

Das Magazin für
die Generation 55+



SeMa

Senioren Magazin Hamburg

Gratis
zum
Mitnehmen



Weinbau im Norden
Ein Geschenk des Klimawandels?



Heidrun von Goessel
hat ihre Biografie geschrieben



Es weihnachtet
in der Stadt und auf dem Land



Historisches aus Hamburg
Dokumente aus Stein



Hoch zu Ross 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

SeMa

**Auch im
Postversand!**

Wir bieten Ihnen auch die Zustellung unseres Magazins direkt per Post zu Ihnen nach Hause an. Allerdings müssen wir, um die Porto- und Abwicklungskosten zu decken, eine Gebühr von **50,- € für 10 Ausgaben** erheben. Die 50,- € buchen wir von Ihrem Konto, nach SEPA-Richtlinien, ab. **Im Abo enthalten ist auch die kostenlose Schaltung einer Kleinanzeige.**

Hiermit bestelle ich das SeMa-Abo ...

ab Monat _____

Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

IBAN: _____

Unterschrift: _____

Bitte senden Sie diesen Abschnitt an:
SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH,
Fabersweg 3, 22848 Norderstedt

Inhalt

- 3 Herzlich willkommen
- 4 Hoch zu Ross im hohen Alter
- 8 Das nächtliche Störgeräusch – Schnarchen
- 10 **Historisches aus Hamburg**
Dokumente aus Stein
Markierungen erinnern an die frühere Grenze von Hamburg und Altona
- 12 **Und vergib uns unsere Schuld – wenn es die noch gibt**
Von den zehn Geboten, Sünden und der Beichte
- 13 **Impressum**
- 14 **Wo ist noch wirklich Weihnacht?**
Gerade in Hamburg gibt es für Enkel und ihre Großeltern viele günstige Möglichkeiten
- 16 **Weinbau im Norden – ein Geschenk des Klimawandels?**
- 18 **Cornelia Poletto**
PALAZZO in der 9. Spielzeit mit neuem Menü, neuer Show und neuem Standort
- 18 **SoVD-Sozialtipp**
- 19 **Das St. Pauli Theater präsentiert**
„1h22 vor dem Ende“
- 20 **TV-Lady Heidrun von Goessel**
„Guten Abend, meine Damen und Herren.“
- 21 **Kult kann man nicht stoppen!**
Matthias Reim – LIVE 2024
- 22 **Es weihnachtet in der Stadt und auf dem Land**
Weihnachtsmärkte in Hamburg
- 23 **Rezepte**
- 24 **Rätsel**
- 26 **Kleinanzeigen**
- 28 **Buchvorstellung:**
„Villa Flora – Das Geheimnis vom Elbhag“
„Außer dem Äußeren ändert sich mit dem Alter nichts“
- 30 **Erinnerungsgärten Hamburg-Ohlsodrf**
- 32 **Die Heilige Nacht bildhaft erleben**
Wandern von Krippe zu Krippe
im Osten Baden-Württembergs
- 34 **Veranstaltungen**

Nächste SeMa-Ausgabe: Verteilung ab dem 04.12.24

Liebe Leserinnen und Leser,

ein schöner Sommer liegt hinter uns, und wir gehen bereits wieder auf Weihnachten zu. In unserem Heft finden Sie hoffentlich einige schöne Anregungen für die Vorweihnachtszeit.

Vielen Dank für Ihre zahlreichen Rückmeldungen auf meine Frage, was Ihnen am SeMa gefällt und was wir vielleicht verbessern können. Wir arbeiten an Ihren Ideen und wie von vielen von Ihnen gewünscht, bieten wir seit dieser Ausgabe unser Magazin wieder im Abonnement an. Sie finde die Abonnement-Möglichkeit auf Seite 2.

Finanziell unterstützt wird das Erscheinen dieses Heftes erstmals von einem Start-up, das sich auf die Fahne geschrieben hat, Gehhilfen neu zu erfinden. Teilen Sie uns gerne mit, ob wir auch zukünftig diese Form von Werbepartnern berücksichtigen sollen.

Auch sonst haben wir wieder einige spannende Themen, vom Weinbau in Schleswig-Holstein über nächtliche Störgeräusche bis zu TV-Lady Heidrun von Goessel.



Über Rückmeldungen und Feedback freue ich mich weiter, per Post oder per E-Mail an kontakt@senioren-magazin-hamburg.de.

Herzlichen Dank und einen schönen November,

Ihr Jan Philipp Platenius

Patientenvortrag

Hüftarthrose – Behandlung und ENDoprothetik



Zeit: **Mittwoch, 13. November, 17:00 Uhr**

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

Referent: Michael Schröder,
Oberarzt Gelenkchirurgie

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



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

 **Helios**

www.helios-gesundheit.de

SENIORENUMZÜGE

Hamburg

Rundum-Sorglos-Paket für Ihren Umzug

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

Vereinbaren Sie einen kostenfreien Besichtigungstermin!

Telefon (040) 37 08 58 82



Unsere Dienstleistungen:

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



**Bis zu
4.000€
Zuschuss
von der
Pflegekasse!**

**50€
Gutschein
für Ihren
Auftrag***

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

*bei Vorlage des Magazins.
Gültig bis 31.12.2025

Hoch zu Ross im hohen Alter



Wolfgang Marlie (85, reitet seit seiner Kindheit) und Schülerin Renate Buske (80, reitet seit elf Jahren) aus Hamburg mit Renates Lieblingspferd Karim (selber ein rüstiger Pferde-Senior im Alter von 32 Jahren).

„Einmal noch mit wehendem Haar über den Strand reiten.“ Das schrieb eine Bewohnerin einer Seniorenwohnanlage in Hamburg-Neuwiedenthal zum Geburtstag auf ihren Wunschzettel. Dieser – typische – Mädchenwunsch ist angesichts des hohen Alters der Jubilarin nicht leicht zu erfüllen. Aber unmöglich ist es nicht. Denn auch Ältere können sich noch in den Sattel schwingen: Sachte zwar, aber es muss auch im Alter kein Wunschtraum bleiben, das späte Glück der Erde auf dem Rücken der Pferde zu finden. Manche sind dabei sogar so fit, dass sie sportliche Höchstleistungen erbringen: Die älteste Teilnehmerin der Olympischen Spiele in Paris war die 69-jährige Mary Hanna: Die Reiterin aus Australien war fast 58 Jahre älter als die jüngste, die elfjährige Skateboarderin Zheng Haohao aus China.

Traditionen

Es muss allerdings nicht gleich olympisch sein. Auch in Hamburg ist Reiten zwar kein Volkssport, aber ebenso wenig ein Privileg der Jugend. Für Kenner der Reiterei sind Klein Flottbek oder Horn nicht nur Hamburger Stadtteile, sondern Begegnungen mit dem Leistungssport Reiten. Und die Reiterei hat in Hamburg Tradition. Über den Titel des ältesten Vereins gibt es allerdings manches zu lesen. So datiert der Reitklub Neuenfelde, ein Hamburger Teil des Alten Landes, die Gründung des „ältesten Reitvereins des Landesverbandes Hamburg“ exakt auf den 13. Januar 1898.

Tattersall

Auf der anderen Elbseite beansprucht der Norddeutsche und Flottbeker Reiterverein, „einer der traditionsreichsten, wenn nicht der älteste Reiterverein Hamburgs“ zu sein. Seine Wurzeln reichen in das Jahr 1886 zurück. Nicht zu vergessen ist der Hamburger Schleppjagd-Verein e.V., der älteste Verein für das Jagdreiten Deutschlands. Er wurde 1886 von Offizieren des Wandsbeker Husarenregiments 15 gegründet. Erwähnt werden muss auch der 1908 ins



FAHRERVERLEIH JAKOB

**Ob privat oder geschäftlich,
wir stellen Ihnen einen Fahrer
zur Verfügung und fahren Sie mit Ihrem
eigenen Auto wohin Sie wollen und
unterstützen Sie dadurch bei
langen Fahrtstrecken.**

Preisangebot ohne Mehrwertsteuer (gemäß §19 Umsatzsteuergesetz)

Tel. 0151-41872969 · www.Fahrerverleih-Jakob.de

Der etwas andere Fahrdienst

Gerade im Alter möchten viele Menschen nicht mehr mit dem eigenen Auto fahren. Für kurze Strecken mag es noch ausreichen, doch bei längeren Fahrten zögern unsichere Fahrer oft. Thomas Jakob bietet einen besonderen Service an: Er holt Gäste innerhalb Deutschlands von zu Hause ab und chauffiert sie in ihrem eigenen PKW an den gewünschten Ort.

Dieser komfortable Service wird besonders von älteren Gästen geschätzt. Herr Jakob erstellt gerne ein faires und transparentes Preisangebot für seine Dienstleistungen. So können sich die Fahrgäste entspannt zurücklehnen und ihre Reise genießen.



Reiterin Renate rietet Karim seit einem Jahr nicht mehr, weil er in Rente ist. Aber Bodenarbeit und Spaziergänge finden beide weiter gut. Zum Reiten weicht Renate auf andere Pferde aus.

Leben gerufene Verein „Uhlenhorster Tattersall“, heute Hamburger Reitverein. Wer bei Tattersall an tattrig oder tüdelig denkt, zäumt das Pferd am falschen Ende auf: Der Begriff zeigt einmal mehr, wie „very british“ Hamburg tickt – auch in der Reiterei. Denn der Begriff leitet sich her vom englischen Unternehmer Richard Tattersall, der Mitte des 18. Jahrhunderts einen Reitstall mit Mietpferden betrieb. Heute heißt bei Pferdekennern ein Unternehmen zur Unterbringung und Pflege von Pferden, eine Reitbahn oder Reithalle: Tattersall.

Lifetime-Sport

Ob nun Tattersall oder Reithalle: In Hamburg sind etwa 9.000 Reiter aktiv – und zwar Jung und Alt. Für Kai-Nicolaus Haase, Vorsitzender des geschäftsführenden Vorstandes – Landesverband der Reit- und Fahrvereine Hamburg e.V., ist der Pferdesport ein „Lifetime-Sport“: „Dies gilt nicht nur für den Spitzensport, sondern ebenfalls für den Breitensport. Der organisierte Pferdesport grenzt niemanden aus, sondern bietet Angebote für den Breiten- und den Leistungssport. Alle, die den gestellten Anforderungen entsprechen, haben somit die Möglichkeit, an den Angeboten teilzunehmen.“ Damit kann jeder, der fit genug ist, die Zügel in der Hand und zu halten, loslegen: „Dies bedeutet, entspricht mein Leistungsstand den geforderten sportlichen Anforderungen, habe ich die Möglichkeit der Teilnahme, und es ist unerheblich, welcher Altersklasse ich angehöre.“

Zugpferd

Wer jetzt ein Ross und einen Reiter für diese Philosophie des Reitens im hohen Alter nennen will, kommt um Wolfgang Marlie nicht herum. Der Mann ist 85 Jahre alt und ist das „Zugpferd“ einer Reiterpension in Scharbeutz an der Ostsee. Wolfgang Marlie bringt hier vor allem Ältere (sanft) auf Trab, „vielleicht weil ich selber alt bin. Tatsächlich hat es sich so ergeben, weil unsere Stammgäste und meine Pferde auch älter werden und wir uns gemeinsam an sich ändernde Bedürfnisse anpassen.“ Dazu gehört, dass der schneidige Schwung aufs Pferd der Vergangenheit angehört für die, die ein Zipperlein plagt. Aber das heißt nicht, sich nun nicht mehr die Sporen verdienen zu können. In der Reitschule gibt es Aufstiegshilfen, „damit man trotz klemmender Hüfte bequem aufsteigen kann.“ Und damit 50- und 60-Jährige danach sicher im Sattel sitzen, macht Pferdeflüsterer Wolfgang sie behutsam mit ebenfalls älteren Pferden bekannt: „Diese Pferde sind in der Regel, wie wir Senioren auch, so lebenserfahren, dass sie den Menschen mit freundlicher Gelassenheit begegnen und es nicht krumm nehmen, wenn nicht alles nach Lehrbuch läuft. Meine Erfahrung ist, dass ein junger, ehrgeiziger, super sportlicher Reiter ein Pferd viel mehr fordern oder auch mal

**Zuhause
im Alstertal**



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

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

Ihr Zuhause im Alstertal

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

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

www.zuhause-im-alstertal.de

Ambulante Pflege in Barmbek

**Pflegeleistungen
Medizinische Leistungen
Beratung
Wir sind für Sie da!**

APB

Susanne Martens
APB Ambulante Pflege
in Barmbek GmbH
Holsteinischer Kamp 64
22081 Hamburg
040 228 00 50
susannemartens@gmx.de
ambulante-pflege-barmbek.de

Ambulante Pflege in Barmbek

überfordern kann als ein Älterer. Bei dem zwickt zwar das Knie, aber er träumt nicht mehr davon, nächste Woche bei Olympia anzutreten. Wir Älteren müssen doch keinem mehr etwas beweisen.“

Pferdeflüsterer mit 85

Wolfgang Marlie und sein Team sind überzeugt, dass jeder das Zeug zum Pferdeflüsterer hat – auch wenn der Personalausweis in den 50er oder 60er Jahren ausgestellt wurde. Der erste Schritt ist schnell gemacht: Feste Schuhe und der Mut, auch im Alter nicht die Zügel schleifen zu lassen gehören dazu. Wolfgang macht Mut: „Um Freude mit Pferden zu haben, ist man nie zu alt. Ich habe viele ältere Schüler, die reiten, Bodenarbeit machen, mit unseren Pferde-Senioren spazieren gehen. Das ist eine Win-Win-Situation, der Mensch tut etwas für das Pferd und kommt selber in Bewegung. Das ist gut für Körper und Seele.“ Der Pferdemensch hat gelehrige Schülerinnen und Schüler. Eine davon ist Renate aus Hamburg: Als Mädchen träumte sie vom Reiten. Als sie 69 war, starb ihr Mann. Auf der Suche nach Ablenkung machte sie den Traum wahr: „Inzwischen ist sie 80 Jahre alt, reitet immer noch im Schritt durch unsere Halle und kümmert sich um Karim. Er ist mit Anfang 30 mein ältestes Schulpferd, und es ist zauberhaft zu sehen, wie sich Mensch und Tier gegenseitig guttun.“

Im Gelände mit 87

Nicht in der Halle, sondern im Gelände ist eine andere ältere Amazone unterwegs, und ihre Tochter Silke Köhler ist stolz, wenn sie über ihre Mutter berichtet. Mutter Greta ist 87: „Sie liebt den Umgang mit ihrem Islandpferd Prúdur und genießt jede Minute mit ihm. Sei es im Umgang oder hoch zu Ross. Gemeinsam durchstreifen sie drei Mal pro Woche die Lüneburger Heide. Die Gesundheit meiner Mutter ist durch diese regelmäßige Aktivität auf einem tollen Level, und sie ist einfach super fit. Ihre Freunde kennen sie ja nur auf dem Pferd. Sie freuen sich mit ihr und bewundern sie für ihren Mut und ihre Fitness.“ Dabei war Mama Greta das Reiten keineswegs in die Wiege gelegt, wie es bei vielen so ist. Eher hatte sich Töchterchen Silke wie so viele Mädchen in das Pferd an sich verguckt:



Wer reitet, rostet nicht. Mutter Greta (87) bevorzugt Island-Pferde und den Ausritt im Gelände.

„Meine Mutter begann mit dem Reiten, weil ich unbedingt reiten wollte, klassisch im Reitverein. Schnell wurde klar, dass ich Warmblütern nichts abgewinnen konnte und eher eine „Ponyreiterin“ war. Damit „trabten“ Islandpferde in das Leben der Familie. Greta erinnert sich: „Als ich jung war, hatte ich immer Angst vor Pferden. Doch dann wurde meine Tochter Silke geboren. Eines Tages, als ich mit dem Kinderwagen spazierte, geschah etwas, das alles veränderte. Silke rief: „Riecht gut nach Pferd!“ Ich schaute mich um, sah aber kein Pferd – bis wir um die Ecke bogen und ein Pferd sahen. In diesem Moment dachte ich: „Lieber Gott, bitte lass sie nie reiten wollen.“ Aber es kam anders.“

Wer reitet, rostet nicht

Heute ist Tochter Silke groß, Pferdewirtschaftsmeisterin auf dem Pferdehof The Horsesellers in Schneverdingen und ist mit Pferden von der Insel hoch im Norden auf Du und Du. Sie sind für Ältere gut geeignet: „Die Pferde sind einfach nicht so groß, im Umgang sehr unkompliziert und dem Menschen zugewandt. Daher können auch ältere Menschen sie einfach bedienen und selbstständig und unabhängig putzen, satteln und losreiten. Die Islandpferd-typische



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.

Gangart Tölt ist sehr weich, sodass auch Menschen mit Rückenproblematiken sich hier sicher und komfortabel fühlen.“ Sicherheit gehört in den Sattel: „Selbstverständlich ist, dass das Pferd für einen älteren Menschen bombensicher ist, also keine Angst im Gelände hat, souverän im Straßenverkehr ist und nicht zu temperamentvoll daherkommt.“ Wer reitet, rostet nicht, Reitsport sorgt für Bewegung an der frischen Luft, für Muskelaufbau und geistige Fitness. Silke: „Das Pferd zu fühlen und sich mit ihm im Einklang zu bewegen, das hält Menschen gesund.“

Breitensport im Alter

Reiten ist kein Breitensport, aber ein Beispiel dafür, dass auch Senioren im Alter aktiv bleiben können, egal, wie schnell, weit oder hoch. Das olympische Motto zählt. Wir erinnern an den legendären Eddi Mercks, der nicht im Sattel der Pferde, sondern auf dem eines Rennrades unterwegs war. „Fahr so viel oder so wenig, so weit oder nicht so weit, wie du willst. Hauptsache, du fährst.“ Sportmediziner haben dazu erforscht, dass sich die Altersgrenze von verschiebt. Früher balancierten fast nur Jüngere auf dem Surfbrett. Wer heute in Fehmarn urlaubt, sieht viele Ältere im Wind. Für ältere Sportler ist Aktivität oft gleich Lebensqualität. Sie wollen Gutes für Leib und Seele tun – auch, um nicht von der Jugend abgeschüttelt“ zu werden. Steffi Klein, Sprecherin des Hamburg Sportbundes HSB, erklärt genauer: „Es gibt viele Arten der Bewegung, sodass für jeden etwas dabei ist. Es reicht mit zunehmendem Alter allerdings nicht mehr aus, einfach irgendetwas zu machen. Ausreichende Intensitäten und Trainingsreize sind wichtig, damit der Körper mit entsprechenden Anpassungen reagieren kann. Dazu warten in den Hamburger Sportvereinen Übungsleitende, die einladen, sich zu bewegen, Spaß zu haben und über den Sport in einer Gruppe auch für die seelische Gesundheit zu sorgen. Dann kann von „Abschütteln“ durch die Jungend nicht mehr die Rede sein und auch die Älteren bleiben am Ball.“

Mach mit, bleib fit

Damit es auch im Alter noch gut läuft, hat der HSB das Programm „Mach mit – bleib fit!“ (Mmbf) an den Start gebracht. Hier bringen Stadtteilsportvereine gemeinsam mit Einrichtungen und Organisationen im Quartier Bewegungsangebote direkt in das Lebensumfeld älterer Menschen. Und auch in stationären Pflegeeinrichtungen werden Mmbf-Gruppen angeboten. Damit will der HSB Sportvereinen ermöglichen, sich auch um die zu kümmern, die wegen ihres Alters so stark eingeschränkt sind, dass sie es nicht mehr zum Sportverein schaffen. Der HSB rät zudem, sich einige Tage im 2025-Kalender anzustreichen: Dann finden in den Bezirken (an unterschiedlichen Terminen) wieder Senioren-Aktiv-Tage statt. Sie sollen den Geist anregen, sich zu bewegen.

Dabei muss es nicht gleich Drachenfliegen, Kitesurfen mit Lenkdrachen, Extremklettern oder Ski-alpin sein, mit dem sich Ältere (sanft) auf Vordermann und -frau bringen. Menschen, die in jüngeren Jahren Individualsport betrieben haben, werden das weiterführen, solange es möglich ist, so Steffi Klein. „Wenn physische und psychische Einschränkungen auftreten, nimmt man gern ein Gruppenangebot in Anspruch, weil hier Unterstützung gegeben ist und soziale Teilhabe im Sport dann in den Vordergrund tritt. „Menschen, die früher nicht regelmäßig Sport getrieben haben, finden wir im Alter im Bereich des Rehabilitationssports und in allgemeinen Fitness- und Gesundheitssportangeboten.“ Zuweilen finden dann auch die Sportmuffel, die früher den inneren Schweinhund von der Couch aus kraulten, im Alter zum Sport. Dr. H. Riedel © SeMa



Mutter Greta (87) beim Ausritt im Gelände.

Professionelle Friseure kommen zu Ihnen ins Haus!

Friseur speziell für pflegebedürftige und geriatrische Menschen



Rufen Sie an! Tel.: 60 60 86 69

Marina-Chic-Gesundheit.de

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-Hzgz. 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)

Veranstaltungen in der Parkresidenz



• Dienstag, 12.11.2024, 19:00 Uhr

Yoloduo – ein Klavierduo zu vier Händen

Das Duo, bestehend aus Maria Kovalevskaya und Natalia Maximova haben Klavier an Musik- Hochschulen studiert, nahm an Meisterkursen und Festivals teil und gewann mehrere internationale Preise. **Eintritt: 20,00**

• Dienstag, 19.11.2024, 19:00 Uhr

Vortrag: Südportugal – Algarve und Alentejo mit Reinhard Albers

Die Algarve zieht jedes Jahr hunderttausende von sonnenhungrigen Urlaubern an. Malerische Buchten mit ausgedehnten Sandstränden und pittoresken Felsklippen als Hintergrund bilden eine traumhafte Kulisse für einen erholsamen Aufenthalt. **Eintritt: 15,00**

• Donnerstag, 28.11.2024, 17:00 Uhr

Dämmerchoppen mit dem Gregor Kilian Swingtrio „Carnegie Hall Projekt“

Dezenter, gefühlvoller Swing bis hin zum virtosen Konzert. Neben anderen Stilrichtungen ist eine Besonderheit des Trios Swing der 1930er Jahre. **Kein Eintritt – Speisen und Getränke à la Carte**

• Dienstag, 03.12.2024, 19:00 Uhr

musici emeriti hamburg

In dem diesjährigen Konzert wird das Ensemble das Ende des „Jahres der Tuba“ gebührend feiern mit einem Solokonzert, gespielt von Markus Hötzel, dem Solotubisten des NDR Elbphilharmonie Orchesters. Weiterhin stehen auf dem Programm Werke von Joseph Haydn, Christoph Willibald Gluck und Wolfgang Amadeus Mozart. Dirigent ist Klaus-Peter Modest. **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

Das nächtliche

Viele Menschen kennen es: Man liegt im Bett, will gerade einschlafen und, von der Partnerin oder dem Partner ertönt ein lautes Schnarchen. Es reicht von leisem Rasseln bis zum lauten Sägen und kann mit bis zu 90 Dezibel einem Presslufthammer gleichen. Da ist es oft schwer, es dem unwissenden Schnarcher nicht übel zu nehmen. Für den Schnarchenden selbst können diese nächtlichen Geräusche sogar auf eine Gesundheitsgefährdung hindeuten.

Etwa 45 % der Männer und 35 % der Frauen im Alter von 55 bis 64 Jahren schnarchen. Mit Schnarchen, medizinisch Rhonchopathie, sind unwillkürliche Geräusche gemeint, die im Schlaf beim Ein- und Ausatmen entstehen. Die Ursache liegt in den entspannten Muskeln beim Schlafen. Damit lockern sich auch die oberen Atemwege, die Gaumenmuskeln erschlaffen. Der obere Luftweg wird dadurch nicht nur enger, sondern das Gaumenzäpfchen und das Gaumensegel flattern mit jedem Atemzug hin und her.

Die Auslöser bzw. Verstärker, warum wir schnarchen, sind vielfältig. Übergewicht ist einer davon, denn das Fett setzt sich auch

im Rachenraum ab und sorgt für eine Verengung der Atemwege. Rauchen und Alkohol tragen ebenso dazu bei wie Allergien, anatomische Fehlbildungen wie eine verkrümmte Nasenscheidewand.

An einigen Faktoren lässt sich langfristig arbeiten, so wie am Gewicht, dem Alkohol- und Zigarettenkonsum, aber für die schnelle Hilfe in der Nacht und die vielen anderen Auslöser des Schnarchens müssen Lösungen gefunden werden. Es gibt einige Möglichkeiten, das Schnarchen zu minimieren oder ganz abzustellen, jedoch hat jede Methode Vor- und Nachteile, und Garantien für die Ruhe in der Nacht gibt es nicht.

Wer auf dem Rücken schläft, schnarcht häufiger. Spezielle Westen, die ein Drehen auf den Rücken verhindern, können hier helfen. Jedoch kann der Schlaf des Schnarchenden gestört werden, weil das Tragen der Weste unbequem ist und den Schlaf unterbricht. Außerdem schnarchen viele Menschen auch in Seitenlage, sodass die Verhinderung der Rückenlage keinen Effekt hat.



Dr. med. dent.
Sarah Breu

Die Anti-Schnarch-Formel

Das SeMa sprach mit der Autorin Dr. med. dent. Sarah Breu. Sie ist eine führende Expertin in der dentalen Ästhetik sowie Spezialistin in der zahnärztlichen Schlafmedizin.

Zusammen mit Prof. Dr. Clemens Heiser hat sie den Ratgeber „Die Anti-Schnarch-Formel“ geschrieben. In dem Buch erklären sie die Vielschichtigkeit des Schnarchens und zeigen, wie Betroffene das Problem angehen können. Praktische Tipps und Techniken, die auf individuelle Bedürfnisse zugeschnitten sind, finden sich ebenso in dem Ratgeber wie eine umfassende Einführung in den Bereich des gesunden Schlafs.

SeMa: Viele Menschen leben allein. Wenn niemand durch das Schnarchen gestört wird, braucht es trotzdem eine Diagnostik, bzw. woran merkt man, dass man schnarcht?

Breu: Auch wenn niemand durch das Schnarchen gestört wird, kann es dennoch sinnvoll sein, eine Diagnostik durchzuführen, da Schnarchen ein Anzeichen für schlafbezogene Atmungsstörungen wie die obstruktive Schlafapnoe sein kann. Es gibt verschiedene

Anzeichen, die darauf hindeuten können, dass man schnarcht oder eine Atemstörung im Schlaf hat, auch wenn man allein lebt.

Zu den häufigsten Symptomen gehören Tagesmüdigkeit, Konzentrationsprobleme, morgendliche Kopfschmerzen oder ein trockener Mund beim Aufwachen. Wenn man sich morgens häufig unausgeruht fühlt oder das Gefühl hat, die Nächte sind wenig erholsam, kann das darauf hindeuten, dass die Schlafqualität durch Schnarchen oder Atemaussetzer beeinträchtigt ist.

Ein weiteres Indiz ist nächtliches Erwachen oder das Gefühl, keine Luft zu bekommen. Auch häufiges Aufwachen, um zur Toilette zu gehen, kann ein Hinweis sein, da es mit unruhigem Schlaf oder Atemaussetzern zusammenhängen kann.

Um diese Vermutungen zu bestätigen, gibt es heute verschiedene Möglichkeiten, selbst ohne eine zweite Person Schnarchen zu erkennen. Apps und smarte Schlafgeräte können Geräusche und Bewegungen im Schlaf aufzeichnen und analysieren. Sie bieten zwar keine detaillierte medizinische Diagnose, aber sie können Hinweise darauf geben, ob Schnarchen oder unregelmäßige Atemmuster auftreten.

SeMa: Wenn keiner da ist, der das Schnarchen beschreiben oder Hinweise auf Atemaussetzer geben kann, wie ist eine Diagnostik möglich?

Breu: Auch wenn niemand das Schnarchen oder mögliche Atemaussetzer beobachten kann, gibt es dennoch zuverlässige Methoden, um eine Diagnostik durchzuführen. Ein erstes Mittel ist das Führen eines Schlaftagebuchs, in dem man festhält, wie erholsam der Schlaf ist, ob es zu häufigem Aufwachen kommt und ob tagsüber Müdigkeit oder Konzentrationsprobleme auftreten. Diese Symptome können Hinweise auf eine schlafbezogene Atmungsstörung geben.

Eine präzisere Methode ist die ambulante Schlafdiagnostik. Dabei wird in der Regel ein kleines Gerät zu Hause getragen, das verschiedene Parameter während des Schlafs misst, wie z.B. den Sauerstoffgehalt im Blut, die Atembewegungen, die Herzfrequenz und die Körperlage. Diese Messungen können Aufschluss darüber geben, ob es zu Atemaussetzern kommt und wie schwerwiegend diese sind.

Eine weitere Möglichkeit ist die Polysomnographie, die in einem Schlaflabor durchgeführt wird. Hier werden umfassend verschiedene Vital- und Schlafparameter erfasst, darunter Hirnaktivität, Atmung, Sauerstoffsättigung und Muskelaktivität. Diese Untersuchung liefert genaue Informationen über Schnarchen, Atemaussetzer und die Schlafarchitektur.

Zusätzlich gibt es heute auch moderne Technologien wie spezielle Apps oder smarte Schlafgeräte, die Geräusche und Bewegungen im Schlaf aufzeichnen können. Diese liefern zwar nicht den gleichen Detailgrad wie eine professionelle Untersuchung, können aber erste Anhaltspunkte geben und den Verdacht auf eine schlafbezogene Atmungsstörung erhärten. In jedem Fall ist es wichtig, bei Verdacht auf Schlafstörungen eine professionelle Diagnostik in Betracht zu ziehen.

SeMa: Viele Menschen tragen eine Knirscherschiene, um ihre Zähne zu schützen. Wenn einem ein Arzt eine Schiene gegen das Schnarchen empfiehlt, erfüllt diese dann gleichzeitig die Aufgabe des Zahnschutzes?

Breu: Ja, die Unterkieferprotrusionsschiene kann die Zähne auch vor Abrieb durch Knirschen schützen. Allerdings ist es wichtig zu betonen, dass starkes Knirschen oft ein Hinweis auf schlafbezogene Atmungsstörungen sein kann. Daher sollte vor der Anfertigung einer sogenannten „Knirscherschiene“ in jedem Fall eine

Störgeräusch

Nasenpflaster und -ringe sollen die Atmung erleichtern. Sie weiten die Nasenlöcher. Gerade wenn das Schnarchen durch eine beeinträchtigte Nasenatmung verursacht wird, ist es einen Versuch wert.

Eine vielversprechende Lösung ist die sogenannte Protrusionschiene (Unterkieferschiene). Durch die Zahnschiene aus Kunststoff, die beim Schlafen getragen wird und den Unterkiefer nach vorne zieht, weitet sich der Rachen, und das Gewebe ist straffer. Diese Schiene eignet sich für Menschen mit gesundem Gebiss und sollte sowohl zahn- als auch schlafmedizinisch angepasst und kontrolliert werden.

Eine Operation der Nase oder des weichen Gaumens ist eine weitere Option, das Schnarchen in den Griff zu bekommen. Diese Eingriffe müssen aber wohlüberlegt sein und mit einem Arzt besprochen werden. Eine weitere Methode ist der Zungenschrittmacher, auch Hypoglossus-Stimulator genannt. Durch ihn wird ein leichter Stromimpuls zu bestimmten Teilen der Zungennerven

geleitet. Dadurch bewegt sich die Zunge nach vorn, und der Rachen erweitert sich.

Gefährlich ist Schnarchen, wenn es zur sogenannten obstruktiven Schlafapnoe (OSA) kommt. Hierbei handelt es sich um Atemaussetzer, die länger als zehn Sekunden andauern. Die OSA kann u.a. zu Bluthochdruck führen. Außerdem erhöht sie das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle. Eine wirksame Behandlung ist die CPAP-Therapie (Continuous Positive Airway Pressure). Dabei wird über eine Atemmaske Luft in die Atemwege geleitet. Die Therapie ist effektiv, aber gewöhnungsbedürftig.

Um die Partnerschaft nicht zu gefährden, müssen die Bettnachbarn entweder zu Ohrstöpseln greifen oder, wenn räumlich möglich, getrennte Schlafbereiche einrichten. Wer beides nicht kann, muss mit Humor dem Rat von Prof. Dr. med. Clemens Heiser und Dr. med. dent. Sarah Breu aus dem Buch „Die Anti-Schnarch-Formel“ folgen und „den Lärm umarmen und das Beste daraus machen“.

gründliche Diagnostik durchgeführt werden. Insbesondere wenn man bemerkt, dass man mit einer Knirscherschiene schlechter schläft, ist es ratsam, eine Untersuchung durchzuführen, um mögliche zugrundeliegende Schlafstörungen auszuschließen.

SeMa: Es gibt viele Frauen, die schnarchen, obwohl sie schlank sind, keinen Alkohol trinken und nicht rauchen. Welche Ursachen können noch zum Schnarchen führen?

Breu: Auch schlanke, gesunde Frauen können schnarchen, selbst wenn sie keinen Alkohol trinken und nicht rauchen. Es gibt eine Vielzahl anatomischer und physiologischer Faktoren, die das Schnarchen beeinflussen können. Anatomisch können

vergrößerte Mandeln, ein langes Zäpfchen (Uvula) oder ein weicher Gaumen Schnarchen begünstigen, da sie die Atemwege verengen und während des Schlafs vibrieren. Auch eine Verkrümmung der Nasenscheidewand (Septumdeviation) oder Polypen in der Nase können die Luftzirkulation beeinträchtigen und so zu Schnarchen führen. Ein zurückliegender Unterkiefer (Retrognathie) ist ein weiterer Faktor, der den Raum im hinteren Rachenbereich verringert und die Atemwege verengt.

Neben anatomischen Gründen spielen auch hormonelle Veränderungen eine Rolle, besonders während der Menopause. Diese können die Spannung der Atemmuskulatur beeinflussen und so das Schnarchrisiko erhöhen. Zudem können Allergien oder chronische

Nasenprobleme die Nasenatmung behindern und ebenfalls zu Schnarchen führen. Ein weiterer Aspekt ist die Schlafposition: Personen, die auf dem Rücken schlafen, schnarchen häufiger, da die Zunge und das weiche Gaumengewebe leichter nach hinten fallen und die Atemwege verengen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Schnarchen durch eine Vielzahl an anatomischen und funktionellen Faktoren bedingt sein kann, die unabhängig von Gewicht, Alkohol- oder Tabakkonsum sind. Eine genaue Untersuchung und Diagnostik sind daher wichtig, um die Ursache zu identifizieren und gezielte Maßnahmen zu ergreifen.

SeMa: Danke für das Gespräch

Stephanie Rosbiegal © SeMa

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.

PT Pharma Peter GmbH, Tarpenring 12, 22419 Hamburg

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



Historisches aus Hamburg

Historischer
Grenzstein an
der Brigitten-
straße im Stadt-
teil St. Pauli.

Dokumente aus Stein

**Markierungen erinnern an die frühere Grenze
von Hamburg und Altona**

Hamburg und Altona waren einst selbstständige Städte, die eine wenige Fuß breite Grenzlinie trennte. Diese führte vom Altonaer Fischmarkt bis zum Eimsbütteler Marktplatz. Doch auch an anderen Orten in der Hansestadt gab es Setzlinge, in den Boden eingelassene Steine oder Stelen, die die Hamburger Grenze markierten. Von ehemals 1.000 in Hamburg vorhandenen Grenzsteinen sind heute nur noch rund 240, laut anderen Quellen 270, nachweisbar.

Die steinernen Dokumente aus der Vergangenheit legen Zeugnis ab von der Vielfalt und vom Wandel territorialer Gliederungen in früheren Jahrhunderten. Sie geben beispielsweise Kunde aus der Zeit, als das Herrschaftsgebiet Dänemarks und später Preußens an Hamburger Gebiete anschloss. Zuletzt veränderte das Groß-Hamburg-Gesetz von 1937 die Grenzverläufe, als neben Altona, Wandsbek und weiteren Städten und Gemeinden auch Lokstedt an Hamburg angeschlossen wurde.

Entlang der Grenze zwischen Hamburg und Altona ließ der dänische König, zu dessen Herrschaftsbereich „Hamburgs kleine Schwester“ damals gehörte, im Jahr 1607 durch die Angehörigen der Altonaer Grenzkommission Pfähle aus Holz setzen. Nachdem das Material morsch geworden war, wurden an den entsprechenden Stellen von 1856 bis 1900 Steine aus Granit gesetzt – und getreu dem Alphabet mit den Buchstaben A bis V versehen.

Am Altonaer Fischmarkt stand der erste mit dem Buchstaben A gekennzeichnete Stein, am Pinnasberg folgte Stein B. Weitere Markierungen befanden sich an folgenden Stellen: Thadenstraße (F), Beim Grünen Jäger (G+H), Schanzenstraße (J), Schulterblatt (K+L), Eimsbütteler Chaussee (M). Der letzte Stein (V) lag in der Kieler Straße in der Nähe des Eimsbütteler Marktplatzes, wo Altona, Hamburg und Pinneberg aufeinanderstießen.

Seit der Gründung des Deutschen Reiches im Jahr 1871 wurden die Steine meist in das Straßenpflaster eingelassen, weil sie den damals rasant wachsenden Straßenverkehr nicht mehr behindern sollten. Doch die alten, noch aus dem Boden ragenden Grenzmarkierungen bereiteten noch 50 Jahre später Probleme. So ist einem Polizeiprotokoll von 1921 zu entnehmen, dass ein Stein von einem Pferdegespann aus seiner Verankerung gerissen worden war. Der verantwortliche Kutscher soll seinem Namen dabei alle „Ehre“ gemacht haben. Der Mann hieß Blau ...



Das Hamburger Wappen prangt an einer Hauswand an der Schanzenstraße.



Eine Nachbildung des Steins wurde 2006 am historischen Ort am Eimsbütteler Marktplatz aufgestellt. Darauf ist „HP/C7/1783/No1“ zu lesen. Die Initialen „HP“ stehen für das Herrschaftsgebiet Pinneberg. Und mit „C7“ ist nicht etwa Christiano Ronaldo gemeint, sondern der dänische König „Christian VII.“, der von 1766 bis 1808 auch Herzog von Schleswig und Holstein war. Gesetzt wurde der Stein 1783 als Nummer 1 von 25 Exemplaren, die die „Herrschaft Pinneberg“ als Abgrenzung gegen die Besitztümer seiner Nachbarn legen ließ.

Wer mehr über die alte Grenze zwischen Hamburg und Altona erfahren möchte, dem sei ein Besuch des St. Pauli-Archivs in der Paul-Roosen-Straße 30 empfohlen, wo dessen Leiterin Gunhild Ohl-Hinz auf Nachfrage eine Mappe mit Presseartikeln, historischen Fotos, Buch-Kopien und alten Stadtplänen aus dem Regal zieht. Ein Zeitungsschnipsel berichtet von der Rettung der alten Grenzsäule an der Reeperbahn 170. Das Kunstwerk aus Gusseisen ist der erhaltene Pfeiler des Nobistors, eines von sechs früheren Stadttoren. Seit 1848 steht die 1844 errichtete Säule am heutigen Ort. 2013 wurde sie von Denkmalverein für 17.000 Euro restauriert. Seitdem erstrahlt der auf ihr eingravierte lateinische Spruch „Nobis bene, nemini male“ (Uns Gutes, niemandem Schlechtes) in neuem Glanz.

Wer von der Reeperbahn aus auf die Säule schaut, erblickt nicht nur eine in den Bürgersteig eingefügte Platte, deren eingravierte Rille auf den alten Grenzverlauf zwischen Altona und Hamburg verweist, sondern auch einen schmalen Gang, an dessen Ende heute Damen im „Paradies Point of Sex“ um Kundschaft buhlen. Früher führte dieser über die Simon-von-Utrecht-Straße bis zur Paul-Roosen-Straße, wo sich der ehemalige Gang zwischen den Häusern mit den Nummern 3 und 5 noch erahnen lässt. Auf dem Bürgersteig erinnert ein mit den Buchstaben A und H verzierter Stein an die alte Grenze.

Eine weitere Reminiszenz befindet sich vis-à-vis an einem auf der Altonaer Straßenseite gelegenen Haus, an dessen vor Kurzem sanierter Fassade ein preußischer Soldat mit einer Pickelhaube zu sehen ist: Nach dem Sieg der preußisch-österreichischen Allianz gegen Dänemark 1864 und dem „Bruderkrieg“ von 1866 mit dem einstigen Bündnispartner Österreich war Altona im Jahr 1867 preußisch geworden. Daraufhin versahen die Stadtoberen den Grenzgang streckenweise mit einer Palisade, um Schmuggel zwischen Hamburg und Altona zu verhindern. Außerdem durfte er nicht bebaut werden, weil er als Kontrollgang diente. Doch immer wieder stolperten die Grenzwächter über Unrat, wie Beschwerden dokumentieren. Bisweilen verlief die Grenze sogar mitten durch die Häuser, was Skurrilitäten zur Folge hatte. So errichtete ein Hundebesitzer, durch dessen Eigentum die Grenze verlief, die Hütte für sein Tier auf preußischem Gebiet. Der Grund: Hamburg erhob deutlich höhere Hundesteuern als das preußische Altona ...

Grenzstein am
Nobistor
(St. Pauli).



Fotos: stahlpress/Text: Volker Stahl © SeMa

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:

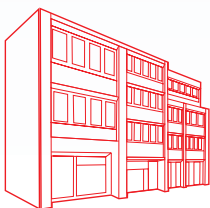
Wir besuchen Sie direkt vor Ort. So sparen Sie sich mühsame Wege und erhalten die bestmögliche zahnmedizinische Betreuung in Ihrer vertrauten Umgebung.

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.

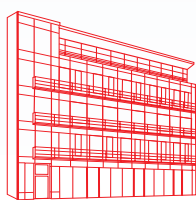
Ihr M2 Team



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

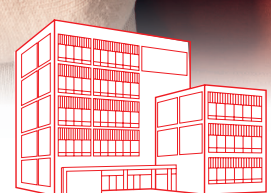
info.hl@m-2-zahnaerzte.de
www.m-2-zahnaerzte.de



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

St. Pankratius in Hamburg-Neuenfelde ist eine der schönsten Barockkirchen Hamburgs und bekannt für ihre *Arp-Schnitger-Orgel*. Den *Beichtstuhl* von 1730 krönte die „Rechtgläubigkeit“ – er ist aber – so ein Hauptamtlicher – „außer Betrieb“. Foto: Krause

Und vergib uns unsere Schuld – wenn es die noch gibt

Eine beeindruckende Erscheinung – der Reformator Martin Luther vor dem Hamburger Michel. Ihm war die persönliche Beichte wichtig. Foto: Krause



Telefonseelsorge –
kostenlos und anonym:
0800 / 111 0 111 und
0800 / 111 0 222

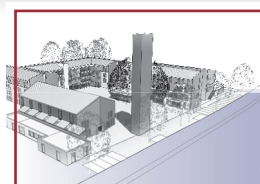
Willi Forst (1903–1980) war als Schauspieler ein Publikumsliebhaber und als Drehbuchautor, Regisseur, Produzent einer der bedeutendsten Vertreter der musikalisch-komödiantischen Wiener Filme der 1930er Jahre. Sein Name stand für leichte Unterhaltung. Dass ein Film bei dem er für Drehbuch und Regie stand einerseits ab Frühjahr 1951 sieben Millionen Menschen ins Kino lockte und andererseits kirchliche Proteststürme bis hin zur Gewalttätigkeit auslöste, ist daher bemerkenswert. „Die Sünderin“ hieß der Skandalfilm. Was Josef Kardinal Frings, Erzbischof von Köln, zu einem Brandhirtenbrief und christkatholische Jugend zu Stinkbombenwürfen in Kinosäle veranlasste, würde heute kein Aufsehen mehr erregen. Die Empörung galt nicht dem kurzen Aufblitzen der nackten Brüste der Hauptdarstellerin Hildegard Knef (1925–2002), sondern der Handlung: Prostitution, Euthanasie und Selbstmord aus Liebe.

Der barocke Beichtstuhl des Benediktiner Stifts Göttweig zeigt die bei Johannes 4,1–42 geschilderte Begebenheit „Jesus und die Frau aus Samarien am Jakobsbrunnen“. Ein Gespräch über Schuld und Wasser des Lebens. Foto: Krause

Wie kann das sein?

Ist es möglich, dass etwas mehr als 70 Jahre ausreichen, um aus etwas zutiefst Verwerflichen, also Sündhaftem, eine Belanglosigkeit zu machen? Und was ist eigentlich eine „Sünde“? Für Juden und Christen sollten die „Zehn Gebote“ gemäß Pater Anselm Grün die „Wegmarken auf der Reise durch die Werte-Wüste“ sein. Abgesehen vom Gottesbezug der ersten Gebote dürften auch Agnostiker mit der Definition des Benediktiners Grün kein Problem haben. Auch im Koran tauchen die Gebote – wenn auch nicht so kompakt – auf. Wie aber lauten die „Zehn Gebote“? Hier eine moderne Ausformulierung:

- 1. Ich bin der Herr, dein Gott.
Du sollst keine anderen Götter haben neben mir.
- 2. Du sollst den Namen des Herrn, deines Gottes, nicht missbrauchen.
- 3. Du sollst den Feiertag heiligen.
- 4. Du sollst deinen Vater und deine Mutter ehren.
- 5. Du sollst nicht töten.



„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**

Tel.: 040/41 45 59 97,

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



- 6. Du sollst nicht ehebrechen.
- 7. Du sollst nicht stehlen.
- 8. Du sollst nicht falsch Zeugnis reden wider deinen Nächsten.
- 9. Du sollst nicht begehren deines Nächsten Haus.
- 10. Du sollst nicht begehren deines Nächsten Weib, Knecht, Magd, Vieh noch alles, was dein Nächster hat.

Wege aus der Schuld

Unstrittig ist, dass Menschen aller Jahrhunderte, die mit „Wegmarken“ in Konflikt kamen und immer noch kommen, schuldig werden. Unstrittig ist auch, dass es fast allen Menschen schwerfällt, sich das ganz persönliche Fehlverhalten ungeschminkt vor Augen zu führen oder gar es einer anderen Person zu schildern. Ob, wie in der katholischen Kirche, bei der Beichte nach Reue, Schuldbekenn-

nis und Wiedergutmachung von Schäden oder Ärgernis, die durch die Sünde entstanden sind, eine „Lossprechung“ folgt oder wie in der evangelischen Kirche die persönliche Beichte der Weg zur Neuorientierung, Neuausrichtung und des Umdenkens sein soll, ist dabei unerheblich.

Evangelische Beichtstühle?

Selbstverständlich. „Luther selbst hat die Beichte außerordentlich geschätzt und gesagt, die persönliche, die Beichte unter vier Augen möchte er sich um keinem Preis nehmen lassen“, so der Münchener evangelische Pfarrer Andreas Ebert im Gespräch mit dem Bayerischen Rundfunk. Bis weit ins 19. Jahrhundert gab es in evangelischen Kirchen Beichtstühle. Dass sie auch genutzt wurden, verdeutlichen beispielhaft die heute noch erhaltenen „Confitentenladen“ (von „confiteor“ Lateinisch „ich bekenne“) der Kirche St. Laurentii und der Kirche St. Nicolai auf der Insel Föhr. Wer den Wunsch hatte, das heilige Abendmahl zu empfangen, kündigte das dem Pastor schriftlich per Einwurf seines Namens in die „Confitentenlade“ an. Der lud dann zur persönlichen Beichte, ohne die der Empfang des Abendmahls nicht möglich war. In einer der Föhr-Gemeinden wurde bis 1962 über die persönlichen Beichten Buch geführt. Einen ganz besonders schönen barocken Beichtstuhl schaffte sich 1730 die evangelische Gemeinde für ihre Kirche St. Pankratius in Hamburg-Neuenfelde an. Historische Beichtstühle sind oft Kunstwerke. Moderne Beichtstühle sind dagegen unauffällig in die Innenwände der Kirchen eingelassene Beichtzimmer, die ein Gespräch auf Augenhöhe ermöglichen.

Kaum noch Beichten – kaum noch Sünden?

Während evangelische Christen schon seit etlichen Jahrzehnten auf die von Luther hochgeschätzte Ohrenbeichte verzichteten, tun es ihnen die Katholiken trotz des Kirchengebots, zumindest

jährlich einmal zu beichten, zu über 90 % nach. Möglicherweise ist das Bewusstsein für persönliches schuldhaftes Verhalten – für Sünde – geringer geworden. „Ich will aufbrechen und zu meinem Vater gehen und zu ihm sagen: Vater, ich habe mich gegen den Himmel und gegen dich versündigt“, heißt es bei Lukas 15,18 im Gleichnis vom verlorenen Sohn. Der war allerdings „ganz unten“ angekommen und befand sich in einer Ausnahmesituation, die ihm die Augen öffnete. Dass Menschen jedweden Glaubens über Belastendes in ihrem Leben mit einem anderen sprechen wollen, zeigen die vielen Anrufe bei der Telefonseelsorge. Die Gründe, zum Telefon zu greifen sind vielfältig. Verzweiflung, Einsamkeit, Angst, Liebeskummer und Trauer, aber auch drückende persönliche Schuld können Beweggründe sein. „Das ist ein weites Feld“, gibt Herr von Briest, der Vater von Theodor Fontanes Romanfigur Effie Briest gedankenschwer, aber alles offenlassend zu Protokoll. Keiner wird ihm widersprechen wollen. F. J. Krause © SeMa

„Die Einzelbeichte bietet Gelegenheit, das eigene Versagen ins Wort zu bringen, und zwar in die persönliche Beziehung zu Gott hinein. Es fordert den Beichtenden heraus, aber auch jenen, der die Beichte hört. Das Sakrament ist eine große Chance, da die Beichte einer der wenigen Schutzräume ist, in denen das möglich wird. Zugleich ist es ein sensibler Ort, und ich weiß, dass

manche Menschen – früher und heute – auch belastende Erfahrungen im Rahmen von Beichtsituationen gemacht haben. Vielerorts, etwa in manchen Klöstern, erlebt die Beichte ein regelrechtes Revival. Für mich persönlich gehört die Beichte zu meiner regelmäßigen Praxis, die ich nicht missen möchte.“

Dr. Stefan Heße – Erzbischof von Hamburg



Erzbischof
Dr. Stefan Heße.
Foto: Krause

„Die Einzelbeichte – als fester Ritus – ist in Deutschland keine geübte Praxis mehr, auch bei Katholiken nicht. Die starre Form, das autoritäre Gefälle, die unüberwindliche Peinlichkeit sind die Gründe dafür. Allerdings erlebe ich, wie Beicht-Ähnliches ganz ungeplant in vielen seelsorgerlichen Gesprächen zur Sprache kommt. In fast jedem Trauergespräch sagen mir Menschen

auch das, was offengeblieben ist, wo ein Streit war, wo man aneinander schuldig geworden ist. Ohne, dass ich darauf gedrängt hätte. Alle, die bewusst über ihr Leben nachdenken, wissen auch um eigene Schuldanteile. Es mag helfen, dies auszusprechen. Dafür braucht es einen vertraulichen Rahmen und die Abwesenheit von Druck.“

Dr. Johann Hinrich Claussen – früherer Hauptpastor und Propst in Hamburg, heute Kulturbeauftragter des Rates der Evangelischen Kirche in Deutschland



Dr. Johann
Hinrich Claussen.
Foto: Krause

<p>Herausgeber SeMa - Senioren Magazin Hamburg GmbH</p> <p>Adresse Fabersweg 3, 22848 Norderstedt</p> <p>Telefon 040/41 45 59 97</p> <p>Fax 040/524 39 72</p> <p>E-Mail kontakt@senioren-magazin-hamburg.de</p> <p>www. senioren-magazin-hamburg.de</p>	<p>Handelsregister HRB 19693</p> <p>Amtsgericht Kiel</p> <p>Geschäftsführer Jan Philipp Platenius</p> <p>E-Mail kontakt@senioren-magazin-hamburg.de</p> <p>Layout und Grafik Sandra Holst Mandana Doose</p>	<p>Redaktion Franz-Josef Krause Dr. Hergen Riedel Marion Schröder Stephanie Rosbiegal Klaus Karkmann Corinna Chateaubourg</p> <p>E-Mail redaktion@senioren-magazin-hamburg.de</p> <p>Korrektorat Sibylle Kumm</p>	<p>Anzeigenannahme für gewerbliche Anzeigen Jan Philipp Platenius SeMa - Senioren Magazin Hamburg Tel. 040/41 45 59 97 kontakt@senioren-magazin-hamburg.de</p> <p>Druck Lehmann Offsetdruck GmbH Gutenbergring 39 22848 Norderstedt</p>	<p>Erscheinen 10 x jährlich</p> <p>Druckauflage 52.000</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nord: 21.000 • West: 21.000 • Ost: 10.000 <p>Anzeigenschluss gewerbliche Anzeigen Ausgabe Dez./Jan. 2024 am 20.11.24</p> <p>Verteilung der Dez./Jan.-Ausgabe ab 04.12.24</p>
<p>Die Zeitschrift „Senioren Magazin Hamburg“ und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in multimedialen Systemen. Das Urheberrecht für die von SeMa konzipierten Anzeigen liegt beim Herausgeber. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Rücksendung kann nur auf besonderen Wunsch erfolgen und wenn Rückporto beiliegt.</p>				

Wo ist noch wirklich Weihnacht?



Gerade in Hamburg gibt es für Enkel und ihre Großeltern viele günstige Möglichkeiten

Adventskalender in den Regalen Ende August, erste Schokoladen-Nikoläuse Mitte September und weihnachtliche Werbung im Rahmen des Oktoberfestes. Die Vermarktung des Weihnacht, die einst bei Schnee und Kerzenschein allein im Dezember gefeiert wurde, ist gnadenlos. Gerade in einer Großstadt wie Hamburg ist die Christfest-Maschinerie wie immer früh angelaufen, das Gefühl bleibt auf der Strecke. Das ist in mancher Hinsicht problematisch: Großeltern und ihre geliebten Enkel fragen sich da bei dem ganzen (teuren) Überangebot, was denn wirklich noch Veranstaltungen oder Aktivitäten sind, die jenseits der wirtschaftlichen Interessen, die ehemals so geliebte Stimmung schafen kann. Wo kommt noch Glanz in die Augen, wo wird noch wirklich gebacken, gebastelt, gesungen und noch wirklich christlich gefühlt – und vor allen Dingen: Wo wird die Geldbörse dafür nicht zu sehr belastet? Das Senioren-Magazin (SeMa) gibt einen Überblick der Möglichkeiten: Hand in Hand mit der Oma und die Nase etwa in Höhe des Backblechs. Die fünfjährige Nina genießt sichtlich den Duft des Kuchens an einer Bude auf dem Hamburger Weihnachtsmarkt. „Darf ich noch ein bisschen zuschauen?“, fragt sie ihre Großmutter, die

geduldig zustimmt. Nina ist da nicht allein: In den kommenden Wochen, wenn die adventlichen Verlockungen die Kinderaugen wieder größer werden lassen, ist Geduld gefragt. Geduld, die Mutter und Vater oft nicht aufbringen können – selbst wenn sie es gern wollen. Gerade zur Adventszeit aber brauchen die Jüngsten Zeit, um diese prägenden Mommente zu genießen. Klar es wäre auch hier am schönsten, wenn Mama und Papa stets dabei wären, aber berufliche Belastung und jede Menge Doppelverdiener-Ehen verhindern das. Bleiben der Kindergarten – oder eben Oma und Opa mit viel Zeit und vor allen Dingen Lust. „Was die Kleinen haben wollen, ist vor allen Dingen Zeit, und die haben wir doch“, sagt zum Beispiel Monika Hellwich (73), Rentnerin aus Hamburg. Das muss dann eben nicht immer ein teures Musical wie „Die Eiskönigin“ oder „König der Löwen“ sein, wo auch für Kinder Karten um die 100 Euro kosten können. Gerade an Alster und Elbe gibt es für emotionale Kinderfreuden Gelegenheiten, ohne dass tief in die Geldbörse gegriffen werden muss, eine Aufzählung kann da gar nicht abschließend sein (siehe Beispiele im nebenstehenden Text). Klaus Karkmann © SeMa

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




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



Vom Märchenschiff bis zum Sternenhimmel

Die Märchenschiffe auf der Binnenalster

Ein besonderer Glanz erhellt Kinderaugen beim Anblick der Märchenschiffe auf der Binnenalster. Sie werden vom 28. November bis 23. Dezember wieder für eine ganz besondere Atmosphäre in der Mitte Hamburgs sorgen. Dabei liegen sie zum 35. Mal direkt am Anleger Jungfernstieg vor Anker. Täglich können die Kleinen hier in das Land der Fantasie eintauchen oder auf den beliebten Backschiffen Kekse backen. Der neue Partner ist die Bäckerei Junge, die die Schiffe „Saselbek“ und „Sielbek“ am Leben hält. Das Angebot für Kinder und Eltern (bzw. Großeltern) ist wieder äußerst vielseitig.

Die Backschiffe – für Kinder ab 4 Jahren

★ Backkurse:

Mo.–Fr.: 8.30 Uhr, 10 Uhr, 11.30 Uhr, 13.30 Uhr, 15 Uhr & 16.30 Uhr
Sa. & So.: 9 Uhr, 10.30 Uhr, 12 Uhr, 14 Uhr, 15.30 Uhr & 17 Uhr

★ Kartenvorverkauf:

Karten für die Backschiffe sind für drei Euro Sicherungsgebühr am Sa., 16. November, von 9–14 Uhr in der Europa Passage erhältlich. Ab dem 28. November 2024 können die Karten auch direkt am Anleger Jungfernstieg im „Büro Märchenschiffe“ erworben werden.

★ Telefon Büro Märchenschiffe: 040/23 88 00 55,

Karten können aber nicht telefonisch reserviert werden.

Das Traumschiff „Ammerbek“

Auf dem Traumschiff verwandeln geschickte Künstler/innen die Kinder innerhalb weniger Minuten in Königinnen, furchteinflößende Löwen oder zarte Blumenfeen. Für das Schminken werden hautverträgliche Farben verwendet. Neben der Schminkstation können die Kinder auch in der vielseitigen Spiele-Ecke in fantasievolle Welten eintauchen. Hier warten verschiedene Aktivitäten darauf, entdeckt zu werden.

★ Öffnungszeiten Mo.–Fr.: 10–18 Uhr, Sa. & So.: 11–18 Uhr

★ Der Eintritt ist frei

Das Theaterschiff „Bredenbek“

Auf dem Theaterschiff wird ein täglich wechselndes, spannendes Mitmachprogramm angeboten. Montags reisen die Kinder in das Land der Feen, Fabelwesen, Märchen und Mäuse.

★ Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 10 Uhr, 11 Uhr, 12 Uhr, 13 Uhr, 15 Uhr & 16 Uhr, Sa. & So.: 11–16 Uhr jeweils zur vollen Stunde

★ Der Eintritt ist frei!

Der Sternenhimmel zur Weihnacht im Planetarium

In einer liebenswerten musikalischen Geschichte werden Lichtgestalten zur Erde geschickt. Ein reichhaltig bebildertes Planetariumskonzert als vollständig animiertes Weihnachtsmärchen im beeindruckenden Planetarium. Das Ganze geschieht für die Kinder als 360-Grad-Fulldome-Show mit kuppelumspannenden Bildwelten.

★ Eintritt: 12 Euro, ermäßigt 7,50 Euro, für Schulklassen 5,50 Euro, Dauer: rund 55 Minuten, empfohlen ab 5 Jahren

★ Live-Veranstaltungen am 21.12.2024 um 13 Uhr, 15 Uhr & 17 Uhr

Die ganze Welt im Kleinen im Miniaturwunderland

Mittlerweile sind die Kita-Tage im Dezember schon eine kleine Tradition in der Vorweihnachtszeit: Alle Kinder und die Betreuer von Einrichtungen sind eingeladen.

★ Der Eintritt ist für Kinder und Betreuer frei. Es sind alle Kita

Kita-Einrichtungen in Deutschland eingeladen, für die das Wunderland in Reichweite liegt.

★ Eine Reservierung der Anknüpfzeit ist unbedingt erforderlich.

Bei Problemen bzw. Gruppen über 30 Personen Infos unter E-Mail: veranstaltungen@miniatur-wunderland.de

Ein umfassender Überblick im Internet über

Weihnachtsveranstaltungen für Kinder siehe auch unter:

<https://alsterkind.com/artikel/titelgeschichten/die-besten-tipps-rund-um-weihnachten/>

Innovative Halterung für Gehhilfen!

Umfallende Gehhilfen? Nicht mit STEETS!

Eingeklappt zum Gehen, ausgeklappt zum Stehen – die neue **STEETS Abstellhilfe** rüstet Krücken und Gehstöcke mühelos nach, damit sie sicher abgestellt werden können. Mit nur einer Handbewegung klappen die Stützbeine aus und bei Belastung automatisch wieder ein.

✔ Intelligentes Abstellsystem, das sich mit einem Handgriff auslösen lässt und bei Belastung automatisch schließt.

✔ Federleichte Bauweise mit höchstem Qualitäts- und Designanspruch, so dass die STEETS Abstellhilfe beim Gehen nicht wahrgenommen wird.

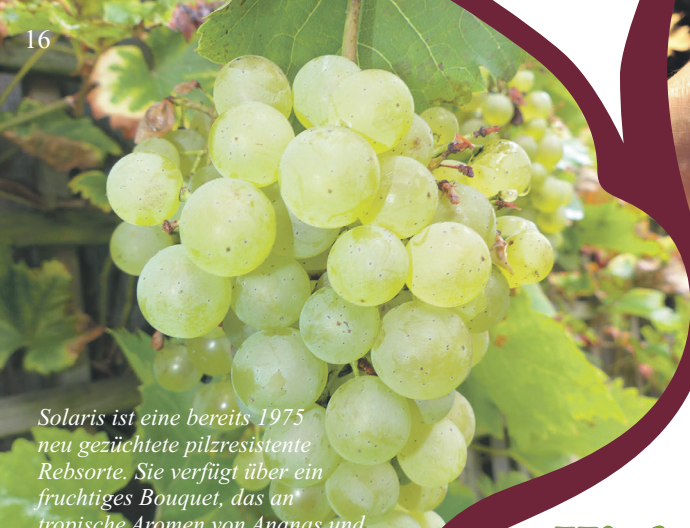
✔ Entwickelt in enger Zusammenarbeit mit Fachärzt:innen, Therapeut:innen und Nutzer:innen.



steets.

Jetzt neu in Ihrem Sanitätshaus
und auf www.steets-shop.com

CE MD MADE IN GERMANY



Solaris ist eine bereits 1975 neu gezüchtete pilzresistente Rebsorte. Sie verfügt über ein fruchtiges Bouquet, das an tropische Aromen von Ananas und Josta sowie an Haselnüsse und Mandeln erinnert. Solaris ist mit weitem Abstand die am häufigsten angebaute „neue“ Weißweinsorte. Foto: Krause



Das „Terroir“ – der Boden, auf dem der Wein wächst, ist ebenso prägend für den Geschmack wie die Rebsorte. Foto: Krause



Winzerin Melanie Engel und ihr Mann Karsten Wulf sind stolz darauf, dass ihre Weine selbst erfahrenen „Weinbeisern“ ein glückliches Lächeln ins Gesicht zaubern. Fotos: Krause

Weinbau im Norden Ein Geschenk des Klimawandels?



Die Germanen tranken Met. Honigwein, der teilweise mit Kräutern und Säften aromatisiert wurde. Ob religiöse Feier oder Totenkult – immer gehörte reichlich Met zum Ritus. In Israel wurden zwar auch dem Met ähnliche Getränke konsumiert, aber Wein aus Trauben war das führende alkoholische Getränk. Wein erscheint insgesamt 236-mal in der Bibel, wobei das Alte Testament 211 und das Neue Testament 25 Erwähnungen zählen.

„Der Glaube versetzt Berge ...“

... wird sehr frei nach 1. Kor. 13,2 zitiert. Zumindest auf Weinberge traf das zu. Mit dem Vordringen des Christentums nach Norden rückten auch die Weinberge, deren Produkt Wein für den christlichen Ritus notwendig war, in nördliche Regionen vor und setzten sich fest. Die Pflege oblag häufig den Klöstern. Aus gutem Grund – hatte doch der Vater des abendländischen Mönchtums Benedikt von Nursia (480–547) in seiner Ordensregel dem Wein das ganze 40. Kapitel gewidmet. Da heißt es: „Jeder hat seine Gnadengabe von Gott, der eine so, der andere so. (1Kor 7,7) Deshalb bestimmen wir nur mit einigen Bedenken das Maß der Nahrung für andere. Doch mit Rücksicht auf die Bedürfnisse der Schwachen meinen wir, dass für jeden täglich eine Hemina Wein genügt. Wem aber Gott die Kraft zur Enthaltbarkeit gibt, der wisse, dass er einen besonderen Lohn empfangen wird. Ob ungünstige Ortsverhältnisse, Arbeit oder Sommerhitze mehr erfordern, steht im Ermessen des Oberen. Doch achte er darauf, dass sich nicht Übersättigung oder Trunkenheit einschleichen. Zwar lesen wir, Wein passe überhaupt nicht für Mönche, weil aber die Mönche heutzutage sich davon nicht überzeugen lassen, sollten wir uns

Der Anbau neuer, pilzresistenter Rebsorten hat den Vorteil, dass weitgehend auf den Einsatz von Spritzmitteln verzichtet werden kann. Das ist gut für die Umwelt, spart Geld und fördert Nützlinge wie Marienkäfer. Foto: Krause

wenigstens darauf einigen, nicht bis zum Übermaß zu trinken, sondern weniger. Denn der Wein bringt sogar die Weisen zu Fall. (Sir 19,2) Wo aber ungünstige Ortsverhältnisse es mit sich bringen, dass nicht einmal das oben angegebene Maß, sondern viel weniger oder überhaupt nichts zu bekommen ist, sollen die Brüder, die dort wohnen, Gott preisen und nicht murren.“ Die Brüder murrten nicht, sondern bauten auch dort Wein an, wo man es sich heute nicht vorstellen kann. Und alle nach der Regel Benedikts lebenden Mönche rätseln immer noch, wie viel Wein eine „Hermina“ ist.

Und dann kam Luther

Mit der Reformation verschwanden die Klöster und damit schleichend das Wissen um Weinbau und Weinherstellung in den reformierten Gebieten. Gleichzeitig wuchs die Bevölkerung, sodass zunehmend für den Getreideanbau geeignete Weinberge in Ackerland umgewandelt wurden. Martin Luther selbst trank nicht nur Wein – es ist belegt, dass seine Familie 600 Weinstöcke kultivierte. Anlässlich der Hochzeit seiner Nichte 1538 bemerkte der Reformator: „Man soll den Gästen einen guten Trunk geben, dass sie fröhlich werden, denn wie die Schrift sagt: Das Brot stärkt des Menschen Herz, der Wein aber macht ihn fröhlich.“ Sein Gönner Kurfürst Johann Friedrich I. von Sachsen (1503–1554) sendete ihm 1543 ein Fass mit rund 400 Litern Wein. In einem Begleitschreiben entschuldigte er sich für die einfache Qualität: „Wir hätten Euch gerne besseren geschickt, so ist er uns doch diesmal nicht besser gewachsen.“ Schon damals gab es Probleme mit dem Wetter in Regionen wie Sachsen. Denn Wein ist eine Kulturpflanze mit besonderen Ansprüchen. Er will und kann nicht überall wachsen. Dass der Weinbau im Norden weitgehend verschwand, ist nicht Luthers Schuld.

Fakten zum Klimawandel

Die durchschnittliche Erwärmung in Hamburg seit 1881 liegt um 1,7°C und damit etwas höher als die in Deutschland (1,6°C). Weltweit ist die Durchschnittstemperatur um 1,1°C gestiegen. Der langfristige Trend zeigt, dass in Deutschland deutlich mehr Niederschläge im Winter zu erwarten sind, während die Sommermonate trockener werden. Hamburg muss sich auf häufigere und intensivere Starkregenereignisse einstellen. Klimaforscher prognostizierten auf einem Kongress im September 2024 in Hamburg, die Hansestadt „wird zur Jahrhundertwende das Bordeaux der Zukunft“ sein. Nicht alle traditionellen Rebsorten sind den sich abzeichnenden Bedingungen gewachsen. Es gibt aber inzwischen etliche Neuzüchtungen, die durchaus geeignet sind, den veränderten Klimabedingungen auch im Norden zu trotzen. Gleichzeitig sind sie weitgehend gegen Pilzkrankungen resistent. Folgerichtig gab es schon vor Jahrzehnten erste Bestrebungen, den Weinbau auch im Norden wieder heimisch zu machen.

Wein bierernst

„Weinselig“ ist ein feststehender Begriff. „Bierselig“ oder „schnapselig“ gibt es nicht. Gehören also Wein und siebter Him-

mel zwangsläufig zusammen? Mitnichten! Denn bevor der Wein im Glase funkelt, muss er etliche bürokratische und juristische Hürden überwinden. Schon vor der Europäischen Union haben fast alle klassischen Wein-Länder den Weinanbau gesetzlich geregelt. Klar, dass auch die EU den Wein zusätzlich mit Regularien bedacht hat. Wenn aber selbst ein Land wie Mecklenburg-Vorpommern mit gerade 43 Hektar „Weinbergen“ dem edlen Tropfen eine „Landesverordnung zur Durchführung des Weinrechts (Weinrecht-Durchführungslandesverordnung – WeinRDLVO M-V)“ widmet, wird klar: Weinbau ist eine bierernste Sache.

Er ist wieder da

Waren es in den Anfängen des neueren Weinbaus im Norden winzige „Anbauflächen-Abtretungen“, die es erlaubten, Wein außerhalb der gesetzlich definierten Weinbaugebiete über die maximal 99 Stöcke für nicht kommerzielle Zwecke anzubauen, erlauben es seit 2016 veränderte gesetzliche Rahmenbedingungen den jeweils zuständigen Ministerien der Bundesländer, weitere Anbauflächen zu genehmigen. Weinanbau über 99 Stöcke hinaus ohne Genehmigung ist verboten. Obwohl die Hürden für eine Genehmigung hoch sind, gibt es in Hamburgs Nachbarländern einige Pioniere, die sie erfolgreich genommen haben und im Jahr 2023 in Schleswig-Holstein 22 Hektar, in Niedersachsen 30 Hektar und im Mecklenburg-Vorpommern 43 Hektar Rebland bewirtschaften. Bei insgesamt 103.687 Hektar Weinbau in Deutschland sind das marginale Flächen. Aber sie sind kleine Juwelen zwischen Mais, Raps, Kartoffeln und Getreide. Die Mehrzahl der „Nordwinzer“ überlässt die geernteten Trauben befreundeten Betrieben in klassischen Weinregionen zur Vinifizierung und vermarktet dann den fertigen Wein. Der Preis dieser Weine entspricht in der Regel hochpreisigen, originellen Reisemitbringseln. Einige wenige übernehmen die komplette Weinerzeugung. Sie sind damit Winzer im klassischen Sinn. Wie zum Beispiel der Ingenhof in Malente-Malkwitz.

„Neben der üblichen Landwirtschaft ist unser Ingenhof für Erdbeeren und Himbeeren in der Region bekannt“, so Melanie Engel im Gespräch mit dem SeMa. „In unseren Ferienwohnungen fühlen sich ganz besonders Familien mit Kindern wohl. Als 2008 bekannt wurde, dass zehn ha Rebrechte aus Rheinland-Pfalz nach Schleswig-Holstein abgetreten werden sollten, haben wir uns beworben und letztlich den Zuschlag für drei Hektar bekommen.“ Ihr Mann Karsten Wulf ergänzt: „Ausschlaggebend war sicher auch, dass wir mit dem ‚Gröndalberg‘ einen ‚echten‘ Berg mit Südhang und 35 Grad Neigung bieten können.“ Die Reben haben sich so prächtig entwickelt und die Gesetzeslage sich so geändert, dass auf dem Ingenhof inzwischen auf rund acht Hektar Weiß- und Rotweine kultiviert werden. Den Hof gibt es seit 1868 – die Familie Engel bewirtschaftet ihn in der dritten Generation. „Mit der Kultivierung von Wein haben wir ein Alleinstellungsmerkmal in Schleswig-Holstein, ‚Festland‘, auf das wir stolz sind“, berichtet das Ehepaar. „Und unsere Weine sind weit mehr als originelle Reiseerinnerung. Obwohl wir ihn aufgrund der Gesetzeslage lediglich unter der Bezeichnung ‚Schleswig-Holsteinischer Landwein‘ anbieten dürfen, haben Blindverkostungen ergeben, dass er in jeder Hinsicht mit hochwertigen Weinen aus klassischen Anbaugebieten mithalten können.“ Bei Führungen und Verkostungen kann sich jedermann von dieser Aussage überzeugen. **Das SeMa verlost einen Probenkarton mit drei Flaschen des edlen Tropfens aus der Holsteinischen Schweiz.** Mehr gibt es im Internet-Shop des Ingenhofs: <https://www.ingenhof-shop.de/>

F. J. Krause © SeMa

Hochwertige Trauben und sorgfältige Weinbereitung mit moderner Technik sind auf dem Ingenhof die Garanten für besten Wein aus Schleswig-Holstein. Foto: Krause

Für mehr Sicherheit im und am Haus: Individuelle Handläufe

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



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

Gutschein

„Was ist meine Immobilie wert?“



Wertermittlung
für Immobilien im Hamburger Norden.

Kostenfrei für Senioren.
Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin!



Stephan Füllmich

Über 30 Jahre Erfahrung
im Verkauf und der
Bewertung von Immobilien

sfi homes
H A M B U R G

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

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

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

Schmilinsky Stift
HAMBURG
BLANKENESE



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

Sitzen im Alter



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

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

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

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

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

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

Möbelhaus Deubelius

Cornelia Poletto PALAZZO in der 9. Spielzeit mit neuem Menü, neuer Show und neuem Standort!



Am 7. November 2024 öffnet der Cornelia Poletto PALAZZO in Hamburg wieder seine Türen – zur neunten Spielzeit. Diesmal an einem neuen Standort, in der Waidmannstraße 26 in Hamburg-Altona, erwartet die Gäste erneut eine faszinierende Mischung aus Kulinarik und Entertainment.

Die Dinnershow steht unter dem Motto „Willkommen Lebenslust“ und verspricht, das Beste aus Genuss, Humor und Geselligkeit zu vereinen.

Für das exquisite Vier-Gänge-Menü zeichnet erneut Spitzenköchin Cornelia Poletto verantwortlich. Mit Kreationen wie „Tuna“, einer edlen Insalata nizzarda, oder dem Hauptgang „Brasato di Festa“, einem in Barolo geschmorten Rinderbraten, bietet das Menü wahre Gaumenfreuden. Auch vegetarische und kinderfreundliche Varianten stehen zur Wahl.

Begleitet wird das kulinarische Erlebnis von der neuen Show „Family Affairs“. Eine schrillige Familienfeier voller spannender Charaktere, exzentrischer Typen und humorvoller Begegnungen entfaltet sich im Spiegelpalast. Artisten und Künstler sorgen für spektakuläre Unterhaltung und beweisen: Familie – so chaotisch sie auch sein mag – hält immer zusammen!

Freuen Sie sich auf eine unvergessliche Saison voller Genuss und Lachen im Hamburger PALAZZO!

Weitere Informationen erhalten Sie auf www.palazzo.org oder unter der Service-Hotline 01806/38 88 83 (0,20 Anruf aus dem Festnetz; Mobilfunk max. 0,60/Anruf)



Fotos © Palazzo



SoVD-Sozialtipp

SoVD
Sozialverband Deutschland
Landesverband Hamburg

Wohnen & Tauschen im Alter

Vor knapp einem Monat alarmierte eine Studie des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung (DIW): „Immer mehr Haushalte müssen mehr für ihre Miete ausgeben.“ Die simple Faustregel, dass die monatliche Warmmiete nicht höher sein sollte als 30 Prozent des Nettoeinkommens, gilt nicht mehr. „Die Studie bestätigt nur, wovor wir seit Jahren warnen“, sagt Klaus Wicher, Landeschef des SoVD Hamburg. „Es fehlt besonders in Großstädten wie Hamburg an bezahlbarem Wohnraum, auch und gerade für Ältere.“ Die Studie empfiehlt, neue Sozialwohnungen zu bauen. „Wir vom SoVD fordern das schon lange“, mahnt Wicher. „Denn Wohnen muss bezahlbar bleiben. Außerdem müssen günstige Sozialwohnungen altersgerecht und barrierefrei ausgestattet sein.“ Auch eine Erhöhung des Wohngelds, wie sie der SoVD empfiehlt, könnte die Haushalte entlasten. Wicher: „Wir beraten Mitglieder des SoVD, wie Wohngeld zu beantragen ist.“ Auch Eigentümer:innen können Wohngeld erhalten. Denn neben dem Mietzuschuss für Mieter:innen wird Wohngeld auch als „Lastenzuschuss“ für selbst genutzten Wohnraum gezahlt.

Wicher verweist aber auch auf „wegweisende Projekte“ für diejenigen, die sich vorstellen können, sich im Alter noch einmal zu verändern. Zum einen eröffnet ein Wohnungstausch groß gegen klein neue (Lebens-)Räume – für Familien und Senior:innen. In der Hamburger Behörde für Stadtentwicklung und Wohnen gibt es die Stelle „Koordination Wohnungswechsel“, an die sich Tausch-Interessierte wenden können. Manche Wohnungsunternehmen wie die SAGA, fördern den Tausch aktiv. Das stadteigene Wohnungsunternehmen bietet nicht nur Wohnungen für Senior:innen oder Servicewohnen, sondern auch LeNa. Das Kürzel steht für: Lebendige Nachbarschaft. In Barmbek-Nord, Horn und in Steilshoop engagieren sich Menschen aus der Nachbarschaft im Projekt LeNa, um die Idee vom lebenslangen Wohnen im vertrauten Umfeld mit Leben zu füllen.

Diese Idee treibt auch die Agentur für Baugemeinschaften an. Sie unterstützt Gruppen von Menschen, die sich gemeinsam Wohnraum zur Selbstnutzung schaffen wollen. In der Hamburger Wohnraumförderung werden „besondere Wohnformen“ (z. B. Senioren-WGs) oder auch kleine, für Senior:innen passende Wohnungen besonders gefördert. Über die Kontaktbörse für Baugemeinschaften können Gleichgesinnte gesucht werden (<https://baugemeinschaften.beteiligung.hamburg/>). Wicher: „Das „Räumchen-wechsel-dich“ ist gut und kann Teil der Lösung sein. Aber es kann den Mangel an bezahlbarem Wohnraum für Jung und Alt nicht allein ausgleichen.“

Mitglieder des SoVD können sich kostenfrei zum Thema Wohngeld beraten lassen. Der SoVD vertritt ihre Interessen auch vor Gericht. Informationen unter www.sovd-hh.de, Telefon: 040/611 60 70, E-Mail: info@sov-d-hh.de. Ein Wohngeld-Rechner sowie eine Wohngeld-Checkliste finden sich unter www.sovd-hh.de/sozialberatung-hamburg/wohngeld-plus-gesetz

Das St. Pauli Theater präsentiert

„1h22 vor dem Ende“



Das SeMa
verlost 3 x 2
Freikarten
(siehe Rätsel-Seite
24–25)

„1h22 vor dem Ende“ ist die neue schwarze Komödie von Matthieu Delaporte, der sich mit dem mehrfach verfilmten Stück „Der Vorname“ – eine Pariser Abendgesellschaft wird gesprengt durch die Namensgebung eines eingeladenen Paares, das seinen frisch geborenen Sohn unbedingt Adolf nennen will – einen Namen gemacht hat.

1h22 beschreibt die Zeit, die die Hauptfigur Bernard Garde noch hat. Er wohnt allein in Paris in seiner Wohnung und ist zu dem Schluss gekommen, dass er für das Leben nicht geeignet ist. Darin fühlt er sich den von ihm so geliebten Chansonsängerinnen wie Dalida oder Barbara fast seelenverwandt. Unsentimental erwägt er einen sauberen selbstbestimmten Abgang. Den Strom und die Hausratversicherung hat er bereits abgemeldet und klettert aufs Fensterbrett. Da klopf es an der Tür. Und die Geschichte nimmt eine ganz unerwartete Wendung.

Ein ungebetener Gast will Fakten sehen und Bernard ganz offensichtlich die Entscheidung über sein Lebensende aus der Hand nehmen. Das passt dem Selbstmordkandidaten gar nicht, und ein absurd-witziger Dialog über den richtigen Ort, den geeigneten Moment, die passende Art und Weise und andere Details beginnt, bei dem sich bald herausstellt, dass der Gast ganz offensichtlich auch kein Profi ist. Ironie der Geschichte: Ausgerechnet der Gast bringt Bernard wieder in die Spur. Sorgt dafür, dass er ein Stockwerk höher seine bis dahin nur von Weitem Angehimmelte trifft und so kurz vor Lebensschluss plötzlich Leichtigkeit und Optimismus erlebt. All das, was er immer vermisst hat.

Vorstellungen: 03. bis 08. und 10. bis 15. sowie 17. und 18. Dezember 2024, Karten unter Ticket-Hotline: 040/47 11 06 66, st-pauli-theater.de und an allen bekannten Vorverkaufsstellen



REISERING HAMBURG

JETZT BUCHEN: FESTTAGE, WINTER & FRÜHLING

Maximal 30 Gäste – Einzelplatzgarantie für Alleinreisende

5 Tage	Advent für Alleinreisende: Königswinter	im EZ 05.12.–09.12.	€ 861,00
8 Tage	Advent in Maria Alm/Salzburger Land	06.12.–13.12.	€ 1.445,00
4 Tage	Rothenburg ob der Tauber im Advent	09.12.–12.12.	€ 663,00
6 Tage	„Feste feiern“ in Goslar im Harz	22.12.–27.12.	€ 1.211,00
12 Tage	Weserbergland: Weihnachten & Silvester	22.12.–02.01.	€ 1.598,00
6 Tage	Nordfriesische Weihnacht in Kropp	23.12.–28.12.	€ 1.184,00
4 Tage	Silvester in Dresden mit Frauenkirche	30.12.–02.01.	€ 982,00
8 Tage	Winterliches Berchtesgaden	20.01.–27.01.	€ 1.339,00
8 Tage	Wind & Wellen: Wyk auf Föhr	23.02.–02.03.	€ 889,00
10 Tage	Diano Marina DELUXE im 5*-Bus	16.03.–25.03.	€ 2.153,00
6 Tage	Belgien pur (Mercure Hotel Antwerpen)	17.04.–22.04.	€ 1.171,00

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

TAGESFAHRTEN – ab Hamburg-ZOB & Bergedorf Busanlage

12.11./15.11.	Gänsebratenessen – Waldgaststätte Eckernwirth	€ 74,50
24.11.	Gut Basthorst – Weihnachtsmarkt	€ 42,50
01.12.	Quedlinburg im Harz – Advent in den Höfen	€ 69,50
26.11.-12.12.	(fast) täglich Lichterfahrt Hamburg inkl. Kaffee & Kuchen	€ 43,50

TAGESFAHRTEN mit Rollator ab HH-ZOB, Bergedorf & Ahrensburg

20.12.	Weihnachtsmarkt SCHIFF AHOI in Travemünde	€ 72,00
--------	---	---------

**Bestellen Sie schon jetzt den neuen Katalog
„Busreisen mit Rollator 2025“, der ab Dezember erhältlich ist!**

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



Ein Herz für den Winter © Lichigan 19-rock.kalderbe.com

Festtagsreisen mit Herz für Alleinreisende

Ganz allein unterwegs sein? Ohne Partner oder Freunde? Für viele von uns keine verlockende Vorstellung, insbesondere über die Feiertage. Zu diesem Thema hat sich das Team vom Reisering Gedanken gemacht und zwei Touren speziell für Einzelreisende aufgelegt:

So ist beispielsweise das Maritim Hotel in Königswinter, direkt am Rheinufer gelegen und mit Hallenbad/Sauna ausgestattet, das Ziel einer Adventsreise vom 5. bis 9. Dezember (861,- € im EZ/HP). Das Programm mit Besuch der Weihnachtsmärkte in Köln und Aachen, Adventsschiffahrt auf dem Rhein und Rundfahrt durchs Ahrtal inklusive Weinprobe sorgt dafür, dass keine Langeweile aufkommt.

Ebenso kurzweilig wird es zu Silvester (30.12.–02.01./1.064,- € im EZ/HP) im renovierten, zentral gelegenen Maritim Hotel Darmstadt. Neben einer großen Silvesterfeier mit Galabuffet, Musik und Tanz sind Stadtführungen in Mainz, Darmstadt und Heidelberg geplant. Dazu: ein Neujahrskonzert im Staatstheater!

Außerdem bei allen Reisen im Preis enthalten: Haus-zu-Haus Taxiservice, Übernachtung inkl. Halbpension und alle Ausflüge.

Weitere Infos und Kataloge: Reisering Hamburg RRH GmbH, Adenauerallee 78, 20097 Hamburg, Tel.: 040/280 39 11, www.reisering-hamburg.de

TV-Lady HEIDRUN

VON GOESSEL:

„Guten Abend, meine Damen und Herren.“

Titelbild mit 3 Fernsehansagerinnen Hanni, Ulla und Heidrun. © Marion Schröder



Heidrun von Goessel mit Kollege Werner Veigel. © privat



Sept. 2017 als Kreuzfahrtdirektorin ihrem Büro auf der DEUTSCHLAND. © Marion Schröder



Lady Universum 1970 in Italien.

© privat



Heidrun von Goessel bei der wichtige Rettungsübung in Rosstock für ihren Beruf als Kreuzfahrtdirektorin. © Marion Schröder



Heidrun von Goessel mit ihren Enkeln Julie und Bennet.

© Marion Schröder

Die Ansagerin Heidrun von Goessel kramt auf 400 Seiten in den „hintersten“ Ecken ihres Gedächtnisses, um ihre Erlebnisse zu Papier zu bringen, wie sie im Vorwort ihrer Biografie „UNGESCHMINKTE EINSICHTEN“ schreibt. Schon als Kind nahm sie sich vor, ein Buch zu verfassen. Allerdings sollte es damals ein trauriges werden. Bei dem Gedanken blieb es zunächst. „Du müsstest mal ein Buch schreiben, das habe ich oft gehört, aber immer weggelacht.“ Jetzt ist ihre Biografie auf dem Markt.

Heidrun von Goessels Agent und Co-Autor dieses Buches Thorsten Groneberg, erlebte die TV-Lady schon in Kindertagen als Zuschauer. Die „Grande Dame“ des NDR arbeitete neben ihrer Tätigkeit vor den Kameras auch als Model, Mannequin und Schauspielerin. Damals gehörten die Ansagerinnen zum täglichen Leben der Menschen vor den Fernsehern und waren fast schon Familienmitglieder, da sie jeden Tag in den Wohnzimmern der Zuschauer erschienen. Eigentlich schade, dass diese charmanten „Damen ohne Unterleib“, wie damals auch Hanni Vanhaiden, Ulla Zitlmann, Irene Koss, Victoria Voncampe und auch Heidrun von Goessel aus den Programmen genommen wurden.

Die am 9. November 1944 geborene Hamburgerin besuchte nach dem Abitur die Höhere Handelsschule. Danach schloss sie die Ausbildungen als Sekretärin und Mannequin erfolgreich ab und nahm Schauspielunterricht bei Annemarie Marks-Rocke.

1970 wurde die attraktive, 1,80 m große Heidrun in Italien zur „Lady Universum“ gekürt und danach zu einem Gespräch in den NDR geladen. Die Verantwortlichen waren begeistert von ihrer Stimme und telegenen Ausstrahlung und engagierten sie. Als Ansagerin erlebte sie deutsche Fernsehgeschichte, die sie in 35 Jahren selbst mitgestaltete. Ihr Aufgabenbereich beinhaltete damals unzählige Moderationen im TV und Hörfunk sowie das Präsentieren eigener Shows. Sie galt als „Die Stimme des NDR“ und war auch die erste regionale „Sportschau“-Moderatorin. In diesem Buch schreibt sie auch über ihr turbulentes Leben hinter den Kameras und Mikrofonen, auch über die notwendige Disziplin und dass sie immer funktionieren musste, obwohl ihr wegen der privaten Sorgen manchmal zum Weinen war. Bisher kannte niemand ihr bewegtes Leben, wenn die Kameras ausgeschaltet waren. In ihrem beeindruckenden Buch „Ungeschminkte Einsichten“ berichtet sie über Glücksmomente, aber auch über sehr schmerzhaft Situationen. Sie schreibt darüber, dass sie mehrfach am Tod vorbeischlitterte und wie sie durch schwierige Ehen stolperte. Spannend zu lesen sind auch die Blicke hinter die Fernsehkameras und ihre Begegnungen mit prominenten Zeitzeugen wie Louis Armstrong, Plácido Domingo oder Udo Lindenberg. Der Kult-Sänger rief die TV-Lady 1991 eines Abends an und nuscelte ins Telefon: „Hallo, hier ist Udo. Ja, ey Heidrun, wir machen gerade eine neue Platte, da ist auch so ein Song mit ‘ner Nachrichtenfrau, die du dann sprichst. Der Titel heißt: „Renate von Stich dafür brauch ich dich. Das machst du mit links.“ Die Autorin beschreibt die ganze Geschichte um die sexy Ansagerin, die damals einen Skandal auslöste, in ihrer Biografie auf den Seiten 334–337.

Dass die bekannte rothaarige Autorin, Mutter eines Sohnes und zweifache Oma, im Alter von 65 Jahren nicht in den Ruhestand geht, war für sie keine Frage. Mit 68 heuerte Heidrun von Goessel auf dem aus der ZDF-Fernsehserie bekannten Traumschiff „MS Deutschland“ als Kreuzfahrtdirektorin an. Jeder Mitarbeiter des Schiffes muss vor Antritt seiner Arbeit eine Rettungsausbildung absolvieren, die auch die jungen Teilnehmer oft an ihre körperlichen Grenzen bringt. Als älteste Teilnehmerin dieses Kurses bestand sie mit Bravour und löste alle Aufgaben zu Land und zu Wasser.

Ihr Wunsch an die Käufer ihrer Biografie: „Schön wäre es, wenn sich die Leserinnen und Leser meines Buches auch in die Zeit versetzen, die sie selbst miterlebten, und sich unterhalten fühlen.“

Das Hardcover-Buch ist erschienen im Joy Edition Buchverlag, Bestellnummer: ISBN 978-3-948842-32-1, handsigniertes Exemplar zu bestellen bei: www.atg-agentur.de, 24,80 Euro plus Versandkosten.

Fotos: 5 Marion Schröder, 1 privat/Text Marion Schröder © SeMa

KULT KANN MAN NICHT STOPPEN!

Matthias Reim – LIVE 2024!

Denkt man an die Legenden deutscher Musik, führt absolut kein Weg an ihm vorbei: Matthias Reim! Sein unverkennbar rockiger Stil prägt seit 30 Jahren wie kaum ein anderer, Pop und Schlager und machte ihn zu einem der beliebtesten deutschen Künstler. Mit seinem besonderen Talent für fesselnde Melodien schrieb er große Hits, darunter echte Evergreens, die wohl jeder mitsingen kann. Es ist vor allem seine unaufgeregte und authentische Art, die ihn so liebenswert macht, weshalb ihm unzählige Fans seit über drei Jahrzehnten die Treue halten – für Matthias Reim

das größte Geschenk und sein Antrieb. Immer derselbe geblieben, ein wenig verrückt, ein bisschen romantisch, ein gutes Stück Rock'n'Roller. Forever young. Matthias Reim – ein Popkünstler, der auch noch heute Vollgas auf der Bühne gibt.

Die Fans konnten sich davon bei seinen Konzerten im letzten und in diesem Jahr live selbst überzeugen. Matthias Reim ist echt, Matthias Reim ist Musik pur, Matthias Reim ist Kult! Immer dabei ist „Verdammt, ich lieb Dich“, mit dem er 1990 seinen musikalischen Durchbruch feierte. 16 Wochen lang hielt sich

die erfolgreichste Single-Veröffentlichung der 90er Jahre an der Chartspitze. Kein anderer Künstler stand so lange an der Spitze der Charts wie Matthias Reim: seit sage und schreibe 33 Jahren. Auch die Hits „Ich hab geträumt von Dir“, „Hey, ich hab mich so auf Dich gefreut“ oder auch „Ganz egal“ wurden dank seiner charakteristischen Handschrift, einem Mix aus coolen, rockigen Sounds und klugen, einfühlsamen deutschen Texten, zu zeitlosen Lieblingssongs der Fans.

Höhepunkt seiner neuen Tour werden vor allem die Konzerte „zwischen den Jahren“ sein.

Eins davon findet am 28. Dezember 2024 in der Hamburger Barclays Arena statt.

Karten gibt es an allen bekannten Vorverkaufsstellen.



Das SeMa verlost 3 x 2 Tickets für das Konzert von Matthias Reim am 28.12.24 in der Barclays Arena



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

Probefahrten
im Ladengeschäft




Hamburg
Lifte
ARNE BUCHHOLZ



040 • 851 807 03

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



Roncalli Weihnachtsmarkt auf dem Rathausmarkt. © Roncalli

Es weihnachtet in der Stadt und auf dem Land

WEIHNACHTSMÄRKTE HAMBURG

Historischer Roncalli-Weihnachtsmarkt: Rathausmarkt

25. November bis 23. Dezember täglich von 11.00 bis 21.00 Uhr

Weihnachtsmarkt „Weißer Zauber“ am Jungfernstieg:

18. November bis 23. Dezember – Montag bis Donnerstag 11.00 bis 21.00 Uhr und Freitag bis Sonntag 11.00 bis 22.00 Uhr

Weihnachtsmarkt am Gerhard-Hauptmann-Platz:

21. November bis 23. Dezember – täglich von 11.00 bis 21.00 Uhr

Weihnachtsmarkt Spitaler Straße:

21. November bis 28. Dezember – täglich von 11.00 bis 21.00 Uhr

Weihnachtsmarkt Fleetinsel: Admiralitätsstraße

20. November bis 29. Dezember – täglich von 12.00 bis 21.00 Uhr

Hafencity-Weihnachtsmarkt: Überseeboulevard

18. bis 29. Dezember (24.+25. geschlossen)
täglich von 12.00 bis 20.00 Uhr

Weihnachtsmarkt am Michel: Englische Planke 1

29. November bis 1. Dezember – Freitag von 15.00 bis 19.00 Uhr
und Samstag und Sonntag von 11.00 bis 19.00 Uhr

Santa Pauli, Spielbudenplatz, Reeperbahn:

11. November bis 23. Dezember – Montag bis Mittwoch
16.00 bis 23.00 Uhr, Donnerstag 16.00 bis 00.00 Uhr

Winter Pride: Ecke Lange Reihe/Kirchenallee

16. November bis 22. Dezember (17. und 22.11. geschlossen),
Sonntag bis Donnerstag 12.00 bis 22 Uhr, Freitag und Samstag
12.00 bis 24.00 Uhr und Sonntag 13.00 bis 23.00 Uhr

Weihnachtsmarkt Ottensen: Ottensener Hauptstraße

21. bis 23. Dezember – Montag bis Donnerstag
11.00 bis 21.00 Uhr, Freitag und Samstag 11.00 bis 22 Uhr,
Sonntag 12.00 bis 20.00 Uhr

Christgrindelmarkt: Allende-Platz

15. November bis 22. Dezember – täglich von 12.00 bis 22.00 Uhr,
Sonntag 12.00 bis 20 Uhr (Totensonntag ab 17 Uhr)

WEIHNACHTSMARKT BASTHORST

Weihnachtsmarkt LebensArt in 21493 Basthorst vor
den Toren Hamburgs auf dem Gut der Familie von Ruffin,
Auf dem Gut 3, 21493 Basthorst.

22. bis 24. November und an allen vier Adventswochenenden
jeweils von Freitag bis Sonntag vom 29. November bis
22. Dezember von 11.00 bis 19.00 Uhr, Eintritt 8,- Euro,
Kinder bis einschließlich 15 Jahre haben kostenfreien Eintritt
in Begleitung eines Erwachsenen.

Alle Informationen unter:

www.lebensart-basthorst.de/weihnachtsmarkt.html

Hinweis: Da es auch kurzfristig zu Änderungen kommen kann,
informieren Sie sich bitte vor Ihrem geplanten
Besuch auf der Webseite des jeweiligen Weihnachtsmarktes
oder bei Hamburg Tourismus unter:

[https://www.hamburg-tourism.de/das-ist-hamburg/
weihnachten/weihnachtsmaerkte/](https://www.hamburg-tourism.de/das-ist-hamburg/weihnachten/weihnachtsmaerkte/)



Jedes Jahr
im Michel.



Weihnachtsmarkt
auf Gut Basthorst.



Weißerzauber und die
Märchenschiffe am Jungfernstieg.



Weihnachtsmarkt
an der Petrikirche.

Ab Ende November finden in Hamburg über 30 Weihnachtsmärkte statt. Jeder hat seine individuelle Atmosphäre, aber alle bieten köstliche Leckereien, Handarbeiten, Geschenke und Glühwein an. Wenn der Duft von heißen Getränken, Maronen, Bratwurst und frisch gebrannten Mandeln in der Luft liegt, weiß jeder, dass die Weihnachtsmarkt-Saison begonnen hat. Auch das Glitzern und Funkeln verzaubern dann wieder die Menschen. Die Vielfalt der Lichtkonzepte macht den Charme der Weihnachtsbeleuchtung in Hamburg aus. Die festlich geschmückten Märkte in Hamburg und Umgebung werden alle schon Ende November eröffnet. Nach einer Ruhephase von vier Jahren können die Kinder auch wieder auf den **Märchenschiffen** am Anleger Jungfernstieg mit viel Freude und Kreativität basteln, malen, backen oder sich auch durch Schminken in Feen oder Löwen verwandeln lassen. Vom 28. November bis 23. Dezember gibt es täglich wechselnde Programme auf den fünf Schiffen. Die **Weihnachtsparade** mit dem Weihnachtsmann, mit Rentierschlitten, Wichteln, Elfen und Engeln an allen vier Advents-Sonabenden ist ein festlicher Höhepunkt in der Innenstadt. Die Parade startet jeweils um 14 Uhr und 17 Uhr vor SATURN in der Mönckebergstraße. Bei einem Besuch in der weihnachtlich geschmückten **Hauptkirche St. Michaelis** ist in der Adventszeit immer auch die Krippe neben dem großen geschmückten Tannenbaum zu sehen. Der historische **Roncalli-Weihnachtsmarkt** beeindruckt durch die vielen Lichter und schön geschmückten Holzhütten. Immer um 16.00, 18.00 und 20.00 Uhr fliegt der Weihnachtsmann mit seinem Schlitten und Rentieren durch die Lüfte vor dem Rathaus und sorgt für strahlende Augen. Auf dem Weihnachtsmarkt **Santa Pauli** auf dem Spielbudenplatz an der Reeperbahn werden besinnliche Weihnachtsstimmung und Erotik auf verrückte Art und Weise verbunden. Es ist eine Mischung aus klassischer Weihnachtstradition und frivolem Kiezleben. Jugendliche unter 18 Jahren haben keinen Zutritt. Der **Weihnachtsmarkt in der Hafencity** im Schatten der Elbphilharmonie ist einer der erlebnisreichsten in Hamburg. Im Stadtteil St. Georg steht bei dem **Weihnachtsmarkt Winter Pride**, der von Menschen mit geschlechtlicher Vielfalt organisiert wurde, die Toleranz an erster Stelle.

Auf **Gut Basthorst**, circa 30 Kilometer entfernt von Hamburg, erwartet Sie einer der schönsten Weihnachtsmärkte im Norden – mit 250 Ausstellern, die auch Handwerkskunst, kulinarische Spezialitäten, Kleidung, Antiquitäten, Schmuck, Weihnachtsdeko und vieles Selbstgemachtes anbieten. Ein umfangreiches Rahmenprogramm für Groß und Klein wartet auf die Besucher. Die Augen der kleinen Gäste erstrahlen, wenn sie dem Weihnachtsmann die Hände schütteln, Runden auf dem Kinderkarussell drehen oder auf einem Pony reiten. Text + Fotos Marion Schröder © SeMa



Kürbis Quiche

etwa
14 Stück

Zutaten: Kuchenblech (Ø 30 cm), etwas Fett

Mürbeteig

- 250 g Weizenmehl
- ½ gestr. TL Dr. Oetker Original Backin
- 1 Ei (Größe M)
- 2 EL Wasser
- ½ TL Salz
- 125 g weiche Butter oder Margarine

Kürbis-Quiche-Füllung

- 750 g Kürbis, z. B. Butternut
- Etwa 2 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss
- 200 g gekochter Schinken (eine dicke Scheibe)
- 4 Eier (Größe M)
- 200 g Schlagsahne
- 150 g geriebener Emmentaler

Zubereitung:

Kuchenblech fetten. Backofen vorheizen. Ober- und Unterhitze: etwa 200 °C, Heißluft: etwa 180 °C.

Mehl mit Backin in einer Rührschüssel mischen. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem Teig verarbeiten, anschließend zu einer Kugel formen. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer runden Platte (Ø etwa 35 cm) ausrollen und die Form damit auskleiden. Den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Form auf dem Rost in den Backofen schieben und vorbacken. Einschub: Mitte, Backzeit: etwa 15 Min.

Kürbis schälen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kürbiswürfel darin unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Min. anbraten, dann etwas abkühlen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Parmesan-Pilz-Suppe

etwa
2 Portionen

Zutaten:

- Etwa 165 g Pfifferlinge (Abtropfgewicht)
- 1 Schalotte
- 100 g Parmesan
- 1 EL Speiseöl
- 125 g Dr. Oetker Crème fraîche mit Gartenkräutern
- 150 ml Gemüsebrühe
- Zitronensaft
- 100 g Sahneschmelzkäse
- Worcestersauce

Zubereitung:

Pfifferlinge gut abtropfen lassen, die Flüssigkeit dabei auffangen. Pfifferlinge evtl. etwas klein schneiden. Schalotte abziehen und würfeln. Parmesan fein reiben.

Speiseöl in einem kleinen Topf erhitzen. Schalottenwürfel und Pfifferlinge hinzufügen und etwa 5 Min. anbraten. Etwa 120 ml der Pilzflüssigkeit, Crème fraîche mit Gartenkräutern, Brühe, Parmesan und Schmelzkäse zugeben, den Käse langsam bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die Parmesan-Pilz-Suppe mit Zitronensaft und Worcestersauce abschmecken.



Wirsing-Gulasch

etwa
4 Portionen

Zutaten:

- 400 g Rumpsteaks
- 2 Zwiebeln
- Etwas Speiseöl
- 2 geh. EL Tomatenmark
- 250 ml Gemüsebrühe
- 300 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
- 600 g Wirsing
- 1 rote Paprikaschote
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 50 g gewürfelter geräucherter, magerer Schinken

Zubereitung:

Rumpsteaks trocken tupfen, evtl. Fettrand und äußere Sehnen abschneiden und Fleisch in 1–2 cm breite Streifen schneiden. Wirsing putzen, dabei Strünke entfernen, in etwa 3 cm große Stücke schneiden und waschen. Zwiebeln abziehen und in Würfel schneiden. Paprika putzen und in Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Fleischstreifen darin portionsweise kurz anbraten, dann herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebelwürfel und Tomatenmark im Fleischtopf anschwitzen. Tropfnassen Wirsing, Paprikastreifen, Schinkenwürfel und Gemüsebrühe dazugeben. Alles mit Deckel etwa 10 Min. bei mittlerer Hitze garen. Danach Fleisch und Crème fraîche zugeben und erwärmen. Mit den Gewürzen abschmecken.



Schneller Pflaumenkuchen

etwa
12 Stück

Zutaten:

- 800 g Pflaumen
- 125 g Weizenmehl
- 1 gestr. TL Dr. Oetker Original Backin
- 125 g Zucker
- 1 Pck. Dr. Oetker Vanillin-Zucker
- 1 Pck. Dr. Oetker Finesse Geriebene Zitronenschale
- 125 g weiche Butter oder Margarine
- 2 Eier (Größe M)

Streuselteig

- 150 g Weizenmehl
- 100 g Zucker
- 1 Msp. gemahlener Zimt
- 100 g weiche Butter

Zubereitung:

Pflaumen waschen, entsteinen, in Spalten schneiden oder halbieren. Boden der Springform fetten. Backofen vorheizen. Ober- und Unterhitze: etwa 180 °C, Heißluft: etwa 160 °C. Mehl und Backin in einer Rührschüssel mischen. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Rührstäbe) kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe 2 Min. zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in die Springform füllen und glatt streichen. Pflaumen mit der Innenseite nach oben fächerförmig auf dem Teig verteilen.

Mehl in eine Rührschüssel geben, mit Zucker und Zimt mischen und Butter hinzufügen. Alles mit dem Mixer (Rührstäbe) zu Streuseln von gewünschter Größe verarbeiten. Die Streusel auf den Pflaumen verteilen. Den Pflaumenkuchen auf dem Rost in den Backofen schieben. Einschub: Mitte, Backzeit: etwa 50 Min. Den Pflaumenkuchen in der Form auf einem Kuchenrost erkalten lassen, dann aus der Springform lösen.

Verlosung im November

1. bis 3. Preis:

Jeweils zwei Karten für das Konzert von Matthias Reim

Matthias Reim tritt wieder auf. Diesen Monat wird der blonde Sänger 67 Jahre alt, und einige seiner Hits sind nach wie vor in allen Altersklassen bekannt. Im Rahmen seiner diesjährigen Tournee gastiert er in Hamburg am 28.12.2024 in der Barclays Arena. Gewinnen Sie bei uns als ersten bis dritten Preis jeweils zwei Karten im Wert von jeweils 60 Euro.

4. bis 6. Preis:

Jeweils zwei Karten für das St. Pauli Theater

Das St. Pauli Theater erfreut sich bei unseren Leserinnen und Lesern immer großer Beliebtheit. Umso mehr freuen wir uns, dass wir auch dieses Mal wieder insgesamt sechs Karten für die Vorstellung von „1h22 vor dem Ende“ am Mittwoch, dem 18.12.2024, unter den Gewinnern verlosen können. Weitere Informationen zum Stück finden Sie auf www.st-pauli-theater.de

7. bis 9. Preis:

„Ungeschminkte Einsichten“ – die Autobiografie von Heidrun von Goessel

Die ehemalige „Lady Universum“ hat als Ansagerin deutsche Fernsehgeschichte erlebt und vor allem in 35 Jahren selbst mitgestaltet. Nun ist ihre Autobiografie erschienen, wie Sie auch auf unserer Seite 20 lesen können. Das SeMa verlost drei Exemplare des 400-Seiten starken Werkes und wünscht Ihnen bereits an dieser Stelle viel Spaß beim Lesen.

10. Preis:

Drei Flaschen Wein aus der Holsteinischen Schweiz

In diesem Heft haben wir Schleswig-Holstein mal von einer neuen Seite, als Weinanbaugebiet, kennengelernt. Netterweise hat der Ingenhof unseren Leserinnen und Lesern einen Probekarton mit drei Flaschen des edlen Tropfens zur Verfügung gestellt. Wer möchte kosten?

... und so können Sie gewinnen:

Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 15.11.24 senden an:

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

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

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

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

Persönliche Angaben:

Ihre persönlichen Daten werden nicht für Werbezwecke verwendet oder gespeichert.

Vorname

Nachname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

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

BEKANNTSCHAFTEN

Zu zweit macht alles mehr Spaß! Witwer sucht Partnerin 60+, ich liebe das Meer und die Berge, reise gerne, mag Spaziergänge und alles, was Spaß macht. Bitte mit Bild. **Chiffre 16924**

Wenn nicht jetzt, wann dann? Blonde Sie sucht junggebliebenen Ihn mit Interesse an Natur, kulturellen Veranstaltungen und vielem mehr. **Tel.: 040/732 68 08**, ab 18 Uhr

Weihnachten und Silvester in die Ferne schweifen... Welcher lebensfrohe Mann 72+ hat Lust, mich zu begleiten? **Tel.: 040/80 00 75 92**

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

Junggebliebene Sie, 66/167/NR, natürlich, bewegungsfreudig, wünscht sich großen, liebevollen, treuen, zuverlässigen und rüstigen Partner bis 68 für eine feste Beziehung. Bitte nur ernst gemeinte Zuschrift mit Bild. **Chiffre 17024**

Frau sucht Frau, Gemeinsamkeit erleben, füreinander da sein, das wäre schön. Bin 76 J., **Chiffre 17224**

Suche gleichgesinnten Partner zw. 62 und 72, mobil, sportl., vielseitig interessiert. Ich bin liebevoll, junggeblieben, NR, zu zweit ist das Leben lustiger als allein. **Tel.: 0176/66 82 62 89**

Paar, jugendl., schlank, sucht liebeslustigen Ihn für erotische Momente. Diskretion. Sympathie entscheidet, nicht das Alter (ca. 45–77). **offenherzig@gmx-topmail.de**

Sie, 69, sucht keinen Prinzen, aber einen aktiven (65–70) Mann, gepflegt, finanziell unabhängig, sollte die Ostsee und Reisen lieben, Hamburg, Norderstedt, **Chiffre 17424**

Welche Frau sehnt sich nach Aufmerksamkeit, Empathie und Wertschätzung? Charmanter, sensibler Sehverminderter, 69, würde gern Dein Herz berühren. **Chiffre 17524**

Unternehmungslustige Sie, 70+/NR, möchte gerne mit lebensfrohem Mann gemeinsame Unternehmungen starten. Raum HH-Wandsbek. Das Leben ist schön! **Chiffre 17624**

Im November traurig sein? Das muss nicht sein! Sie, 168/NR, möchte Dich, älteren, häuslichen Mann mit Herz und guter Laune treffen. Bist Du der Mann? Wäre schön! **Chiffre 17724**

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

Er, Anfang 80, verwitwet, möchte eine Frau 70–80, mit gr. Busen, für Freizeit und was man noch alles zu zweit macht, kennenlernen (Wandsbek, Barmbek), **Chiffre 17824**

Auch allein? Sie, 67/164 cm, humorvoll, schlk., su. ein. Partner m. Herz u. Verstand, zuverlässig, schlank, humorvoll, zum Reden, Lachen und vielleicht auch zum Verlieben? Ich gehe u. a. spazieren, mag gute Gespräche, die Nordsee, ein gemütlich Zuhause, und ich freue mich auf ein Treffen mit Dir. Zuschriften (ev. m. Bild/gar. Zuschr.) unter **Chiffre 17924**

Ich wünsche mir von Herzen einen „ziemlich besten Freund“ um viele, schöne Aktivitäten und Interessen gemeinsam zu starten. Was draus wird? Lassen wir uns überraschen. Neugierig? Ich bin auch – eine sympathische, vorzeigbare Hamburgerin (Ww), NR, Endsiebzigerin, 169 cm groß, schlank, mit Chic, Charme Herz und Verstand. Ob „ER“ wohl meine Anzeige liest? **Chiffre 18024**

Das Jahr neigt sich dem Ende zu. Ich suche einen lebenswerten, humorvollen, mobilen Freund für gemeinsame Erlebnisse. Wer möchte mit mir das neue Jahr begrüßen? Über seriöse Anrufe freue ich (75/156/NR) mich. **Tel.: 0163/136 88 27**

Junggebliebene, attr. Witwe, 75+/170 groß, schlank, fit im Kopf und mobil zu Fuß, mit Rad und Auto, sucht einen humorvollen, gepflegten und seriösen Herrn für gemeinsame Unternehmungen. Wenn Du, wie ich, unkompliziert bist und eine harmonische und ehrliche Beziehung suchst, dann würde ich mich über eine Antwort von Dir freuen. **Meine Handy-Nr.: 0174/207 16 97**

Lass uns nicht nur den Herbst zu zweit verbringen! Ich, 74 Jahre jung, 1,58 auf 60 kg gut verteilt, NR, mit beiden Beinen im Leben stehend, suche dich, einen humorvollen Mann mit Herz und vielen Interessen, im Raum Hamburg. Freue mich auf deine Zuschrift: **u-m-a@gmx.de**

Suche für den Rest des Lebens einen sympathischen Partner, um das schöne im Leben noch einmal gemeinsam zu genießen. Du solltest Nivea u. Wärme ausstrahlen. Ich bin 78 Jahre, 168/66kg/NR, schlank u. wünsche mir einen neugierigen, lebenslustigen, humorvollen Mann zw. 70–78 Jahre, der Lust auf Theater, Kultur, Reisen u. v. m. an meiner Seite hat. BmB, Rm. PI/HH-West, **Chiffre 18124**

Einer von 80 Millionen – wie kann ich, w/67/173/schlank, Dich finden? Naturverbunden, fit, ehrlich + treu, keine Angst vor Gefühlen + Nähe, alles kann, nichts muss, **Chiffre 18224**

„Viel Zeit für Sex“. Unter diesem Motto möchte ich, m/62, schlank, nach längerer Pause mit einer Frau die Körperlichkeit wieder kultivieren. **Chiffre 18424**

FREIZEIT

Auflösung einer Sammlung von Fotos, Noten- und Text-Heften, Werbung zum Thema Musik und Film der 60er Jahre, I. Haarcke, **Tel.: 04101/58 68 59**

Ü60-Singletreff, jeden Donnerstag im Bolero, Rothenbaumchaussee 78, ab 15 Uhr, jeden Samstag, ab 50 Jahre, Bäckerei Braaker Mühle, Semperstraße 56, **Tel.: 0151/53 54 42 51**

Männer der Walddörfer, in Sasel sucht der Männerchor zur Neuaufstellung dringend Sänger aller Altersstufen, gern auch kl. Gruppen von Kollegen oder Freunden, die singend eine über 100-jährige Tradition in Sasel retten können. Wir üben jetzt gerade Weihnachtslieder vierstimmig als Männerchor zu singen, um am 8. Dezember ein Konzert in der Wandsbeker Stephanskirche zu geben. Wir suchen viele Männerstimmen in allen Tonlagen. Außerdem singen wir bisher das klassische Programm, Volkslied, Shanties, Pop und Oper. Auch hierbei werden unterstützende Stimmen gesucht. Alle Männer können singen. Proben: Fr., 18.30–20.30 Uhr, Redder 2 b, Sasel. 20 Euro/Monat, 3 x gratis und unverbindlich testen. Mehr Info **Tel.: 040/536 67 69/maennerchor-salia.de**

Unsere lustige Kegelgruppe „die Pudelsmieter“ hat noch Plätze frei. Wir treffen uns alle 14 Tage am Mi. von 14–16 Uhr zum Kegeln im Restaurant Tunic 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**

Ich (weibl., 67) möchte den Ruhestand mit neuen Kontakten und Ideen aufhellen. Dafür suche ich nette Leute zwischen Blankenese und Wedel. **Tel.: 0177/341 64 32**

Seniorin, 80+, schlank und sportlich, sucht nette Freundin für Freizeitgestaltung und Urlaubsreisen. Ich freue mich auf eine harmonische Freundschaft. HH-Nord. **Chiffre 17324**

Spaziergeh-Freundin für kürzere + längere Wege in und um Hamburg gesucht. Ich (w) bin in Rente, fit und gern unterwegs. Bitte eine SMS an **Tel.: 0176/53 41 23 34**

Wer, männl./weibl., ab 70 Jahre, fühlt sich angesprochen, als Reisebegleiter – bei getrennter Kasse – zu reisen? **Tel.: 04101/667 97**

Sie, 75, sucht Frauen für Spaziergänge, fürs Klönen, für kleine Tagesausflüge oder fürs Canasta-spielen, **Handy: 0178/376 51 50**

Symp. Sie, 74 J., sucht eine Freundin oder einen Freund für gemeinsame Unternehmungen wie Veranstaltungen, Ausflüge in und um Hamburg, kleine Reisen, eben das Leben genießen. **Chiffre 18524**

VERKAUF

Mercedes Benz, W204, Kompr., elegant, 1. Hand, unfallfrei, Bj. 2008, 81 000 km, Garage, Leder schwarz-metallic, Klima, elektr. Fensterheber, Wurzel-Nuss-Holz, Schiebedach, Breitreifen 8-fach, LM-Felgen, viel Chrom, HU 05/25, „ein Schmuckstück wie neu“, 13 900,- €, **Tel.: 040/55 92 98 30**

Herrenanzug neu, Gr. 27/28, 35,- €; Mantel, marine, Gr. 54, 30,- €; Abendkl., schwarz, Gr. 46, lang, 40,- €; Da.-Sakko, Gr. 42, Daniel-Hechter-Modell, 25,- €; 4 Lederj., Gr. 38, neu, 50,- €, **Tel.: 04101/369 91 96**

Seniorenmobil, einfache Bedienung, keine Versicherung, 6 Std.-Kilometer, für Gehege und Gebäude, Reichweite 30 km, nur 1 Jahr, wenig benutzt, für Fahrst., mit Korb, 1500,- €, **Tel.: 0171/934 55 61**

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

Heimtrainer, wenig benutzt, wegen Umzugs abzugeben gegen Gebot. Und: Schallplatten: Klassik-LPs. **Tel.: 040/678 41 87**

Verkaufe Ohrensessel. Dunkelgrünes Leder, massives Eichengestell. Nur Selbstabholer. Preis VB 250,- €. **Tel.: 040/831 58 53**

IMMOBILIEN

Ausstellungsfläche od. Raum von privat gesucht, **Tel.: 0173/457 94 59**

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**

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**

Freundliche Rentnerin sucht kleine 1–2-Zi.-Whg. in Hamburg oder Norderstedt, mit Balkon, in ruhiger Lage. **Tel.: 0175/858 58 32**

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

Wasserhahn defekt, Küchenabfl. verstopft usw., **Tel.: 0160/99 13 25 49**

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

Wenn Sie den Wunsch haben, das Stricken zu erlernen – auch Socken – rufen Sie mich gerne an! Ich zeige Ihnen, wie es geht! 1 ½ bis 2 Std. ist eine Unterrichtseinheit und kostet 20,- € bis 25,- €. Ich freue mich auf Sie! **Tel.: 040/693 13 69** – abends oder AB

Liebliche malen! Als Ihr liebes Geschenk male ich Ihre Tiere auf schönem alten Holz mit Originalborke, matt fixiert. Preis VB, **Tel.: 0172/188 53 71, www.wandmalerinpilo.de**

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

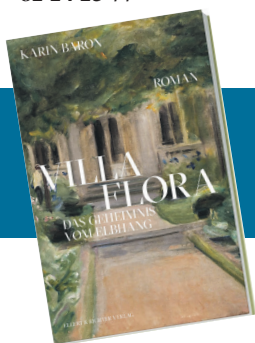
Ich möchte ältere und körperlich eingeschränkte Menschen einfühlsam und hilfreich im Alltag in schwierigen Phasen unterstützen um, wie bei schönen Unternehmungen, das Leben positiv zu gestalten. Langjährige med. Kenntnisse sowie Erfahrung in Senioren- und Demenzbetreuung, sind vorhanden, sodass ich Ihnen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

Rentnerin, zuverlässig und flexibel, betreut ihre Haustiere während ihrer Abwesenheit. **Tel.: 0157/70 45 70 15**

Seniorenbetreuung – kompetent + freudl. v. Dame (70 J.): Begleitung bei Arztbesuchen, Spaziergänge, Gedächtnistraining usw. In Wandsbek u. Umgebung. **Tel.: 0176/51 64 07 05**

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

SeMa Senioren Magazin
Hamburg GmbH, Fabersweg 3,
22848 Norderstedt



Karin Baron: „Villa Flora – Das Geheimnis vom Elbhang“, Ellert & Richter Verlag, ISBN: 978-3-8319-0867-7, 19,95 €.

trische Marotten und ihren Mops Schmelting pflegt, sondern auch ein Geheimnis, das im Garten ihrer maroden Elbvorortvilla schlummert ... Der listige und kluge Roman reicht von der Kriegszeit bis in die Gegenwart. Er erzählt von weiblicher Intuition und der Kraft der Liebe ... Wir haben Autorin Karin Baron ein paar Fragen zu ihrem Gegenwartsroman vor historischen Hintergrund gestellt.

SeMa: Die Villa Flora steht im Roman in der Theobaldstraße. Diese gibt es nicht in Hamburg – sie liegt aber in Blankenese, richtig? Verraten Sie uns, ob Sie von einem Haus in „Ihrer Gegend“ oder von Menschen inspiriert wurden?

Karin Baron: Von Menschen, die aber nicht zwingend aus „meiner Gegend“ kommen. Die Theobaldstraße liegt zwar in Blankenese, ist aber fiktiv, damit niemand auf die Idee kommt, sich zu fragen, um welches Haus es sich wohl handeln könnte.

Was war zuerst da: die Konstellation der Personen oder die Orte wie die Villa in Blankenese?

Karin Baron: Die Personen waren zuerst da, allen voran Flora. Inspiriert hat mich zu dieser Figur eine alte Dame, der ich in Linz in Österreich begegnet bin und die mich faszinierte. Sie saß allein an einem kleinen Tischchen vor einem Caféhaus und kam mir vor wie eine Gestalt aus einem Märchen. Grazil und zerbrechlich, und man konnte sehen, wie schön sie einmal gewesen sein musste – und immer noch war. Jahre nach dieser Begegnung, als ich meine Buchfigur ausgestaltet habe, ist sie wieder aufgetaucht. Es gibt aber durchaus auch Figuren, die Züge von Menschen tragen, die ich kenne. Die Villa hätte überall in einer mehr oder weniger wohlhabenden Gegend stehen können.

Haben Sie beim Schreiben darüber nachgedacht, die – für die Zeit – universelle Geschichte in einer anderen Stadt „spielen“ zu lassen?

Karin Baron: Eine andere Stadt kam gar nicht infrage. Wenn ich einen Ort für eine fiktive Geschichte wähle, muss ich ihn gut kennen, wissen, wie er sich anfühlt, wie die Leute dort ticken. Ich lebe seit über 30 Jahren hier, und da bekommt man natürlich so einiges mit. Gleichzeitig habe ich sozusagen einen Blick von außen, da ich in einer anderen Stadt geboren bin. Kurz hatte ich darüber nachgedacht, meinen Roman in den Walddörfern spielen zu lassen, ebenfalls eine gut betuchte Gegend Hamburgs. Ich habe mich dann für die Elbvororte entschieden, weil sie mir vertrauter sind.

Buchvorstellung:

Villa Flora – Das Geheimnis vom Elbhang „Außer dem Äußeren ändert sich mit dem Alter nichts“

Mit dem Buch „Villa Flora – Das Geheimnis vom Elbhang“ hat die Hamburger Autorin Karin Baron ihren ersten Roman für Erwachsene geschrieben. Er ist bei Ellert & Richter erschienen und erzählt die Geschichte von Flora Perleberg, einer sonderbaren 86-jährigen Dame mit ausgefallener Garderobe, die nicht nur exzen-

Haben Sie eine „Message“, die Sie mit dem Buch transportieren wollen? Wenn ja, welche?

Karin Baron: Nein, ich habe keine Botschaft. Ich wollte einfach nur eine Geschichte erzählen, ein bisschen frech, aber mit Herz. Allerdings habe ich immer schon darüber nachgedacht, was sich verändert, wenn man älter wird. Außer dem Äußeren: nichts, finde ich, denn der Wesenskern eines Menschen bekommt vielleicht ein paar Beulen und Schrammen ab im Lauf der Zeit, muss dieses und jenes überstehen und damit zurechtkommen. Doch im Grunde bleibt er immer gleich. Wenn ich selbst gefragt werde, wie alt ich bin, will mir immer noch herausrutschen: 17. Weil ich mich damals einfach wohlgeföhlt habe mit mir selbst.

Bisher haben Sie Kinderbücher geschrieben. Wie kamen Sie zum „Erwachsenen“-Buch?

Karin Baron: Den Anstoß zum Roman habe ich von einer Literaturagentin bekommen, die meine Kinderbücher kannte und fand, mein frecher Stil eigne sich doch gut für ein „Freche-Frauen“-Buch. Dieses Genre mag ich überhaupt nicht und bin erst mal zurückgezuckt, doch dann war plötzlich und ziemlich schnell die Idee zu Villa Flora da. Ich habe unmittelbar losgelegt, das war vor ungefähr zwölf Jahren, doch dann ist das Projekt ins Stocken geraten, und ich habe es erst in der Pandemiezeit wieder ausgedelt, überarbeitet und zuende geschrieben.

Ist es schwerer, für Erwachsene zu schreiben?

Karin Baron: Eher ist es schwieriger, für Kinder zu schreiben, da man ihre Erfahrungen stärker berücksichtigen muss, ihren Wortschatz, die Fähigkeit, Gefühle nachzuvollziehen bzw. sich in eine Figur hineinzusetzen. Man muss sich zurückversetzen können in die eigene Kindheit und gleichzeitig sehr genau das Lesealter der Zielgruppe im Auge behalten. Wenn ich für Erwachsene schreibe, muss ich darauf keine Rücksicht nehmen.

Angenommen, das Buch würde verfilmt: Welche Rolle würden Sie gern übernehmen?

Karin Baron: Flora. Oder Grit, wenn schon Kater „Borste“ nicht geht. Auch deren eigensinnige und pffiffige Teenie-Tochter Mira mit den grünen Haaren würde mir gefallen.

Haben Sie auch „eine Leiche“ im Keller?



Karin Baron: Nein, nur im Garten, wo unser verstorbener Kater selig schlummert.

Welches Thema könnte Ihr nächstes Buch für Erwachsene haben?

Karin Baron: Ein zeitgenössischer Tochter-Mutter-Konflikt, evtl. über drei Generationen. Oder eine kleine Elbvorort-Ketzerei aus der Sicht eines Katers. Eine Kätzerei sozusagen (lacht).

Wir danken Ihnen für das Gespräch!

Be
Brilliant™

Wenn aufladbar unsichtbar wird

Die kleinsten wiederaufladbaren Hörgeräte der Welt.



Silk Charge&Go IX



Maximal diskret, maximal leichte Handhabung

Gutes Hören muss man nicht sehen: Silk Charge&Go IX Hörgeräte sitzen so diskret im Ohr, dass sie so gut wie unsichtbar sind. Mit bis zu **28 Stunden Akkulaufzeit** bringt Silk Sie ohne Unterbrechung durch den ganzen Tag. Filigrane Batteriewechsel? Gehören der Vergangenheit an.

- Mit Qi-kompatiblen mobilen Charger für 4 volle Ladungen
- Extrem schnell in der Anpassung durch bewährtes Sleeve-System
- Perfektes Sprachverstehen durch einzigartige One-Mic Richtmikrophonie
- Über die Signia App oder miniPocket steuerbar

Mehr erfahren unter [signia.net](https://www.signia.net)

Silk Charge&Go IX
jetzt bei uns erleben!



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



Erinnerungsgärten Hamburg-Ohlsdorf

(pi) Unter dem Motto „In einem Garten werden wir uns eines Tages wiedersehen“ werden am 01.11.2024 die zweiten Erinnerungsgärten in Hamburg auf dem Friedhof Ohlsdorf eröffnet.

Viele Menschen wünschen sich heute eine individuelle und naturverbundene Ruhestätte, die mehr bietet als ein traditionelles Grab. Die Erinnerungsgärten Hamburg sind genau dafür geschaffen: Sie verbinden einen stimmungsvoll gestalteten Garten mit der Möglichkeit, Urnen in einer liebevoll gepflegten Umgebung beizusetzen. Geschwungene Wege, außergewöhnliche Bepflanzungen und harmonisch angelegte Gärten machen diese Anlagen zu einem Ort, an dem man nicht nur trauern, sondern auch zur Ruhe kommen und sich geborgen fühlen kann.

Die Gestaltung und Pflege der Erinnerungsgärten Ohlsdorf übernehmen die Friedhofsgärtnereien Blumen Barthels und Blumen Lülöw. Auf rund 700 Quadratmetern erstrecken sich sechs verschiedene Themengärten, die den Besucher auf eine Reise durch unterschiedliche Landschaften mitnehmen. „So gibt es den Küstengarten mit Schiff, Leuchtturm und Küstenpflanzen, den Bauerngarten mit Staketenzäunen, Obstspalieren und Rosen sowie die Spuren des Lebens mit Olivenbäumen und alten Weinreben“, erklärt Kai Fietz Geschäftsführer der Friedhofsgärtnerei Blumen Lülöw. Jeder dieser Bereiche erzählt eine eigene Geschichte und spricht verschiedene Geschmäcker und Bedürfnisse an. Die Wege sind barrierefrei gestaltet, und viele Sitzgelegenheiten laden zum Verweilen und Erinnern ein.

Die Idee hinter den Erinnerungsgärten ist es, den Friedhof nicht nur als Ort der Trauer, sondern auch als Ort der Begegnung und des Austauschs zu gestalten. „Wir haben bewusst viele Bänke aufgestellt“, betont Andy Barthels, Geschäftsführer von Blumen Barthels, „denn es ist ein Ort, an dem man sich begegnen kann.“ Die Gärten schaffen damit eine ruhige und gleichzeitig lebendige Atmosphäre, die den Angehörigen Trost und Raum für gemeinsame Erinnerungen bietet.

Besonders attraktiv ist die Möglichkeit, bereits zu Lebzeiten eine Grabstätte in den Erinnerungsgärten zu reservieren. Alexander König, Geschäftsführer der Friedhofsgärtner Genossenschaft Hamburg eG, erklärt, dass dies im Rahmen eines „Rundum-sorg-

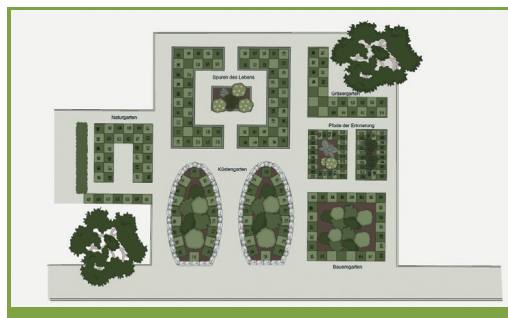


**IHR LEBEN.
IHRE ENTSCHEIDUNG.**

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

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

Hamburger
Friedhöfe



los-Pakete“ geschehen kann. Dieses Paket umfasst die Friedhofsgebühren für 25 Jahre, die Grabgestaltung inklusive Grabmal mit Inschrift sowie die dauerhafte Pflege der Ruhestätte. Für die Angehörigen entsteht somit keine Pflegeverpflichtung – alles ist im Voraus geregelt.

Die Erinnerungsgärten sind eine einzigartige Form der Bestattung in Hamburg. Das Konzept erfreut sich bereits großer Beliebtheit, was sich in den zahlreichen Reservierungen und den positiven Rückmeldungen der Besucher aus den Erinnerungsgärten Altona widerspiegelt. Menschen, die diese Orte aufsuchen, berichten von einem tiefen Gefühl der Ruhe und des Friedens. Viele sagen, dass der Aufenthalt in den Gärten ihnen die Trauer erleichtert und sie mit einem Lächeln im Gesicht zurücklässt.

Die Friedhofsgärtnerei Blumen Barthels und Blumen Lülow GmbH sowie die Friedhofsgärtner Genossenschaft Hamburg eG haben mit dieser Zusammenarbeit eine liebevolle Umgebung geschaffen, die den Hinterbliebenen nicht nur einen Ort der Trauer, sondern auch einen Raum für gemeinsame Erinnerungen bietet.

Verschaffen Sie sich gern einen persönlichen Eindruck von den Erinnerungsgärten Hamburg auf den Friedhöfen Ohlsdorf (Eschenallee, hinter der Kapelle 11) und Altona (Eingang Hellgrundweg).

Sind auch Sie neugierig geworden, was die Erinnerungsgärten bieten, dann besuchen Sie unsere Homepage www.erinnerungsgaerten.de, machen Sie sich ein Bild vor Ort oder vereinbaren Sie ein **kostenloses Beratungsgespräch unter der Telefonnummer 040/50 42 95** bei der Friedhofsgärtner Genossenschaft Hamburg eG. Hier erhalten Sie auch kostenloses Informationsmaterial.

ABSCHIED IN WÜRDE

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

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



HAMBURGER
BESTATTUNGSIONSTITUT

Fuhlsbüttler Straße 775
22337 Hamburg

Espenreihe 15
22589 Hamburg

Für eine unverbindliche
Beratung sind wir unter

Tel.: 040/44 44 77

für Sie da.

www.hamburger-bestattungsinstitut.de

*Eine vergessene Bestattungskultur
wieder aufleben lassen.*

Unser Kolumbarium in Norderstedt!



WULFF & SOHN
BESTATTUNGSIONSTITUT

040 - 529 61 73

Segeberger Chaussee 50 • 22850 Norderstedt

www.senioren-magazin-hamburg.de



TRAUERZENTRUM
UND KOLUMBARIUM
ST. THOMAS MORUS

Trauernden Zeit schenken, Toten Raum geben

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

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



Die Heilige Nacht **bildhaft** erleben

Wandern von Krippe zu Krippe im Osten Baden-Württembergs

(djd) Das Reisen ist ein wichtiger Bestandteil der Weihnachtsgeschichte. Maria und Josef haben sich auf den Weg nach Bethlehem gemacht, um sich zählen zu lassen. Die drei Könige aus dem Morgenland reisten von weit her, weil sie dem neugeborenen König huldigen wollten. Um die Geschichte rund um die Geburt Jesu besonders intensiv nachzuerleben, hat sich vielerorts das so-

genannte Krippenlaufen von Krippe zu Krippe etabliert. Eine besonders schöne Runde bietet der Ellwanger Krippenweg im Osten Baden-Württembergs.

Eine Tradition wiederbeleben

Das Wandern von Krippe zu Krippe, im Bayerischen auch „Krippenschauen“ genannt, ist seit dem 18. Jahrhundert ein beliebter volkstümlicher Brauch in weihnachtlicher Zeit. Schon damals erfreute sich das Volk an kunstvollen und aufwendigen Krippenbauten, die sich zumeist in herrschaftlichem oder klösterlichem Besitz befanden und die – weil oft nur über die Weihnachtszeit zugänglich – auf besonderes Interesse beim Volk stießen. Die Stadt Ellwangen hat vor rund 30 Jahren zusammen mit den Kirchengemeinden und dem Geschichts- und Altertumsverein Ellwangen diese alte Tradition des Krippenwanderns aufgegriffen und einen passenden Rundweg ins Leben gerufen. Dieser lädt Interessierte zwischen Weihnachten und Anfang Februar ein, das Geschehen der Heiligen Nacht bildhaft an Krippendarstellungen in Kirchen, Kapellen und dem Ellwanger Schlossmuseum zu erleben.

Über 250 Jahre alte Figuren

Der Ellwanger Krippenweg führt zu mehr als zehn Weihnachtskrippen in der Stadt Ellwangen und der näheren Umgebung. Das Besondere ist die Vielzahl an historischen und zeitgenössischen Darstellungen sowie der regionale Bezug. Wie unter www.ellwangen-tourismus.de zu lesen ist, stammt beispielsweise die Barockkrippe im Schlossmuseum aus der Zeit um 1760/1770. Sie zeigt die Szenen von der Ankunft der Heiligen Drei Könige und der Hochzeit von Kana und umfasst mehr als 100 Figuren, die immer noch die originalen Kleider aus der Entstehungszeit tragen. Eine der jüngsten Krippen dagegen unterscheidet sich von den anderen. 1998 gestalteten der Künstlerpfarrer Sieger Köder und mehrere Frauen die sogenannte „Arme-Leute-Krippe“ im Kreuzgang der Basilika St. Vitus, die die Geburt des Herrn in Armseligkeit zeigt. Wer sich nach dem Rundgang stärken möchte, findet in Ellwangen eine Auswahl an gemütlichen Gasthöfen. Und für alle, die mehr über die Geschichte der Stadt und ihre Wirtshaus-tradition erfahren möchten, bietet sich die weihnachtliche Stadtführung an – inklusive warmherzigem Zwischenstopp mit Bier-Grog und Lebkuchen oder Glühwein und Plätzchen. Fotos: DJD/Stadt Ellwangen



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

OPTIK DANIEL

hingucken ... reinschauen ... durchblicken



Spezialbrillen bei altersbedingter Makuladegeneration (AMD)

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

Jetzt Termin vereinbaren!
Tel. 040 - 40 87 01

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel

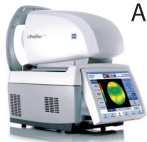
Mott Optik – bekannt für Problemlösungen bei Augenkrankheiten, für präzise Messmethoden und für schönste Brillenmode ...

Was Sie im Winter für Ihre Augen tun können

Tipps von Mott Optik, wie Sie sich vor UV-Strahlung schützen und wie Licht bei Augenkrankheiten helfen kann.

Wissen Sie, wie gut Sie sehen könnten?

Jetzt in der dunklen Jahreszeit sind Ihre Augen und Ihr Sehvermögen ganz besonders gefordert. Ob Ihre Brille noch die bestmöglichen Gläserstärken hat, erfahren Sie bei einem hochmodernen, gründlichen Sehtest bei uns.



Kennen Sie das, z.B. beim Autofahren?

Durch die tief stehende Wintersonne wird man oft extrem geblendet. Deshalb: Immer eine Sonnenbrille in Reichweite haben! Falls Ihre nicht auf dem neuesten Stand ist – wir haben z.Z. tolle Angebote!

Eine sinnvoller Schutz vor UV und Blendung kann auch eine sog. „Übersetzbrille“ sein – gern mal bei uns aufprobieren!



Fühlen Sie sich auch bei Dunkelheit durch Licht häufiger unangenehm geblendet? Dann können vielleicht Brillengläser mit Blaulichtfilter helfen. Wir beraten Sie!



Das richtige Licht kann Wunder wirken!

Spezielle LowVision-Leuchten führen zu einem optimalen Kontrast und damit zu einer deutlich verbesserten Sehleistung. Eine vorher z.B. bei Mott Optik getestete und individuell eingestellte Lichtfarbe wirkt angenehmer und erleichtert das Lesen, aber auch das Handarbeiten, Basteln etc. Gerade bei Makula-Degeneration (AMD) und Grünem/Grauem Star können diese Leuchten wahre Wunder wirken. Lassen Sie sich dazu bei uns ausführlich beraten!

Wir nehmen uns sehr viel Zeit für Beratung!

Wenn z.B. jemand zu einer zitterigen Hand neigt, wird ihm eine Handlupe nicht helfen. Da braucht man einfach ganz viel Zeit zum Ausprobieren. Wenn dann Know-how, Produktauswahl und Beratungszeit zusammen kommen, ist es häufig erstaunlich und erfreulich, was für gute Ergebnisse sogar bei sehr niedrigen Sehleistungen noch erzielt werden können, auch bei AMD und Grünem Star.

Wir freuen uns übrigens immer, wenn Familienmitglieder oder Bekannte mit zur Beratung kommen. Gerade für Angehörige ist es ein beruhigendes Gefühl, wenn Betroffene plötzlich wieder mehr und selbstständiger am täglichen Leben teilhaben können. Voranmeldung bitte telefonisch oder über den QR-Code:

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



Vergessen Sie alles, was Sie bisher an Wärmflaschen und Heizdecken kennen – hier kommt etwas völlig Neues ...

stooov.

Neu, kuschelig und super-cool: Kabellose Wärme mit Infrarot-Technologie

Stooov – don't call it "Heizdecke" oder "Wärmflasche"! Stooov ist auch eine Sitzheizung für Gartenmöbel im Herbst, ein Kuschelkissen, wenn's stürmt und schneit, eine Wärmedecke für den Kinderwagen, eine Wärmematte für den Hundekorb ... Stooov hat diverse stylische Produkte, die mit Akku-Betrieb bis zu 9 Std. Wärme spenden. Jetzt erstmals im Einzelhandel und neu bei MoGli.

MoGli ist der neue
Conceptstore für
Lieblingsprodukte



... von Mott Optik
& Glindmeyer
in Pinneberg

MoGli im Dingstore · Dingstätte 33 · 25421 Pinneberg

Einfach oder High-Tech – Hilfsmittel vom Spezialisten:



Von der Leselupe bis zur TV-Sehhilfe ...

Bei **Altersbedingter Makula-Degeneration (AMD)** oder **Grünem Star** können wir professionelle Problemlösungen anbieten. Für diesen sog. „**Low Vision**“-Bereich besitzt unsere Betriebe in Hamburg-Rissen und in Pinneberg eine spezielle **Zertifizierung**.

Wir beraten Sie bzw. Ihre Angehörigen
gern und unverbindlich.
Terminabsprache bitte unter
Rissen **040-89 80 73 49**
Pinneberg: **04101-26667**

MOTT | OPTIK

Inh. Florian Mott
Wedeler Landstr.24 · 22559 Hamburg-Rissen
T. 040-89 80 73 49 · rissen@mott-optik.de
Rübekamp 3 · 25421 Pinneberg · T.04101-266 67
info@mott-optik.de · www.mott-optik.de

Veranstaltungen – Tipps + Termine

Montag, 04.11.24, 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, 05.11.24, 20 Uhr
Bereit für Ekstase. Die Show zwischen Rausch und Realität
 Das Party-Stück der Steifen Brise. Eintritt: 11,99 €. Karten online unter www.steife-brise.de
Haus 73, Schulterblatt 73, 20357 Hamburg-Schanze

Dienstag, 05.11.24, 20 Uhr
Go for CASH:
A tribute to the man in black
 Die Hamburger Country-Band sorgt für einen Zeitsprung in die gute alte Zeit der Musik aus Nashville und Memphis. Eintritt: 15,- €. www.fz-schnelsen.de
Freizeitzentrum Schnelsen, Wählingsallee 16, 22459 Hamburg

Dienstag, 05.11.24, 14–16 Uhr
Vergissmeinnicht Chor Volksdorf: Probestunden
 Jeder 1. und 3. Dienstag im Monat
Räucherkatte Volksdorf, Claus-Ferck-Straße 43, 22359 Hamburg

Mittwoch, 06.11.24, 14–15 Uhr
Silber & Smart: Tablet-Treff 60+
 Ehrenamtliche Beratung rund um Tablet und Smartphone. Bitte rechtzeitige Anmeldung unter Tel.: 040/43 26 37 83 oder silberundsmart@buecherhallen.de. Eintritt frei.
Bücherhalle Bergedorf, Holzhude 1, 21029 Hamburg

Mittwoch, 06.11.24, 14.30–16 Uhr
BücherCafé
 Reden über Bücher. Keine Anmeldung, kein Eintritt.
Bücherhalle Kirchdorf, Wilhelm-Strauß-Weg 2, 21109 Hamburg

Donnerstag, 07.11.24, 13 Uhr
„Geh ins Kino!“
 Überraschungsfilm für interessierte Senior*innen.
Mercado, Ottenser Hauptstraße 8–10, 22765 Hamburg

Donnerstag, 07.11.24, 10.30–12.30 Uhr
Stricken, Schnacken, Gutes tun
 Stricken und nähen für den guten Zweck.
Bücherhalle Barmbek, Poppenhusenstraße 12, 22305 Hamburg

Donnerstag, 07.11.24, 11–13 Uhr
Kurs: Wirbelsäulengymnastik
 Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Übungen zur Beweglichkeit der Wirbelsäule, Endentspannung. Legere Kleidung und bequeme Schuhe erforderlich. 35,- €/42,- €. Anmeldung auf kulturhaus-eidelstedt.de
Kulturhaus Eidelstedt, Alte Elbgaustraße 12, 22523 Hamburg

Donnerstag, 07.11.24, 11–13 Uhr
Silber & Smart: Tablet-Treff 60+
 Ehrenamtliche Beratung rund um Tablet und Smartphone. Bitte rechtzeitige Anmeldung unter Tel.: 040/43 26 37 83 oder silberundsmart@buecherhallen.de. Eintritt frei.
Bücherhalle Harburg, Eddelbüttelstraße 47a, 21073 Hamburg

Freitag, 08.11.24, 19.30 Uhr
Die lange Krimnacht
 Lesung mit Kathrin Heinrichs und Judith Merchant. Reservierung empfohlen unter info@speicherstadtmuseum.de oder Tel.: 040/32 11 91. Eintritt: 18,- €. **Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36. 20457 Hamburg**

Freitag, 08.11.24, 13.15–15.30 Uhr
Zu Besuch beim NDR Lokstedt
 Eine Veranstaltung des AWO Aktiventreffs. Anmeldung unter: sanja.grabbe-kapischke@awo-hamburg.de

Samstag, 09.11.24 + Sonntag, 10.11.24, 11–18 Uhr
Wedeler Kunstmarkt
 Traditioneller Markt für Kunsthandwerk und Design. Eintritt frei.
Rathaus Wedel, Rathausplatz 3–5, 22880 Wedel

Dienstag, 12.11.24, 18.30–20.30 Uhr
Doppelkopf-Gruppe
 Vorbeikommen und mitspielen. Teilnahme frei, keine Anmeldung.
Kunstklinik, Martinstraße 44a, Raum: Brücke, 20251 Hamburg

Dienstag, 12.11.24, 16–18 Uhr
Spielen und klönen 55+
 Kostenfrei und ohne Anmeldung.
SieNa, Sievekingdamm 57, 20535 Hamburg

Mittwoch, 13.11.24, 12–13 Uhr
Yoga im Sitzen. 8,- €.
 Anmeldung unter 0151/17 10 07 05.
Kunstklinik, Martinstr. 44a, Raum: Saal, 20251 Hamburg

Freitag, 15.11.24, 15–18 Uhr
Offener Stricktreff
 Kostenfreie Anmeldung unter elbvororte@buecherhallen.de
Bücherhalle Elbvororte, Sülldorfer Kirchenweg 1b, 22587 Hamburg

Samstag, 16.11.24, 10–12 Uhr
Häkelverrückt in den Advent
 Eintritt frei, bitte vorher anmelden.
Bücherhalle Bramfeld, Herthastraße 18, 22179 Hamburg

Sonntag, 17.11.24., 11–16 Uhr
Kunsthandwerkermarkt in Hamburg-Niendorf
 Eintritt frei.
Aula Grundschule Sachsenweg, Sachsenweg 74, 22455 Hamburg

Sonntag, 17.11.24, 17–20 Uhr
Tanzveranstaltung Ü50 – Louise tanzt
 Die Ü50-Party in Altona. Reservieren unter Tel. 040/43 42 02 oder louise.tanzt@awohamburg.de. Eintritt: 5,- €. **Bürgertreff Altona-Nord, Gefionstr. 3, 22769 Hamburg**

Mittwoch, 20.11.24, 18–20 Uhr
Silent Book Club Hamburg
 Kennenlernen, lesen, austauschen. Eintritt frei, Anmeldung unter: niendorf@buecherhallen.de. **Bücherhalle Niendorf, Tibarg 41 (im Tibarg-Center), 22459 Hamburg**

Donnerstag, 21.11.24, 10.30–12.30 Uhr
Stricken, Schnacken, Gutes tun
 Sie haben Lust, in einer geselligen Runde zu schnacken und nebenbei etwas Gutes zu tun? Stricken oder häkeln Sie mit uns Mützen, Schals und Co. Ihre Stücke spenden wir für den guten Zweck. Wolle, Strick- und Häkelnadeln sowie Anleitungen werden gestellt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Eintritt frei.
Bücherhalle Barmbek, Poppenhusenstraße 12, 22305 Hamburg

Flohmärkte

Mittwoch, 06.11.24, 9–15 Uhr
Flohdom Trabrennbahn Bahrenfeld
Luruper Chaussee 30, 22761 Hamburg

Donnerstag, 07.11.24, 11–18 Uhr
Bücherflohmarkt
Zentralbibliothek, Hühnerposten 1, 20097 Hamburg

Freitag, 08.11.24, 19–22 Uhr
„Second Emma“
After-Work-Frauen-Flohmarkt
Marktkauf-Center Bergedorf (Parkhaus), Alte Holstenstraße 30, 21031 Hamburg

Samstag, 09.11.24, 8–16 Uhr
Flohschanze
Alter Rinderschlachthof, Neuer Kamp 30, 20357 Hamburg

Samstag, 09.11.24, 17–22 Uhr
Nachtflohmarkt in der Bug Seevetal
Bug Seevetal, Am Göhlenbach 11, 21218 Seevetal

Sonntag, 10.11.24, 8–16 Uhr
Elmshorner Familia-Flohmarkt
familia Elmshorn, Hans-Böckler-Straße 1, 25337 Elmshorn

16.11.24, 7–15 Uhr
Flohdom Trabbrennbahn Bahrenfeld
Trabrennbahn Bahrenfeld, Luruper Chaussee 30, 22761 Hamburg

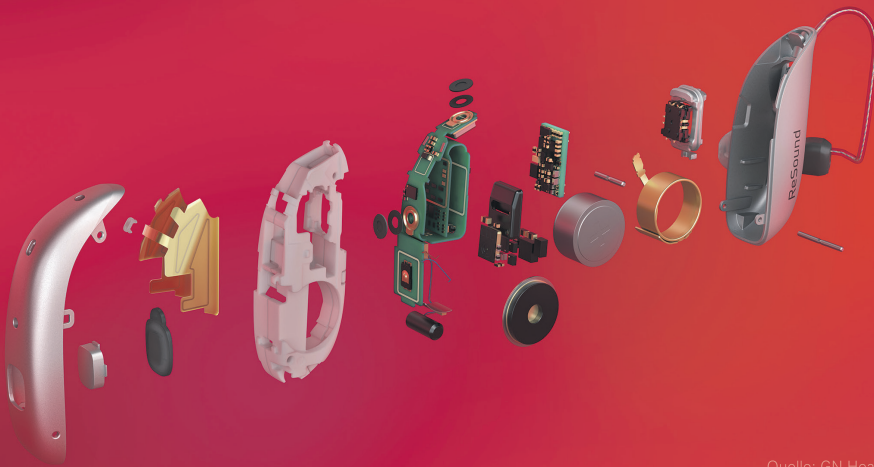
17.11.24, 10–15 Uhr
Fahrradflohmarkt HausDrei (Hof)
HausDrei, Hospitalstraße 107, 22767 Hamburg

22.11.24, 19.30–21.30 Uhr
Flohmarkt
Waldreitersaal, Barkholt 64, 22927 Großhansdorf

HÖRAKUSTIK FRANK



Ihr Auto muss in Inspektion, Ihre Hörgeräte auch; gut hörend in den Herbst



Quelle: GN Hearing

Vereinbaren Sie gerne einen Termin zur kostenlosen Überprüfung Ihrer Hörgeräte. Bei regelmäßiger Reinigung und Überprüfung Ihrer Hörgeräte können Reparaturen vermieden werden.

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.

GUTSCHEIN

für eine kostenlose
Höranalyse mit der neuen
ACT-Messung

* gültig bis 31.01.2025,
pro Patient eine Messung

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 Dez./Jan.-Ausgabe! Erscheinungstag 04.12.24



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

