, Backzeit: etwa 35 Min.

Apfelaufbau vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.

WOCHENMARKT LANGENHORNER MARKT

So frisch, so nah, so herzlich!

Harry's Fischdelikatessen

Fisch macht sexy!

- Lachs-Cocktail in Honig-Senf 200 g € 7,00
- Roter Heringssalat 200 g € 3,50
- Frisch geräucherter Räucherfisch aus Altonaer Räucheröfen

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



... aus dem Rauch auf den Wochenmarkt

Ab Mitte Oktober: Hubers mildes Fass-Sauerkraut

Ein Genuss mit

- Kasslernackn und -karbonade
- magerer Kochwurst
- kerniger Schweinebacke
- mild gepöckeltem Eisbein

Wir bieten hochwertige Fleischqualität von natürlich herangewachsenen Tieren:

- regionales Weiderind
- Susländer Schweinefleisch



„happyEND info-messe“ –



(pi) Am Sonntag, den 03. November 2024, dreht sich auf der „8. happyEND info-messe“ im Forum Ohlsdorf in Hamburg wieder alles um die Themen **Vorsorge, Pflege, Sterben und Bestatten**. Wie bisher ist der Eintritt frei!

Zur ersten Messe wurde noch kontrovers diskutiert, ob „happyEnd“ der richtige Name für eine solche Messe sein kann, wenn, wie wir alle wissen, der Abschied aus dem Leben nicht immer ohne Schmerz und Leid erfolgt. Inzwischen hat sich aber herumgesprochen, dass diese Messe respektvoll mit dem Thema Sterben und Bestatten umgeht und durch die Vielfalt der Aussteller durchaus zur Anregung im Umgang mit dem eigenen Ableben beitragen kann.

Die „happy END info-messe“ will eine offene, transparente und respektvolle Annäherung an die Tabuthemen Sterben, Tod und Bestattung in einem öffentlichen Kontext wagen.

DEM T  D
EINEN PLATZ
 IM  LEBEN
GEBEN.

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



040 24 84 00

gbi-hamburg.de

GBi
 BESTATTUNGEN
 BESTATTUNGSVORSORGE

- 03.11.24 im Forum Ohlsdorf



Oft setzt eine Auseinandersetzung mit Tod und Sterben erst dann ein, wenn die konkrete eigene Lebenssituation – oder die der Angehörigen – dies erfordert oder nahelegt. Im Gegensatz dazu soll die „happy END info-messe“ hier auch die Möglichkeit geben, sich unabhängig von einem konkreten Anlass diesem Themenbereich zu nähern und somit Berührungspunkte abzubauen.

Gemeinsam mit Ausstellern aus dem gesamten Bundesgebiet und dem angrenzenden Ausland können sich die Besucher der Messe unverbindlich einen Überblick unter anderem zu folgenden Themenbereichen verschaffen:

Bestattungen und Bestattungsformen, Hospiz- und Palliativversorgung, Sterbe- und Trauerbegleitung, Vorsorge, Pflege im Alter, Nachlass-Regelung und vielen weiteren Themen.

Es wird am Messe-Tag unter anderem Vorträge zu verschiedenen Themen geben sowie Führungen im Hamburger Krematorium und über den Ohlsdorfer Friedhof.

In der Krypta des Forum Ohlsdorf ist erneut die beeindruckende Ausstellung „Facing Death – eine Ausstellung von 102 Totenmasken“ zu erleben.

„Dein Leben verdient ein happyEnd ... und auch wenn dieser Wunsch nicht immer in Erfüllung geht, liegt es an uns, den Teil unseres Lebens zu gestalten, der uns möglich ist. Fangen wir jetzt damit an, uns mit unserer Endlichkeit zu beschäftigen! In diesem Sinne verstehen wir unsere Messe, denn unser Leben verdient ein happyEND!“, so Dieter Holhorst, der Veranstalter der Messe.

„happyEND info-messe“, Forum Ohlsdorf (Ohlsdorfer Friedhof), Fuhlsbüttler Str. 756, 22337 Hamburg, Sonntag, 03.11.24, von 11 bis 17 Uhr, Eintritt frei!

www.bestattungs-messe.com




**VORSORGE
DAUERGRABPFLEGE**

VORTEILE

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



www.fgh-hh.de ☎ 040 50 42 95

*Eine vergessene Bestattungskultur
wieder aufleben lassen.*

Unser Kolumbarium in Norderstedt!



WULFF & SOHN
BESTATTUNGSINSTITUT

040 - 529 61 73

Segeberger Chaussee 50 • 22850 Norderstedt

WWW.CLASEN-NACHLASSVERWALTUNGEN.DE

TELEFON: (040) 41 91 588 190

Ein Sterbefall ist eingetreten.

Was kommt auf Sie zu?

Erfahrung, Professionalität und Einfühlungsvermögen bei der Bearbeitung von Nachlassfällen sind unsere Stärken.

Seit vielen Jahren sind wir als Nachlassverwalter und Testamentsvollstrecker für Gerichte, Notare, gemeinnützige Institutionen, aber auch für Privatpersonen und Erbengemeinschaften tätig.

Vollständige und präzise Abwicklung von Nachlassfällen aller Art
Nachlasssicherung • Testamentsvollstreckung • Erbengemeinschaften moderieren • Erbscheinverfahren vorbereiten und begleiten • Grundbesitz verwalten • Dokumentation und Abrechnung des Nachlasses • Bearbeitung von Forderungen für den Nachlass und Verbindlichkeiten gegen den Nachlass • Regelung des digitalen Nachlasses



CLASEN & CLASEN

NACHLASSVERWALTUNGS GbR

WWW.CLASEN-NACHLASSVERWALTUNGEN.DE

„happyEND info-messe“



Kanzlei für Erbrecht und Testamentsvollstreckungen

**Streit bei der Erbabwicklung?
Reduzieren der Erbschaftsteuer?
Fragen zum Pflichtteil?**



Sprechen Sie uns an, wir helfen Ihnen gerne weiter.

Kurze Mühren 13, 20095 Hamburg | Tel. 040. 500 99 500
Mail: kanzlei@hollmannmbh.de | www.hollmannmbh.de

»Ich verschwinde nicht –
ich verwandle mich.«



Reerdigung – eine Bestattung im Kreislauf der Natur

Natürliche Mikroorganismen transformieren nach dem Tod den Körper. Innerhalb von 40 Tagen entsteht wertvolle Humuserde – ganz ohne schädliche Beigaben und ohne den Einsatz von fossilen Brennstoffen. In der neuen Erde sind wertvolle Pflanzennährstoffe enthalten. So kann sich der natürliche Kreislauf schließen.

Wir beraten Sie gerne unter:

☎ 030.209 655 865

www.meine-erde.de/vorsorgen

MEINE ERDE bietet Ihnen eine finanzielle Absicherung der Reerdigungskosten über ein Treuhandkonto an – die MEINE ERDE-Vorsorge.

Stellen Sie Ihre Fragen auch gerne persönlich am Kokon auf der happyEND-Messe in Hamburg!

MEINE ERDE

Liste der AusstellerInnen und Angebote „happyEND info-messe“ (alphabetisch)

- **Albert Meyer & Co. Trägervermittlung:** Sargträger-Vermittlung
- **Algordanza:** Erinnerungsdiamanten
- **Ambulanter Hospizdienst Winterhude und im Hamburger Osten:** Hospizdienste
- **Bestattungsinstitut Wulff & Sohn:** Bestattungen und Vorsorge
- **Bestattungswagen Wolf OHG:** Bestattungsfahrzeuge
- **Bildhauer- und Steinmetzinnung:** Bildhauer- und Steinmetzarbeiten, Grabmale
- **Café Fritz:** Gastronomie, Abschiedsempfänge
- **Clasen & Clasen Nachlassverwaltung:** Nachlassverwaltung
- **Das Himmelsprojekt e. K.:** Bestattungsdienstleistungen
- **Dein Raum, Deine Zeit:** SeelenSport, Training für Menschen mit Verlusterfahrung
- **Deutsche Bestattungsvorsorge Treuhand:** Sicherung der für Bestattung hinterlegten Gelder
- **Dr. Hollmann Rechtsanwalts-Gesellschaft:** Kanzlei für Erbrecht und Testamentsvollstreckung
- **Faarwel:** Bestattungen und Trauerbegleitung
- **Fachverlag des deutschen Bestattungsgewerbes:** Bücher aus den Bereichen Bestattung und Trauerkultur, einschließlich Aus- und Fortbildung
- **Förderverein kirchlicher Friedhöfe:** Infos zu kirchlichen Friedhöfen
- **Friedhofsgärtner Genossenschaft:** Grabpflege/Dauergrabpflege, Vorsorgeleistungen
- **GBI Großhamburger Bestattungsinstitut:** Bestattungen und Bestattungsvorsorge
- **Hamburger Friedhöfe AöR:** Bestattungen und Kremation
- **Haspa Hamburg Stiftung:** Beratung zur Stiftungsgründung – nachhaltiges, gemeinnütziges Engagement über den eigenen Tod hinaus
- **Hospiz Initiative e.V. & Rönne Verlag:** Magazin „Abschied nehmen“
- **Ina Hattebier – andere Urnen:** künstlerische Urnen
- **Kuratorium Deutsche Bestattungskultur:** Förderin, Hüterin und Begleiterin einer würdigen und zeitgemäßen Bestattungskultur
- **Lichtermeer Bestattungen:** Bestattungen fürs Leben
- **Meine Erde:** „Reerdigung“
- **Miss Marple's Buchladen:** Bücher zum Thema Tod und Sterben
- **Naturstein Nord GmbH:** Grabsteine
- **Ruheforst – Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein:** Bestattungen in Ruheforsten in SH, NDS, M-V
- **Sargbau Herzblut:** Sarg- und Urnenbau aus gebrauchtem Material
- **St. Moment – Agentur der ev. Kirche in Hamburg:** Pastorale Begleitung von Bestattungen, Kummerkutter
- **Stiftung Deutsche Bestattungskultur:** Gesellschaftliche Debatten über Tod und Trauer enttabuisieren, Auseinandersetzung in die Öffentlichkeit tragen
- **Trostwerk – andere Bestattungen:** persönliche Trauerwege ermöglichen
- **Wasserurne:** allmählicher Abschied mit der Wasserurne, Bio-Urnen
- **Zeit zum Zuhören:** Ihre Lebensgeschichte festgehalten für die Ewigkeit (Änderungen vorbehalten)

WIR HELFEN BEIM STIFTEN

Haspa Hamburg Stiftung



Foto © Oliver Hardt

WIR SIND FÜR SIE DA!

**Auch auf der
HAPPY END MESSE
sind wir für Sie präsent!**

Haben Sie ein Herzenthema, das Sie in die Realität umsetzen wollen? Möchten Sie die Welt zu einem besseren Ort machen? Die Möglichkeiten, sich mit einer Stiftung für Gutes einzusetzen, sind vielfältig: benachteiligte Kinder und Jugendliche unterstützen, Kultur fördern, Älteren einen würdevollen Lebensabend ermöglichen – um nur einige Beispiele zu nennen. Wir sind für Sie da: Von der ersten Idee bis zur gegründeten Stiftung – mit persönlicher Betreuung.

Unsere Expertise für Sie und Ihre Stiftung

Eine klare Vision ist die Grundlage jeder erfolgreichen Stiftung. Gerne helfen wir Ihnen dabei, Ihre Stiftungsziele zu formulieren und das passende Projekt für Sie zu finden. Auch bei der Stiftungsgründung, ob zu Lebzeiten oder durch testamentarische Regelung, nehmen wir Ihnen das Prozedere ab – kostenfrei! Wir unterstützen Sie bei der Erstellung der erforderlichen Dokumente und bei der rechtlichen Registrierung. So können Sie sich auf das konzentrieren, was Ihnen wirklich wichtig ist: Ihre Stiftung.

Wir möchten sicherstellen, dass Ihre Stiftung effizient und transparent geführt wird. Deshalb kümmern wir uns nicht nur um die Buchhaltung und die finanzielle Stabilität und damit den langfris-

tigen Bestand Ihrer Stiftung, sondern ermöglichen Ihnen zudem Zugang zu einem umfangreichen Netzwerk von Gleichgesinnten.

Wenn auch Sie nachhaltig fördern möchten, was Ihnen am Herzen liegt, es Ihnen wichtig ist, dass für Ihre Familie alles so gut wie möglich geregelt ist, **kommen Sie auf der Happy End Messe am 3. November gern zu unserem Informationsstand.** Kathrin Müller und Martina Neumann geben Ihnen einen Überblick über die vielfältigen Möglichkeiten, Gutes zu tun. Auch laden wir Sie herzlich zu unserem Vortrag ein. Unsere Stiftungsberaterin Kathrin Müller erläutert, wie es Ihnen gelingt, bleibende Werte zu hinterlassen, rechtzeitig Ihre Nachfolge zu planen und gemeinnützige Zwecke zu unterstützen – auch ohne großes Vermögen.

NEUGIERIG GEWORDEN?

WIR SIND FÜR SIE DA!

Das Team der Haspa Hamburg Stiftung beantwortet gern Ihre Fragen:

040 3578 92427

info@haspa-hamburg-stiftung.de

www.haspa-hamburg-stiftung.de

Maritimes *Lebensgefühl* trifft **Kulinarik**



*Fürs Brötchen „auf die Hand“ oder zum Abendessen: Fisch gibt in Boltenhagen direkt vom Kutter – frischer geht es nicht. Foto: DJD/
www.ostseeferien.de/Ostseebad Boltenhagen/Ulrike Pawandenat*

An der Ostseeküste Mecklenburg kommen echte Leckereien auf den Tisch

(djd). Wenn der Trubel der Sommermonate vorbei ist, beginnt an der Mecklenburgischen Ostseeküste eine besonders schöne Zeit. Jetzt lässt sich das maritime und historische Flair der Urlaubsregion zwischen den Hansestädten Lübeck, Wismar und Rostock mit mehr Ruhe genießen: Romantische Fischerorte mit malerischen Häfen und mondäne Seebäder wechseln sich ab mit alten Bauerndörfern und mittelalterlichen Städten. Nicht zu vergessen die schier endlosen Sandstrände, die zu langen Spaziergängen einladen. Aber noch etwas anderes wird hier ganz großgeschrieben – die kulinarische Vielfalt.

Frisch vom Kutter im Ostseebad Boltenhagen

Entlang der schönen Ostseeküste können Feinschmecker sich jetzt nach Strich und Faden verwöhnen lassen. So finden Urlauber im Ostseebad Boltenhagen zwischen Bäderarchitektur, villenartigen Ferienhäusern, großen und kleinen Hotels sowie diversen Campingplätzen je nach Vorliebe ein individuelles Zuhause auf Zeit. Am Hafen machen Schiffe, der Klang der Wellen und der Gesang der Möwen Lust auf Abenteuer und frischen Fisch. Ganz früh am Morgen, wenn alle noch im Schlummer liegen, fahren die Fischer weit raus aufs Meer und bringen ihren Fang in den Hafen. Neben den Gastronomen freuen sich auch die Urlaubsgäste über täglich



Foto: DJD/www.ostseeferien.de/Friederike Hegner

Beim Food-Festival „Kühlungsborn kocht!“ bereiten die ansässigen Köche spezielle Leckereien zu.

Mal exotisch, mal rustikal-regional: Wenn Kühlungsborns Köche aufpassen, bleiben keine Feinschmecker-Wünsche offen.

Weite Sandstrände, glasklares Wasser und frische Luft – Erholungssuchende kommen an der Ostseeküste auf ihre Kosten.



Romantische Abendstimmung am Hafen: Die Urlaubsregion an der Mecklenburgischen Küste hat viel zu bieten.

frischen Fisch. Ob vom Kutter direkt „auf die Hand“ oder abends im feinen Gourmetrestaurant – maritime Köstlichkeiten von Kabeljau über Steinbutt bis zu heimischen Sanddorn-Spezialitäten gibt es reichlich. Mehr dazu unter www.boltenhagen.de. Wer etwas erleben will, heuert für drei Stunden selbst an Bord an: Der Boltenhagener Fischer Uwe Dunkelmann nimmt auf seinem Kutter „Uschi“ Aushilfsmatrosen mit – den legendären Sonnenaufgang gibt es gratis dazu.

„Kühlungsborn kocht!“ macht Appetit

Als eines der größten Ostseebäder bietet Kühlungsborn nicht nur prachtvolle Bauten und eine schicke Flaniermeile, sondern lädt mit seinen über 100 Adressen dazu ein, regionale und internationale Spezialitäten zu genießen. In exklusiven Restaurants mit Blick aufs Meer, stilvollen Bars und kleinen Bistros und Cafés gibt es ein breites Angebot. Highlight ist das jährliche Food-Festival „Kühlungsborn kocht!“, das vom 1. November bis 1. Dezember 2024 stattfindet. Alle Infos unter www.kuehlungsborn-kocht.de. Besucherinnen und Besucher haben die Möglichkeit, Köstlichkeiten aus der Region zu entdecken und an interessanten Workshops etwa zum Thema Sushi oder Gin teilzunehmen. Köche aus verschiedenen Hotels vor Ort zeigen ihr Können. Dazu gibt es Themenabende wie „James Bond“ im feels Beach Club Hotel oder „SEAfood Smash im Upstalsboom“. Das macht doch Appetit auf Urlaub.



Foto: DJD/www.ostseeferien.de/TFK GmbH Kühlungsborn/Uwe Dunkelmann

Foto: DJD/www.ostseeferien.de/Friederike Hegner

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

Das Geheimnis perfekter Gleitsichtbrillen

Florian Mott über High-Tech Brillen-Anpassung und warum er sie auch bei Sonderpreisen garantiert.



„Eigentlich sind es sogar zwei Geheimnisse, die zu einer optimal verträglichen Gleitsichtbrille führen“, erläutert Florian Mott „entscheidend ist vor allem eine perfekte

Refraktion (Messung). Wir sind in Hamburg-Rissen und in Pinneberg als ZEISS Vision Partner zertifiziert und können deshalb die iScription®-Technologie einsetzen, mit der Brillengläser 25-fach genauer gefertigt und damit zu den genauesten der Welt werden – ideale Voraussetzungen gerade für Gleitsichtbrillen!“

Und was ist das zweite Geheimnis?

„Das ist die super-präzise Zentrierung der Gläser. Wir messen mit einer Genauigkeit von 1/10 mm und können damit optimalen Sehkomfort sicherstellen.“

Gilt das auch für besonders preisgünstige Angebote?

„Bei uns auf jeden Fall! Auch bei Einstiegspreislagern und z.B. bei unserer aktuellen Sonderpreisaktion garantieren wir das gleiche hohe Niveau bei der Messung und Zentrierung, für das wir schon so lange einen guten Namen haben. Mit weniger sollte man nicht zufrieden sein!“

Ob Sie jetzt noch schnell die Sonderpreise nutzen wollen (nur bis 31.10.24) ...

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

Pinneberg

04101-26667

Hamburg-Rissen

040 - 89 80 73 49



Sonderaktion bis 31.10.2024

Ausgewählte Marken-Gleitsichtgläser reduziert:*

Inklusive perfekter Anpassung.

Inklusive extrem sorgfältiger Zentrierung.

Inklusive Verträglichkeitsgarantie.

Gleitsicht Standard: Paar € ~~780,-~~



(Spiegelung)

Paar € ~~1.400,-~~
(Spiegelung)

*Für Gläser bis ±5,0 dpt cyl. 2,0. Nicht mit anderen Rabatten oder Brillen-Abo kombinierbar. Rabatte bezogen auf unsere Preise mehr als 30 Tage bis 31.08.24

MOTT | OPTIK

Inh.: Florian Mott · Rübekamp 3 · 25421 Pinneberg · www.mott-optik.de

Wedeler Landstr. 24 · 22559 Hamburg-Rissen · info@mott-optik.de



In der Dampflokk Erlebniswelt können große und kleine Entdecker in die Welt der Lokomotiven eintauchen. Foto: DJD/Meiningen/Peter Steinwachs



An verschiedenen Stationen werden Geschichte und Funktionsweise von Dampflokkomotiven erklärt. Foto: DJD/Meiningen/Peter Steinwachs

Dampflokk, Drama, Dynastien

In verschiedenen Sonderausstellungen bietet die Dampflokk Erlebniswelt noch weitere interessante Informationen.

Foto: DJD/Meiningen/Peter Steinwachs



Das prächtige Meiningen lockt mit Theaterkunst und einer neuen Top-Attraktion

(djd). Am ersten Augustwochenende 2024 wurde die Dampflokk Erlebniswelt in Meiningen feierlich eröffnet – und verursachte prompt einen Besucheransturm. Zeitweise bildeten sich Schlangen am Eingang, und die über 1.200 Schaulustigen zeigten sich begeistert von der aufwendigen Ausstellung. Damit hat die Stadt eine neue Attraktion, die Alt und Jung anzieht: Auf über 900 Quadratmetern können Besucher in die faszinierende Welt der Dampflokkomotiven eintauchen. Wie genau diese Technik funktioniert, wird auf einmalige Weise an einer entlang der Längsachse dreigeteilten Lok erklärt. Der Führerstand ist begehbar und interaktive Medienstationen zeigen, wie mit Feuer, Kohle, Wasser und Dampf eine Lok angetrieben wird. An zahlreichen Mitmachpunkten dürfen kleine und große Entdecker selbst Hand anlegen. Sonderausstellungen auf weiteren 300 Quadratmetern ergänzen das inhaltliche Angebot.

Hier ist die Wiege des Regie-Theaters

Doch nicht nur Eisenbahn-Nostalgiker kommen in Meiningen auf ihre Kosten. Die Kreisstadt im fränkisch geprägten Süden des Freistaates Thüringen punktet auch mit Kunst und Kultur und wird nicht umsonst „Theaterstadt“ genannt. Im hiesigen Staatstheater wurde Ende des 19. Jahrhunderts europäische Geschichte geschrieben. Damals ließ Herzog Georg II. von



Historische Architektur und musikalische Erlebnisse aller Art: Hier bleiben keine Wünsche offen. Foto: DJD/Meiningen/Marie Liebig

SAUBER & HYGIENISCH
auch in Krisenzeiten

Sie erreichen uns unter: **04101-672 07** oder Mail: kontakt@rybin-sanitaertechnik.de

Dusche statt Wanne - Barrierearmes Bad in einem Tag

Die Pflegekasse bezahlt!

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

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



*Dramen, Musiktheater und Konzerte:
In Meiningen gibt es ein breites kulturel-
les Angebot. Foto: DJD/Meiningen/Christina Iberl*



*Eisenbahn-Nostalgiker kommen in der 900
Quadratmeter großen Ausstellung voll auf ihre
Kosten. Foto: DJD/Meiningen/Peter Steinwachs*

Sachsen-Meiningen historisierende Inszenierungen als Gesamtkunstwerke einstudieren und schickte seine Schauspieltruppe auf Gastspielreisen durch Europa. Diese Form der Regie sorgte weltweit für Aufsehen und gilt als eine der Grundlagen der Filmfabrik Hollywood. Heute locken die rund 550 Aufführungen pro Spielzeit bis zu 160.000 Zuschauer an. Dabei ist von Ballett über Schauspiel bis hin zu Musiktheater für jeden etwas dabei. Unter www.meiningen.de findet sich der Spielplan sowie weitere Angebote und Veranstaltungen.

Historische Schlossgeschichten

Auch abseits dieser Highlights lohnt sich ein Bummel durch die Stadt mit ihren zahlreichen pittoresken Fachwerkhäusern und dem traumhaften Schloss Elisabethenburg. Letzteres birgt jede Menge spannende Geschichten – wie die der Adelheid Louise Theresa Caroline Amelia von Sachsen-Meiningen, spätere Queen Adelaide von Großbritannien. Ihre Verlobung mit dem aufgrund seines schlichten Gemüts „Silly Billy“ genannten Wilhelm Heinrich von Großbritannien ebnete der einfachen Meiningener Prinzessin den Weg zur britischen Krone. Wer sich nach dem Sightseeing gern im Grünen entspannen möchte, besucht den verwunschenen Schlosspark, unternimmt eine Wanderung auf einem der insgesamt 280 Kilometer langen Wanderwege in direkter Umgebung der Stadt, radelt mit dem Bike durch die schöne Landschaft zwischen Thüringer Wald und Rhön oder paddelt auf der Werra entlang.



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, www.thz-sieminski.de

Veranstaltungen – Tipps + Termine

Montag, 07.10.24, 18.30 Uhr
Nachbarschaftstreff in Altona
 Jung und Alt beim gemeinsamen Klönen und Schnacken bei Apfelschorle, Bier & Co. Ohne Anmeldung, Eintritt frei. Bei Rückfragen: altona@generation-nachbarschaft.de
HausDrei, Viertelraum im EG links, Hospitalstr. 107, 22767 Hamburg

Dienstag, 08.10.24, 20 Uhr
Hans-Hermann Thielke: „Einer für alle“
 Comedy-Programm auf höchstem Beamtenniveau. Eintritt: € 14,-
Freizeitzentrum Schnelsen e.V., Wählingsallee 16, 22459 HH

Mittwoch, 09.10.24, 14–15 Uhr
Fit im Park – draußen aktiv für Ältere
 Der Kurs findet bei jeder Witterung statt. Teilnahme frei, keine Anmeldung.
Treffpunkt: Wiese am Eingang Martinistraße/Bushaltestelle UKE

Donnerstag, 10.10.2024, 18 Uhr
Nachbarschaftstreff in Bahrenfeld
 Offener Sstammtisch für Jung und Alt aus Bahrenfeld und Ottensen. Ohne Anmeldung, Eintritt frei. Rückfragen unter bahrenfeld@generation-nachbarschaft.de.
[why not] Café, Daimlerstr. 38, 22763 HH

Freitag, 11.10.24, 19–22 Uhr
Faltenrock in Bergedorf
 Oldies but Goldies! Der beliebte Tanzabend für alle Begeisterten ab 60 Jahren. Ohne Anmeldung.
KörperHaus, Holzlude 1, 21029 Hamburg

Samstag, 12.10.24, 15 Uhr
Pflanzentauschmarkt
 Gelegenheit, überzählige oder zu groß gewordene Pflanzen aus Ihrem Garten an interessierte Mitgärtner abzugeben. Im Rahmen der Pflanzen-Tauschbörse wird es auch einen Deko-Workshop geben. Eintritt frei. www.fz-schnelsen.de
Freizeitzentrum Schnelsen e.V., Wählingsallee 16, 22459 Hamburg

Sonntag, 13.10.24, 20 Uhr
Konzert Cash Matters
 A tribute to Johnny Cash and Friends, Eintritt € 20,-. **Theater Wedel, Rosengarten 9, 22880 Wedel**

Sonntag, 13.10.24, 18–21 Uhr
Oldie-Disco
 Endlich mal wieder tanzen nach den Hits aus vergangenen Zeiten. Dieses Mal mit dem Motto: Die bunten 70er Jahre. DJ Ingo legt auf. Der Eintritt ist frei.
Im Bürgerhaus Lenzsiedlung, Julius-Vosseler-Str. 193, 22527 Hamburg

Dienstag, 15.10.24, 14–16 Uhr
Chor Vergissmeinnicht Volksdorf Probetermine
 Der Chor „Vergissmeinnicht“ bietet Menschen mit und ohne Demenz die Möglichkeit, gemeinsam zu singen und Freude an der Musik zu erleben. Probetermine in Volksdorf: Die Proben finden jeden 1. und 3. Dienstag im Monat statt. **Räucherkatte Volksdorf, Claus-Ferck-Str. 43, 22359 HH**

Sonntag, 20.10.24, 15 Uhr
Rundgang: Vom Dorf zum Stadtteil. Eppendorf im Wandel
 Entlang einer der ältesten Wege Eppendorfs befinden sich zahlreiche Spuren der Vergangenheit. Dauer: ca. 2 Stunden. Tickets für € 10,- unter: 040/780 50 40 30 oder kontakt@geschichtswerkstatt-eppendorf.de
Treffpunkt: St. Johanniskirche/Ludolfstraße 66, 20249 Hamburg

Sonntag, 20.10.24, 15 Uhr
Musik-Café „Ungarische Melodien“
Vogelhändler: „Tanzen möchte ich, jauchzen möchte ich“, oder „Schenkt man sich Rosen in Tirol“. Wunderbare Melodien von F. Lehár, wie z.B. „Wer hat die Liebe uns ins Herz gesenkt“. Ein bunter Blumenstrauß aus verschiedenen Operetten, wie „Die Csárdásfürstin“, „Der Zarewitsch“ „Gräfin Mariza“. Karten € 17,-. Kartentelefon: 040/67 99 92 30 oder unter E-Mail info@opernfactory.de
Opernfactory, Ahrensburger Straße 138, 22045 Hamburg

Donnerstag, 24.10.24, 10–12 Uhr
Frauenfrühstück mit Vortrag:
 Drei Frauen stellen ihr aktuelles Lieblingsbuch vor. In 20 Minuten erzählen sie, was sie in Inhalt und Autorin beeindruckt. Kosten: € 5,-. **Saal von Eppe & Flut, Julius-Reincke-Stieg 13a, 20251 Hamburg**

Donnerstag, 24.10.24, 13–15.30 Uhr
Kino – Klönschnack für FSK 60
 „Mach dir ein paar schönen Stunden, geh ins Kino!“, lautete ein bekannter Werbespruch für Lichtspielhäuser in den 60er Jahren. Diese Möglichkeit bietet sich jeden ersten Donnerstag allen filmbegeisterten Seniorinnen und Senioren. Gezeigt wird ein Überraschungsfilm. Im Anschluss dürfen alle bis 15.30 Uhr zum Klönen in unserem „Kinosaal“ bleiben. Das Mitbringen von Knabberzeug ist ausdrücklich erlaubt! kostenlos. **Bücherhalle Altona, Ottenser Hauptstraße 10 (Mercado), 22765 HH**

Samstag/Sonntag, 26./27.10.24, 11–17 Uhr
Kunsthändlermarkt
 20 Kunsthandwerker zeigen liebevoll hergestellte Unikate in der besonderen Atmosphäre des Heidbarghofs, dazu gibt es Kaffee und selbst gebackenen Kuchen.
Heidbarghof, Langelohstr. 141, 22549 HH

Sonntag, 27.10.24, 18–20 Uhr
Singen, Tönen, Lauschen
 Regine Steffens lädt ein zum Singen einfacher Lieder aus verschiedenen Kulturen – ohne Noten. Keine Vorkenntnisse nötig. Kosten: € 14,-/mit Anmeldung € 12,-. Anmeldung und Infos: Regine Steffens, Tel. 05764/94 22 129, info@regine-steffens.de
B*Treff Altona-Nord, Gefionstr. 3, 22769 Hamburg

Mittwoch, 30.10.24, 18.30–21.30 Uhr
Disco-Abend 60+
 Für alle Tanzlustigen ab 60 Jahren aufwärts (jüngere Menschen sind in Begleitung eines/r über 60-Jährigen willkommen). Eintritt: € 6,-. **Saal der Kunstklinik, Martinistr. 44a, 20251 Hamburg**

Mittwoch, 30.10.24, 10–13 Uhr
SILBER & SMART:
Das 1x1 der Tablets & Smartphones
 Die Ehrenamtlichen von SILBER & SMART bieten eine kostenlose Einstiegs-schulung zum Thema Tablets & Smartphone an. Die Veranstaltung richtet sich an Menschen 60+. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bei Bedarf kann ein Tablet gestellt werden. Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt. Um rechtzeitige Anmeldung wird gebeten. Tel. 040/43 26 37 83 oder silberundsmart@buecherhallen.de. Eintritt frei. **Bücherhalle Winterhude, Winterhuder Marktplatz 6 (im EKZ Forum Winterhude), 22299 Hamburg**

Dienstag, 05.11.24, 15–16.30 Uhr
martini·erleben Café – Lesung mit der Biografiewerkstatt der Pauluskirche
 In der Biografiewerkstatt entstehen ergreifende Berichte über vergangene Schicksale, verwoben mit der politischen und sozialen Geschichte ihrer Zeit. Eintritt frei. **Begegnungsstätte St. Martinus-Eppendorf, Martinistraße 33, 20251 Hamburg**

Flohmärkte
Samstag, 05.10.24, 7–15 Uhr
Flohmarkt Horner Rennbahn
Rennbahnstraße 96, 22111 Hamburg

Sonntag, 06.10.24, 9–16 Uhr
Flohmarkt Michelwiese
Neustädter Neuer Weg, 20459 Hamburg

Samstag, 12.10.24, 9–16 Uhr
Flohmarkt Hansaplatz, 20099 Hamburg

Sonntag, 13.10.24, 8–16 Uhr
Flohmarkt Osdorf, Born Center Bornheide 55, 22549 Hamburg

Sonntag, 13.10.24, 9–16 Uhr
Flohmarkt Stadtzentrum Schenefeld
Kiebitzweg 2, 22869 Schenefeld

Sonntag, 13.10.24, 10–18 Uhr
Design & Food Markt
Museum der Arbeit, Wiesendamm 3, 22305 Hamburg

Sonntag, 20.10.24, 8.30–16 Uhr
Flohmarkt Famila Ahrensburg,
Carl-Backhaus-Str. 46, 22926 Ahrensburg

Sonntag, 27.10.24, 10–15 Uhr
Musiker-Flohmarkt
Kulturküche, Alsterdorfer Markt 5, 22297 Hamburg

Sonntag, 27.10.24, 7–16 Uhr
Flohmarkt Winterhude
REWE, Krohnskamp 31, 22301 Hamburg

Sonntag, 27.10.24, 11–16.30 Uhr
Kunsthändlermarkt Niendorf
Berenberg-Gossler-Haus, Niendorfer Kirchenweg 17, 22459 Hamburg

Samstag/Sonntag, 02./03.11.24, 11–18 Uhr
Kunsthändlermarkt
 „Kreative Vielfalt“
Trauerzentrum St. Thomas Morus, Koppelstraße 16, 22527 Hamburg

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



Hamburg hört hin: **Kostenlose Hörtest-Tage**

Neu: ACT-Messung über die Hörfähigkeit im Lärm



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

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

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

auDiAtrie – der Hörtest für Diabetiker

auDiAtrie
Der Hörtest für Diabetiker



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

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

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



Hörakustik Frank

Inh.: Miguel Frank

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

Tel. 040 60 77 26 35-0

info@hoergeraete-horn.de

www.hoergeraete-horn.de

Öffnungszeiten:

Mo.–Fr.: 10–18 Uhr, Sa.: 10–13 Uhr

Freuen Sie sich auf die November-Ausgabe!

Erscheinungstag 04.11.24



Gestalten Sie das Senioren Magazin mit:

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

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

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

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

