

Das Magazin für
die Generation 55+

SeMa
Senioren Magazin Hamburg

Gratis
zum
Mitnehmen



Meine Geschichte
ZeitZeug*innen erinnern sich



Zum 10. Todestag
von Udo Jürgens



Stille Nacht
oder Status Quo?



Historische
Weihnachtsausstellung

Führerschein –

Auslaufmodell

für Senioren?



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 die Zustellung des SeMa per Post zu Ihnen nach Hause an. Um die Porto- und Abwicklungskosten zu decken, müssen wir eine Gebühr in Höhe von 50,-€ für 10 Ausgaben erheben. Es können bis zu 3 Hefte pro Ausgabe bestellt werden, damit Sie das SeMa auch an Nachbarn und Freunde weitergeben können. Im Abo enthalten ist außerdem auch die kostenlose Schaltung einer Kleinanzeige.

Hiermit bestelle ich das SeMa-Abo ...

1 Heft 2 Hefte 3 Hefte

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

4 **Führerschein – Auslaufmodell für Senioren?**
Im Alter auf Achse

8 **Meine Geschichte weitergeben**
ZeitZeug*innen erinnern sich

10 **Historisches aus Hamburg – Das Wappentier**
Alterschwäne symbolisieren seit Jahrhunderten Hamburgs Unabhängigkeit

12 **Historische Weihnachtsausstellung ...**
im 1764 erbauten Herrenhaus in Ratzeburg –
grün gefärbte Federn wurden zu
Tannennadeln

12 **Impressum**

13 **LSB: Machen Sie mit in der Interessenvertretung der Älteren!**

14 **Großer Bruder – kleine Schwester**
St. Petri zu Bremen und St. Marien in Hamburg

16 **Stille Nacht oder Status Quo**
Welche Musik ist in der Weihnachtszeit
passend? – Viele Senioren lieben
poppige Töne

18 **Kleinanzeigen**

21 **Filmtipp: Die leisen und die großen Töne**

22 **Weihnachtsgrüße und Buchtipps**

24 **Rezepte**

26 **Rätsel**

28 **Gut singen**

30 **Zum 10. Todestag von Udo Jürgens**
Er schrieb mit seinen Liedern Musikgeschichte

32 **Mit Herz und Kreativität**
Originelle Grußkarten und Dekorationen
zu Weihnachten selbst gestalten

34 **Veranstaltungen**

36 **Werther und der Weihnachtsmarkt**
In Wetzlar verbinden sich Kultur und
Vorweihnachtsgefühl

Nächste SeMa-Ausgabe: Verteilung ab dem 01.02.25

Liebe Leserinnen und Leser,

nun liegt die letzte Ausgabe des Jahres vor uns.

Mit dem Jahreswechsel ist für das SeMa auch ein räumlicher Wechsel verbunden. Mit dem Erscheinen dieser Ausgabe verlassen wir unser Büro in Norderstedt.

Ab dem 15.01.25 finden Sie uns dann in der:

**Großheidestraße 21,
22303 Hamburg,**

in der Jarrestadt.

Während wir mit dem Umzug beschäftigt sind, hoffe ich, dass Sie den einen oder anderen Weihnachtsmarkt besuchen oder weiteren festlichen Aktivitäten frönen.

Neben einigen anderen interessanten Themen finden Sie in diesem Heft sicherlich ein paar Anregungen dafür.

Bis wir uns Anfang Februar wiederlesen, wünsche ich Ihnen viel Spaß mit diesem Heft und

schöne Weihnachten und frohe Feiertage

Ihr
Jan Philipp Platenius



Patientenvortrag

Kniearthrose – Behandlung und ENDOprothetik



Zeit: **Mittwoch, 11. Dezember, 17:00 Uhr**

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

Referent: Stefan Luck,
Leitender Arzt der Gelenkchirurgie

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



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

 **Helios**

www.helios-gesundheit.de

SENIORENUMZÜGE

Hamburg

Rundum-Sorglos-Paket für Ihren Umzug

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

**Vereinbaren Sie einen kostenfreien
Besichtigungstermin!**

Telefon (040) 37 08 58 82



Unsere Dienstleistungen:

Kostenlose Besichtigung – Individuelle Betreuung –
Ein-/ Auspackservice – Umzug – Möbeltransport –
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@seniorennumzuege24.de • www.seniorennumzuege24.de

*bei Vorlage des Magazins.
Gültig bis 31.12.2025



Führerschein – Auslaufmodell für Senioren? Im Alter auf Achse

Mal rauscht ein Mercedes in eine Weinhandlung, dann zerdeppert ein Golf das Schaufensterglas beim Optiker. Am Steuer: Ältere. Ihre Route: die Waitzstraße. Keine wie jede andere in Hamburg. Die „Süddeutsche Zeitung“ nannte sie kürzlich süffisant die „gefährlichste Einkaufsstraße Deutschlands“. Sie ist ein heißes Pflaster und Symbol, dass Ältere vermeintlich vermehrt Unfälle bauen, weil sie nicht mehr fit sind. Das meinte vor kurzem Carlo von Tiedemann (81). Das muntere NDR-Urgestein gab seinen Führerschein zurück – freiwillig.

Ältere erinnern sich: 1974, Ölkrise, autofreie Sonntage. Damals machte der Slogan „Freie Fahrt für freie Bürger“ gegen politische Verkehrsregeln mobil. Die Zeiten sind vorbei. Aber ein halbes Jahrhundert später, Anfang 2024, stand eine Gesundheitsprüfung für Senioren im politischen Raum. Ausgelöst wurde sie durch eine vorgesehene Änderung der EU-Führerscheinrichtlinie. Geplant war unter anderem ein regelmäßiger medizinischer Check für Ältere ab 70. Die einen befürworten ihn, die anderen fürchten um „Freie Fahrt für ältere Bürger“. Aber: Die Gesundheitsprüfung für Ältere fiel europaweit durch. Das EU-Parlament lenkte das unpopuläre Thema von sich ab – und gab es weiter an die Mitgliedstaaten. Hier herrschen andere Sitten: Dänen müssen ab 80 Jahren einen Test machen; in Schweden oder den Niederlanden müssen über 70-Jährige zu einer ärztlichen Überprüfung. Schweizer stellen sich ab 75 Jahren alle zwei Jahre beim Hausarzt vor. In Spanien steht nach der Fahrprüfung alle zehn Jahre ein Gesundheitstest an, um den Führerschein zu verlängern, ab 65 ist der sogar alle fünf Jahre verbindlich.

EU ★ In Deutschland müsste für eine neue Regelung ein Bundesgesetz her. Aber hier wird die Nach-Ampel-Regierung andere Themen auf der Agenda haben. Es bleibt also dabei: kein Test für Ältere. Deutschland fährt damit auf einer Linie mit Frankreich. Dabei hatte die EU hehre Ziele: Ziel der Reform war, die Zahl der Verkehrstoten zu reduzieren und bis 2050 auf null zu bringen. Denn Zahl der Unfälle mit älteren Verkehrsteilnehmern steigt,

auch in der Wahrnehmung. Ob der 90-Jährige, der in den Gegenverkehr gerät, oder die 80-Jährige, die auf dem Weg zum Yoga vom Auto erfasst wird: Derartige Unfälle befeuern die Aufmerksamkeit der Medien, sind aber auch nicht von der Hand zu weisen. Ebenso gilt: Senioren gehören neben Kindern und Jugendlichen zu den schwächeren Verkehrsteilnehmern. Kritiker bezweifeln jedoch, ob das EU-Ziel allein durch eine Reform der Senioren-Regeln erreicht wird. Es gehört zwar zum Lauf der Dinge, dass im Alter die Fähigkeiten abnehmen, die im Straßenverkehr gefordert sind: Sehen, Hören, Reagieren. Doch auch Jüngere fahren riskant.

600 PS ★ Dabei verweisen Befürworter eines Fahrtests für Ältere darauf, dass diese nur solange gut unterwegs sind, solange nichts Unvorhersehbares passiert. Ältere sind routinierter, steuern das Auto auf vertrauten Routen und vertrauen auf die Automatik, um Zeit für den Verkehr zu haben. Und: Sie sind keine Jungspunde am Gaspedal, die sich zum Autorennen auf der Wandsbeker Chaussee verabreden oder mit 600-PS-Monstern anderen beweisen wollen, wie cool sie sind. Andererseits sind (nicht nur) Ältere von lichterloh blinkenden Baustellen vor und hinter dem Elbtunnel irritiert. Die Verkehrsführung wird immer komplizierter. Es kommen rote Fahrradwege hinzu, neue Verkehrszeichen, die Streckenführung an der Autobahn A7 erfordert einen Kompass, plötzlich schießen Radfahrer zum Abbiegen nach links auf die Straßenmitte. Das Alter *kann* ein Handicap sein, *muss* es aber nicht.



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.

5000 KM ★ Was dem einen Menschen Leichtsinns und fehlende Fahrpraxis, ist dem anderen die Unsicherheit vor Verkehrssituationen. Hier berichtet die Psychologin Melissa Schmeding vom Hamburger Institut für Schulungsmaßnahmen: „Die Fahrkompetenz und Handlungsfähigkeit von älteren Menschen sollten gefördert werden. Eine regelmäßige Fahrpraxis von mindestens 5.000 Kilometern pro Jahr trägt dazu bei, diese Fähigkeiten zu erhalten. Statistiken zeigen, dass die Abnahme der kognitiven Fähigkeiten durch jahrelange Fahrerfahrung ausgeglichen wird. Damit stellen Senioren im Vergleich zu jungen Fahranfängern, eine weit geringere Gefahr für den Straßenverkehr dar. So neigen junge Fahranfänger zur Selbstüberschätzung, einer höheren Risikobereitschaft und haben oft ein hohes soziales Geltungsbedürfnis – Risikofaktoren, die bei älteren Fahrern in der Regel nicht vorhanden sind.“

Von A nach B ★ Dabei ist Autofahren mehr als nur Fortbewegung von A nach B. Das Auto ist Statussymbol für die einen, notwendiges Mittel, um zur Arbeit, Kita oder Ärztin zu kommen, für die anderen. Das Auto ist aber auch Kopfsache, sagt Schmeding: „Die Fahrerlaubnis und das eigene Auto haben neben dem emotionalen Stellenwert auch große Bedeutung für den Selbstwert. Nach jahrelanger Unabhängigkeit möchte niemand plötzlich auf andere angewiesen sein. Besonders der Übergang von Selbstständigkeit zu Abhängigkeit kann für viele ältere Menschen eine erhebliche Belastung darstellen. Neben der eingeschränkten sozialen Teilhabe und Mobilität kann dieser Verlust auch negative Auswirkungen auf das eigene Selbstbild und das Gefühl der Autonomie haben. Der Besitz der Fahrerlaubnis stärkt das Gefühl der Kontrolle und Teilhabe und hilft, der sozialen Isolation entgegenzuwirken.“

Ein selbstkritisches Hinterfragen der Fahrkompetenzen ist „grundsätzlich in jedem Alter sinnvoll“, meint auch Dennis Krämer, Pressesprecher der Hamburger Behörde für Verkehr und Mobilitätswende. „Richtig ist, dass bestimmte kognitive Fähigkeiten altersbedingt nachlassen können und so nach und nach die Fahreignung beeinträchtigt werden kann. So können das Konzentrations- und Reaktionsvermögen, die Sehfähigkeit und der Orientierungssinn im Zuge des natürlichen Alterungsprozesses nachlassen und damit zu einer verminderten Fahreignung führen. Die altersbedingte Abnahme dieser Fähigkeiten ist jedoch sehr individuell, weshalb eine strikte Altersgrenze, ab der die Fahreignung grundsätzlich infrage zu stellen wäre, problematisch sein kann.“ Er verweist auf Beratung und Hilfe von Vereinen, Verbänden oder der Polizei, zudem können Hausärzte „gute Mittler sein, wenn es um die individuelle Situation von Fahrerlaubnisinhabern geht – auch unabhängig vom Alter“.

Ab 65 ★ Krämer verweist auf die Studie SeniorLIFE der Bundesanstalt für Straßenwesen. Sie zeigt, dass Ältere ab 65 Jahren im Vergleich zu jüngeren Altersgruppen deutlich weniger an Unfällen mit Personenschaden beteiligt sind. Diese Altersgruppe mache zwar etwa 22 Prozent der Gesamtbevölkerung aus, aber nur 12,6 Prozent aller Verunglückten, doch auch die Forscher schauen nach vorn: Angesichts der demografischen Entwicklung sei eine Zunahme der Unfallbeteiligten zu erwarten. Zudem sind Ältere stärker als andere von tödlichen Unfällen betroffen: Mit 28,3 Prozent sind ab 65-Jährige „überrepräsentiert“.

Hamburg ★ Und in Hamburg? Hier verunglückten im ersten Halbjahr 2024 besonders viele Senioren tödlich. Von 16 tödlichen Unfällen traf es neun Senioren. Vier waren zu Fuß unterwegs, drei mit dem Rad, zwei starben bei Autounfällen. Für das Gesamtjahr 2023 ist die Unfallauswertung der Hamburg Polizei aufschlussreich. In die gesonderte Altersauswertung gelten Menschen ab einem Alter von 64 Jahren als Senioren. Sie zählte im vergangenen Jahr 63.598 Verkehrsunfälle, davon 11.869 (18,7 Prozent) mit Seniorenbeteiligung. Davon waren bei 7.338 (11 Prozent) Verkehrsunfällen Senioren Verursachende, 5.331-mal waren sie „Beteiligte“. Laut Statistischem Landesamt beträgt der Anteil der Älteren an der Bevölkerung rund 18 Prozent.



Ambulante Pflege in Barmbek

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

APB



Ambulante Pflege in Barmbek

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

| www.ahdh.de

HESSE DIEDERICHSEN
HEIM

Ein Herz muss Hände haben



Ein neues Zuhause für ältere, pflegebedürftige Menschen:

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

Bitte fordern Sie unseren Hausprospekt an!

Hesse Diederichsen Heim

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

Die häufigsten Fehler der Älteren beim Unfall in Hamburg sind laut Statistik mit 15 Prozent: „Fehler beim Wenden oder Rückwärtsfahren“, mit 12 Prozent „fehlerhafter Fahrstreifenwechsel oder Reißverschluss-System-Missachtung.“ Sonstige Fehler: Vorfahrt missachtet, falsch abgebogen, falsch gewendet, falsch zurückgefahren oder eingeparkt, Gas und Bremse verwechselt (wie in der Waitzstraße). Andere Unfallursachen sind seltener: Raserie, Alkohol, Smartphone, Drängelei ...

Ein Drittel ★ Ältere Menschen sind also – gemessen am Anteil an der Gesamtbevölkerung – seltener als Verursacher in einen Unfall verwickelt. Fairerweise ist zu sagen, die Gesamtbevölkerung schließt alle Älteren ein, auch die, die nicht mehr am Verkehr teilnehmen, weil sie nicht mehr zur Arbeit fahren oder pflegebedürftig sind. Dennoch halten manche Politiker mit der Forderung nach Checks nicht hinter dem Berg. Für den Hamburger Senat, dem hinsichtlich von Tauglichkeitsprüfung sowieso die Hände gebunden sind, weil es Bundesangelegenheit wäre, gilt, so Behördensprecher Krämer: „Eine vielfach geforderte altersabhängige Überprüfung der Fahrreignung erweist sich damit als problematisch und ließe sich aus unserer Sicht auch nur schwer an einer bestimmten Altersgrenze festmachen.“

ADAC ★ Auch der ADAC hält nichts von Pauschalurteilen oder von Altersgrenzen, bis wann Auto gefahren werden darf. Christof Tietgen, stellvertretender Leiter Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, ADAC Hansa e. V.: „Wie gut die Fahrtüchtigkeit ist, muss man im Einzelfall betrachten. Es gibt genug Senioren, die noch fit genug sind, mit dem Auto am Straßenverkehr teilzunehmen. Entgegen der weit verbreiteten Meinung, dass die Gruppe der älteren Autofahrenden überdurchschnittlich viele schwere Unfälle verursacht, zeigt die Unfallstatistik ein anderes Bild.“ Tietgen rät generell zu Wachsamkeit: „Grundsätzlich gilt für Autofahrende, unabhängig vom Lebensalter, dass sie die eigenen Fahrfähigkeiten regelmäßig selbstkritisch hinterfragen sollten. Entscheidend für eine unfall-



freie Teilnahme am Straßenverkehr sei nicht das Lebensalter, sondern neben dem Gesundheitszustand auch die Fahrerfahrung. Ältere zeichneten sich in der Regel durch einen angepassten und vorausschauenden Fahrstil aus: Sie meiden riskante Manöver und halten größeren Abstand. Mit einem besonnenen und selbstkritischen Fahrverhalten können altersbedingte Leistungseinbußen häufig ausreichend kompensiert werden.“

Wer aber weiter fahren will, kann sich selbst ein Bild über die Fitness am Steuer machen und sich freiwillig auf Herz und Nieren untersuchen lassen. Klappt der Schulterblick noch, reichen die Augen noch bis zum Fußgängerüberweg? Das Auto muss ja auch alle zwei Jahre zum TÜV. Wer sich auf den Prüfstand stellen will, kann beim ADAC den Fahr-Fitness-Check machen und bei einer Fahrt im eigenen Pkw das Können mithilfe eines Fahrlehrers einschätzen. Tietgen stellt klar: „Der ADAC Fahr-Fitness-Check ist keine Fahrreignungsüberprüfung und ersetzt auch nicht die ärztliche Beratung.“ Ergänzend gibt es in den ADAC-Fahrsicherheitszentren auf Senioren zugeschnittene Fahrkurse.

Von 0 bis 100 ★ Aber auch die Hamburger Polizei ist Freund und Helfer. Thilo Marxsen von der Polizeipressestelle er-

REISERING HAMBURG SILVESTER & REISEHIGHLIGHTS 2025

Maximal 30 Gäste – Einzelplatzgarantie für Alleinreisende

3 Tage	Jahreswechsel in Bremen	30.12.-01.01.	€ 699,00
4 Tage	Silvester in Bad Wildungen	29.12.-01.01.	€ 998,00
8 Tage	Winterliches Berchtesgaden	20.01.-27.01.	€ 1.339,00
8 Tage	Begleitete Flugreise: Frühling auf Mallorca	13.03.-20.03.	€ 1.545,00
10 Tage	Diano Marina DELUXE im 5*-Bus	16.03.-25.03.	€ 2.153,00
4 Tage	Saisoneroöffnungsfahrt Rügen	04.04.-07.04.	€ 595,00
9 Tage	Traumhaftes Cornwall	05.04.-13.04.	€ 2.105,00
4 Tage	Ostern im Erzgebirge	18.04.-21.04.	€ 645,00
4 Tage	Tulpenblüte in Holland	01.05.-04.05.	€ 845,00
9 Tage	Im Herzen der Toskana	04.05.-12.05.	€ 1.848,00
6 Tage	Elsässer Weinstraße	09.05.-14.05.	€ 1.225,00
15 Tage	Nordkap und Lofoten	12.06.-26.06.	€ 3.510,00

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

TAGESFAHRTEN – ab Hamburg-ZOB & Bergedorf Busanlage

26.12.24	2. Weihnachtstag: Waldgaststätte Eckernworth	€ 95,00
01.01.25	Neujahrskonzert im Schweriner Staatstheater	ab € 82,00
19.01.25	Kiew-Ballett Schwanensee in Rostock	ab € 128,00

TAGESFAHRTEN mit Rollator ab HH-ZOB, Bergedorf & Ahrensburg

20.12.24	Weihnachtsmarkt in Travemünde	€ 72,00
30.03.25	Lecker Essen und Kino-Nachmittag	€ 128,00
11.05.-13.05.	Kurztrip Grömitz/Carat Hotel mit Programm & Taxiservice	€ 639,00

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

Die neuen Kataloge sind da!

Tannenduft liegt in der Luft, dazu das Aroma von gerösteten Mandeln, Zimt und Nelke – Weihnachten steht vor der Tür. Aber es fehlt noch ein Last-Minute Geschenk?

Immer passend ist ein Reisering-Gutschein, der schon unter dem Tannenbaum für „Urlaubsfreude pur“ sorgt. Den frei wählbaren Gutscheinbetrag kann man einsetzen wie man möchte: Ob Rund- oder Städtetour, Kultur- und Festspielreise, Kurztrip oder begleitete Flugreise, Flusskreuzfahrt oder „nur“ ein Tagesausflug – es ist für jeden etwas dabei.

Auch wer keinen Gutschein in den Händen hält, kann sich mit den neuen Reisering-Katalogen einfach forträumen, vom norddeutschem Schietwetter direkt in den Süden, in die Sonne, ans Licht! Am liebsten in bester Gesellschaft, mit max. 30 Personen und Einzelplatzgarantie für Alleinreisende. Das Besondere: Der Haus-zu-Haus Taxiservice, der bei allen Reisen ab 2 Tagen Dauer im Preis bereits enthalten ist, ebenso wie die Übernachtung mit Halbpension und das komplette Ausflugsprogramm.

Unser Tipp: Eine 13-tägige Rundreise in Namibia im Spätsommer 2025. Zusätzliche Infos zu dieser Tour erhalten Sie bei einem Reisevortrag am 14. Januar im Hanse-Merkur Haus Hamburg.

Weitere Infos und Kataloge:

Reisering Hamburg RRH GmbH, Adenauerallee 78,
20097 Hamburg, Tel: 040 280 39 11 oder
www.reisering-hamburg.de



„Olalá – viele neue
Ziele beim Reisering!“

läutert, wer hilft: Insbesondere die Präventionsabteilung der Verkehrsdirektion kümmert sich um Ältere: „Hier gibt es mit den Seniorenbeauftragten zwei Spezialisten für diese Themen, die durch Kolleginnen und Kollegen der Präventionsabteilung unterstützt werden. Durch diese erfolgt die Durchführung verkehrspolizeilicher Präventionsveranstaltungen mit der Zielgruppe ab 65 Jahren. Bei Veranstaltungen, auf Messen oder an Informationsständen wird über das berechtigte Interesse einer selbstbestimmten und sicheren Mobilität im Alter gesprochen, aber auch sensibilisiert, die eigenen Fähigkeiten selbst richtig einzuschätzen. Dazu zählen alle möglichen Formen der sicheren Fortbewegung, also als zu Fuß Gehende, mit dem Fahrrad/E-Bike und auch dem Auto Fahrende. Dafür gehen die Seniorenbeauftragten in Seniorengruppen, Treffpunkte karitativer Vereine, Kirchengemeinden oder Nachbarschaftstreffs.“

Verkehrsexperten raten also, Verantwortung für sich und andere zu tragen – und sich zu fragen, schaffe ich das noch – oder sollte ich den Führerschein freiwillig abgeben – wie NDR-Carlo? Manche Städte versüßen den Abschied vom „Lappen“ mit einem ÖPNV-Abo für Bahn und Bus. In Hannover nahmen schon über 6.600 Senioren an der Aktion „Fahrschein statt Führerschein“ teil.

ÖPNV ★ Der Pressesprecher der Behörde für Verkehr und Mobilitätswende weist zudem darauf hin, dass Hamburg weit vorn ist, was öffentliche Verkehrsmittel angeht: „94 Prozent der U- und S-Bahnhaltestellen sind vollständig barrierefrei, sodass sie von Menschen mit Mobilitätseinschränkungen genutzt werden können. Auch die On-Demand-Dienste Moia und hvv werden verstärkt von älteren Menschen als individuelle Mobilitätsangebote genutzt. Davon unabhängig hat das Deutschlandticket den ÖPNV für alle günstiger gemacht.“ Ob und zu welchem Preis das Deutschlandticket Bestand hat, wird die Politik zeigen. „Der Hamburger Senat hat sich stark dafür auf Bundesebene eingesetzt, den Preisanstieg des Tickets ab 2025 möglichst moderat zu gestalten.“

In Metropolregionen können öffentliche Verkehrsmittel eine Alternative zum Auto sein. Auf dem Land sieht die (Verkehrs-)Lage anders aus: Die S-Bahn verspätet sich auf dem Weg oder endet plötzlich. Wer zum Arzt muss, verpasst die Sprechstunde, wer einkaufen will, muss den Nachbarn bitten. Einst hieß es „Freie Fahrt für freie Bürger“, jetzt könnte es heißen: Freie Fahrt auch für ältere Bürger, um deren mobile Teilhabe am gesellschaftlichen Leben nicht einzuschränken.

A und O ★ Auch Klaus Wicher, Chef des Hamburger SoVD-Landesverbandes, lehnt ab, dass „Ältere grundsätzlich als problematische Verkehrsteilnehmer gelten und unter Generalverdacht geraten. Keiner will Klischees strapazieren oder Stereotypen verlängern, nach dem Motto: Alt, das heißt gebrechlich, verwirrt, klapprig.“ Er fordert eine „bürgernahe, soziale und ökologische Mobilität für alle: Wir dürfen nicht dem Zeitgeist hinterherrennen und etwa nur Lastenräder fördern. Damit kommt auch der 35-Jährige nach dem Beinbruch nicht zum Arzt. Wenn der Hamburger ÖPNV ein kostenfreies Ticket für Ältere anbieten würde, kämen vielleicht einige von ihnen auf die Idee, ihren Führerschein freiwillig abzugeben. Das könnte den Verkehr entlasten. Wenn der Gesetzgeber einen Fahrtüchtigkeits-Test vorsieht, dann müssen alle Altersgruppen in die Lage versetzt werden, diesen zwecks eigener Sorgfaltspflicht zu machen. Hilfe kann auch von Ärzten kommen, die Hinweise auf die psychische und physische Kompetenz von Fahrern geben. Das würde die Einschätzung versachlichen, wenn etwa Ältere Gas- und Bremse wechseln oder jüngere Männer nur das Gaspedal kennen. Mobilität ist für eine Gesellschaft, egal welches Alters, das A und O.“

86 Prozent Ja ★ Doch wie kommt ein solcher Test an? Das Internet-Portal AutoScout24 hat in einer Umfrage festgestellt, dass 86 Prozent der Autofahrer für regelmäßige Fahrtauglichkeitstests sind. Nicht überraschend: 94 Prozent der Fahrer bis 40 Jahren sagen Ja, von den 40- bis 49-Jährigen sind es 88 Prozent, und bei denen von 50 bis 65 Jahren sind es 78 Prozent. Ältere tauchen in der Studie nicht auf. Dr. H. Riedel © SeMa

LAB Treffpunktleitung in Fuhsbüttel gesucht!

Der Treffpunkt Lange Aktiv Bleiben e.V. in Fuhsbüttel bietet ein vielseitiges Freizeitprogramm mit Kursen, Veranstaltungen und Ausflügen für die Generation 60+ an. Sie suchen eine sinnvolle Tätigkeit nach Renteneintritt? Wir suchen ab sofort ein freundliches und kommunikatives Organisationstalent als Teamleitung (ca. 10 Stunden Einsatz/Woche). Computerkenntnisse und Spaß an der Arbeit mit Senioren sind Voraussetzungen. Sie arbeiten im Team und werden von der ausscheidenden Treffpunktleitung eingearbeitet. Wir bieten eine Aufwandsentschädigung, Versicherung und ein Einsatzgebiet mit viel eigenem Gestaltungsraum.

Interessierte melden sich bei Frau Amado, 040/55 77 93 80 oder info@labhamburg.de.



LAB-Treffpunkt Fuhsbüttel Lange Aktiv Bleiben e.V.,
Fliederweg 7, 22335 Hamburg, Telefon (040) 59 24 55
fuhsbuettel@labhamburg.de, www.labhamburg.de

Mein Zuhause in Hamburg-Fuhsbüttel

DSG | Deutsche
Seniorenstift
Gesellschaft



Pflegewohnstift Alsterkrugchaussee

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

Wir informieren Sie gern. Sprechen Sie uns an!

Alsterkrugchaussee 614 | 22335 Hamburg

Telefon 0 40 / 51 20 88-0

www.pflegewohnstift-alsterkrugchaussee.de

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-Hzg. 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)



Leiterin der Gruppe Hamburg: Sabine Maurer kümmert sich darum, dass alles läuft. Sie ist auch die Ansprechpartnerin für neue Zeitzeug*innen. Foto: CC

Richard Hensel

„Es kann sich ja keiner vorstellen, was wir erlebt haben“, sagt Zeitzeugin Irmgard Schulz aus Öjendorf. Foto: CC

Es gibt viel zu erzählen: Einmal im Monat treffen sich die Hamburger Zeitzeug*innen zum Austausch und zur Planung im Seniorenbüro in Sankt Georg. Foto: CC

Meine Geschichte weitergeben

Einmal im Monat treffen sich die Zeitzeug*innen im Seniorenbüro in der Brennerstraße in Hamburg-Sankt-Georg. An diesem Dienstag im Oktober sind es fünf. „Gerade ist Erkältungszeit, oder andere Zipperlein verhindern die Teilnahme“, erklärt Sabine Maurer, Leiterin der Hamburger Gruppe. Aktuell gibt es – wenn alle gesund sind – zehn bis 15 Zeitzeug*innen, die sich hier engagieren und vor allem in Schulen von ihren Erlebnissen und Erfahrungen aus vergangenen Zeiten zu einem ausgewählten Thema berichten. Generell stehen sie aber auch anderen Interessierten oder bei Presseanfragen Rede und Antwort.

„Brennendes Hamburg 1943“, „Die Rolle der Polizei früher und heute“ (auch im Nationalsozialismus), „Wiederaufbau“ oder „Die große Flut“, „Rosinenbomber“, „Schulspeisung“, „Kinderlandverschickung“ oder „Impfzwang“... das Spektrum an Themen, die vorgestellt und persönlich kommentiert werden können, ist groß.

Gemeinsam sprechen und organisieren

Auf dem Tisch stehen Kaffee und Gebäck, eine Tafel Schokolade macht die Runde, das Geschenk einer Klasse dafür, dass ein Zeitzeuge zu ihnen gekommen ist und von seiner Geschichte erzählt hat. Die Tafel wird hier von allen gemeinsam verputzt. „Gemeinsam“ ist ein weiteres Stichwort, denn den Damen und Herren geht es auch darum, sich untereinander auszutauschen und zu hören, wie andere ihre Zeit erlebt haben.

Gemeinsam sprechen sie auch darüber, wie die Schulbesuche am besten zu gestalten sind. Sie gehen immer zu zweit, manchmal auch zu dritt in die Schulen. „Es sind meistens die 9. oder 10. Klassen an Gymnasien, manchmal auch die 8., die unsere Leute einladen“, so Sabine Maurer. Aber auch Stadtteil- und Berufsschulen oder die Bugenhagenschule nutzen ihren Angaben zufolge gerne das Angebot.

Bei den monatlichen Treffen im Seniorenbüro gibt es viel zu berechnen: Welche Anfragen gibt es? Welche neuen Themen wollen die Frauen und Männer auf ihre Agenda nehmen und was hat sich bei den letzten Veranstaltungen ereignet? Der wichtigste Job sei, so die Organisatorin, aufzuklären.

„Die heutige Jugend ahnt ja gar nicht, was da im Krieg los war“

„Meine Eltern und Großeltern konnten nach dem Krieg nicht über diese Themen sprechen. Das hat sie so fertig gemacht und das finde ich schlimm. Für mich ist es aber wichtig, darüber nachzudenken

und vor allem auch die junge Generation darüber zu informieren, wie es wirklich war. Zum Beispiel, wenn wir nachts in die Keller rennen und warten mussten, bis der Bombenangriff vorüber war“, berichtet Irmgard Schulz, Mitglied bei den Zeitzeugen seit mehr als zehn Jahren. Inspiriert von einem Zeitungsbericht über Gründungsmitglied Claus Günther, kam sie zu der Gruppe. „Die heutige Jugend ahnt ja gar nicht, was damals los war, und deshalb erzähle ich es allen, die mich dazu befragen, so Schulz. Seit über 50 Jahren wohnt die 89-Jährige in Öjendorf, geboren und aufgewachsen ist sie am Zippelhaus neben der Katharinenkirche in der Hamburger Altstadt. Dort hat sie auch die Bombenangriffe miterlebt,

von denen sie heute eindrucksvoll erzählt: „Ich war sieben Jahre zu der Zeit, und die Speicherstadt wurde ja bevorzugt bombardiert. Manchmal sahen wir hinter dem Rollo (zur Verdunklung) die Flugzeuge, die Bomben und das Silber, das vom Himmel raschelte ... es hieß damals, nichts anfassen und nichts auf sammeln.“

Irmgard Schulz engagiert sich bei den Zeitzeug*innen, weil es ist für sie wichtig ist, die jungen Leute, wie sie sagt, darüber zu informieren, wie es im Krieg war. „Es kann sich ja keiner vorstellen, was wir erlebt haben.“

„Man muss den jungen Leuten nahebringen, was passiert, wenn man in einer Nazidiktatur lebt“

Richard Hensel, Jahrgang 1933, ist seit 22 Jahren bei den Zeitzeug*innen. Er hat das Ende des Krieges und den Einmarsch der Roten Armee im März 1945 in Danzig erlebt. Der 91-Jährige will mit seinen Berichten dazu beitragen, dass die westlichen Jugendlichen auch erfahren, „wie es mit den Russen war“, sagt er. Und er berichtet davon, wie die deutsche Wehrmacht mit den Menschen in den besetzten Gebieten umgegangen ist ...

„Man muss den jungen Leuten nahebringen, was passiert, wenn man in einer Nazidiktatur lebt“, so Hensel, der im Alter von zehn Jahren „zum Dienst“ beim Jungvolk eingezogen wurde. „Wir haben durch die Propaganda gar nicht mitbekommen, was die Politik geplant und durchgeführt hat. Wir sind nach dem Motto ‚Du hast zu antworten, wenn du gefragt wirst‘ erzogen. ‚Und nicht zu fragen‘.“

Hensel begleitet auch neue Kolleg*innen beim Besuch in die Schule. Und er achtet darauf, dass das Konzept eingehalten wird.

Seit 1997 gibt es die Zeitzeug*innen-Gruppe Hamburg. Jeden dritten Dienstag um zehn Uhr treffen sie sich in Sankt Georg. Wer Interesse hat, über seine Geschichte zu sprechen und so vor allem Hamburger Schüler*innen wertvolle Einblicke und Erkenntnisse zu ermöglichen, meldet sich bei: Zeitzeugenbörse Hamburg, Seniorenbüro Hamburg, Brennerstr. 90, Hamburg-St.-Georg, Tel.: 040/303 9 95-07 (Mo.-Do. von 9.00 bis 13.00 Uhr), Mail: zeitzeugen@seniorenbuero-hamburg.de



*Claus Günther gehört 1997 zu den Gründungsmitgliedern der Zeitzeug*innengruppe Hamburg. Für sein Engagement wurden er und sein Team in diesem Jahr geehrt und ausgezeichnet. Foto: CC*

Es gehe nicht darum, den Schüler*innen ihre oder seine Lebensgeschichte zu erzählen, sagt er, sondern Fragen zu einem Thema persönlich zu beantworten.

„Die Demokratie verbessern“

„Noch können einige von uns aus ihrem Leben und Erleben aus der Zeit des Nationalsozialismus und über den Einfluss von Diktatur und Staatsgewalt auf das alltägliche Leben erzählen, aber auch wir unterliegen biologischen Zwängen“, ergänzt Manfred Hüllen aus Hollenstedt. Über sich selbst sagt der 84-Jährige, dass er ein Kämpfer für

Toleranz und Demokratie sei. Er redet laut und engagiert, das Thema liegt ihm am Herzen. „Wenn wir nicht mehr mit den jungen Leuten reden und berichten, wie es war, während des Nationalsozialismus zu leben, wer soll es denn sonst tun? Die Demokratie verbessern – das können wir in Schulen tun“, davon ist Hillen überzeugt.

„Nationalsozialismus“ oder auch der „Wiederaufbau in Deutschland“

Die Schulen kommen mit ihren Anfragen auf die Zeitzeug*innen zu. Oft geben sie ein Thema vor, über das der Zeuge sprechen soll. Vorab müssen die Schüler*innen zum jeweiligen Thema Fragen vorbereiten und den Zeitzeug*innen zuschicken. Das ist erwünscht, damit sich auch die älteren Menschen vorab einen Überblick über den Kenntnisstand der Klasse machen können. Was wissen die Schüler*innen schon? Was wissen sie möglicherweise noch nicht? Und nicht zuletzt: Was interessiert die Schüler*innen konkret?

Nachwuchssorgen bei den Zeitzeug*innen

Da auch die Zeitzeug*innen „immer jünger werden“, fallen nach und nach Kenntnisse und Erfahrungen weg. Zum Austausch und für die Weitergabe der wertvollen Erinnerungen werden deshalb noch weitere Zeitzeug*innen im Alter von 75+, besser noch 80+ gesucht. Ein paar Stunden in der Woche sollten die Zeitzeug*innen für ihr Ehrenamt einplanen. „Mit Vorbereitung, Anfahrt und Schulbesuch – alles in allem dauert der Einsatz rund fünf Stunden“, präzisiert Leiterin Sabine Maurer. Für das jeweilige Thema haben die Schulen meist zwei Schulstunden Zeit. Maurer koordiniert die Arbeit: „Wir schwinden aufgrund von Alter und Krankheiten. Wenn sich weitere Menschen dafür interessieren, ihr Wissen und ihre Erlebnisse weiterzugeben, freuen wir uns, wenn sie sich bei uns melden.“ Besondere Fähigkeiten seien dafür nicht erforderlich, so Maurer. „Wichtig ist das Historische. Und dass auch ein Gefühl dabei rüberkommt. Wie schlimm war das eigentlich, wenn eine Bombe in unser Haus gefallen ist? Wie war das, und hat man das gehört, wenn man im Keller saß? Rhetorische Fähigkeiten muss man nicht haben.“ Corinna Chateaubourg © SeMa

DIE NEUE MOBILITÄT

Leicht, bequem und mit Sicherheit aus dem Haus



aktiv DEUTSCHLAND




EIN HOCH AUF DIE KOMFORTZONE LIEGEDREIRAD MIT E-MOTOR

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

SENIOREN-SCOOTER

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

Vereinbaren Sie gern einen Termin für eine Probefahrt.
04121-7 64 63



Die Fahrradbörse
... der bessere Service für's Rad!
www.die-fahrradboerse.de

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

REHAFACHZENTRUM FÜR DREIRÄDER & SONDERFAHRZEUGE
Telefonische Beratung zu den Öffnungszeiten.
Abholung oder Lieferung zu Ihnen nach Hause.

REHA



Historisches aus Hamburg

Das Wappentier

Alsterschwäne symbolisieren seit Jahrhunderten Hamburgs Unabhängigkeit

In der Neujahrsnacht 1918/1919 war vielen Hamburgern nichts mehr heilig. Der grassierende Hunger nach dem Ende des Ersten Weltkriegs ließ nicht nur die Kriminalitätsrate in der Hansestadt sprunghaft ansteigen – nun ging es auch den jahrhundertlang gehegten und gepflegten Alsterschwänen an die Hälse. Der kriegsbedingt ohnehin dezimierte Schwänenbestand sei noch um „eine Anzahl stattlicher Vögel“ gelichtet worden, „die zum Neujahrsfest zäh, ledern und tranig in irgendeiner Bratröhre zu schmoren hatten“, berichtet der Kriminalist Helmut Ebeling in seiner „Schwarzen Chronik einer Weltstadt“.

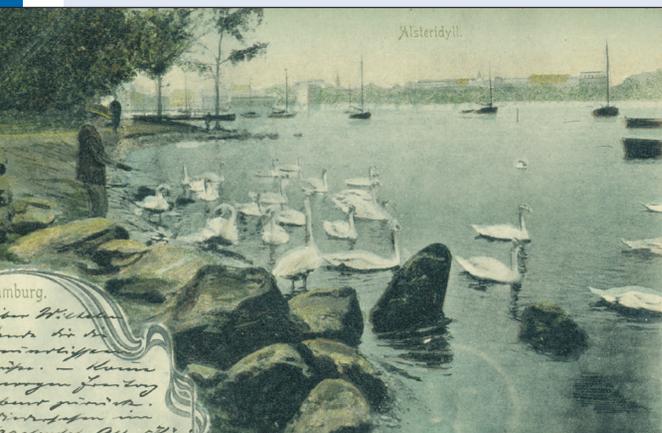
Ein Blick in die alte Zeit erhellt die Frevelhaftigkeit dieses Tuns. Schon vor knapp 1.000 Jahren, als Hamburg noch den über Stormarn herrschenden Schauenburger Grafen gehörte, zierte ein Schwan deren Wappen. Bald prangte der sagenumwobene und in der Antike als heilig verehrte Vogel auch auf dem dänischen Wappen und an zahlreichen Bauernhäusern in Norddeutschland.

Nach dem Aufstauen der Alster im Herzen Hamburgs wuchs der Bestand der bis zu 20 Kilogramm schweren Höcker Schwäne merklich. Zwar avancierte Hamburg erst 1618 zur Freien Reichsstadt, war aber schon seit Anfang des 15. Jahrhunderts weitgehend selbstständig. Als Zeichen dieser Unabhängigkeit nahm der selbstbewusste Senat die Haltung von Schwänen für sich in Anspruch. Dabei handelte es sich um ein Privileg, das eigentlich nur den herrschenden Grafen, Herzögen und Königen vorbehalten war.

Ein als „Mandat“ bezeichnetes Schriftstück vom 12. Juni 1664 gilt als Beleg für die hinter der Schwänenhege stehenden Haltung. Die Verordnung bestimmt, „1) daß niemand die Schwäne auf der Alster beleidigen soll, und 2) nur die Bürger auf derselben fischen und diese die Schranken der Freyheit nicht übertreten sollen“. Fortan war es demnach verboten, die Tiere zu „beleidigen“, zu verletzen oder gar zu töten. Wer dagegen verstieß, musste drei Taler Strafe zahlen oder ersatzweise drei Tage ins Gefängnis. Das Mandat wurde später mehrmals bestätigt und gilt als erste Rechtsverordnung zum Tierschutz in Hamburg.

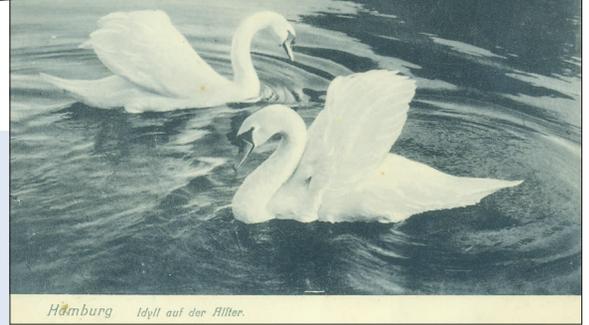
Noch heute sind die Schwäne den Hamburgern lieb und teuer. Das belegt der Neubau des Schwänenhauses am Ep-

Alsteridyll



Alsterschwäne – seit jeher ein beliebtes Ansichtskartenmotiv.

Mein lieber Schwan!



pendorfer Mühlenteich, wo die stolzen Tiere alljährlich ihr Winterquartier haben. Der Bund fördert das 3,4 Millionen Euro teure Projekt mit 1,3 Millionen. „Wegen der Vogelgrippe mussten wir in den vergangenen Jahren immer wieder Zelte aufbauen, um die Schwäne vor einer Infektion zu schützen. Das ist nicht nur aufwendig, sondern auch kostspielig“, begründete Michael Werner-Boelz, Leiter des zuständigen Bezirksamts Nord, die Notwendigkeit der Maßnahmen, denn die bestehende Infrastruktur reiche schon lange nicht mehr aus.

Normalerweise leben auf Hamburgs Gewässern rund 120 der Wasservogel mit dem langen Hals. Doch die letzte Welle der Vogelgrippe hat den Bestand am Ende des Winters auf 65 Exemplare reduziert. Im Mai waren es wieder 80 – dank einiger zugeflogener Tiere. Nicht nur immer wiederkehrende Epidemien setzen den sensiblen Vögeln zu, sondern auch rücksichtslose Freizeit- und Wassersportler, die die Tiere im Frühjahr beim Brüten und im Sommer bei der Aufzucht der Küken stören. Seitdem das Stand-up-Paddling in Mode gekommen ist, ist es für Schwänenfamilien immer schwerer geworden, geeignete Brutplätze zu finden.

Die besondere Zuwendung zu den majestätischen Vögeln, die symbolisch für die Freiheit und Unabhängigkeit Hamburgs stehen, ist seit 1591/92 belegt. Laut einer Mühlenabrechnung verfütterten die Stadtoberen schon damals Hafer und Gerste an Schwäne. Seit 1674 ist eine Aufsichtsperson für die Tiere zuständig – zuerst war es der „Mühlherr“, seit 1818 kümmert sich ein von der Stadt besoldeter Schwänenvater um die auf der Alster und deren Nebengewässern lebenden Vögel. Der aktuell amtierende Revierjagdmeister Olaf Nieß hat die älteste Planstelle der Stadt Hamburg in zweiter Generation inne. Er wacht über Hamburgs rund 6.000 Hektar große Wasserfläche (bei einer Gesamtfläche von rund 75 500 Hektar). Zu seinen Aufgaben gehören nicht nur das Retten der Tiere aus Notfallsituationen, sondern auch die Hege, das Durchführen von Tierschutzmaßnahmen, die Beratung Hamburger Dienststellen und privater Wasserwild- und Teichbesitzer sowie die Gewässerüberwachung.

Übrigens: Auch beim traditionellen Matthiae-Mahl des Senats, dem – historisch belegt – seit 1356 gepflegten ältesten Festbankett der Welt, spielt der Schwan eine Rolle. Wurde jedem hochherrschaftlichen Gast anfangs noch eine Pastete aus dem Brustfleisch junger Schwäne kredenzt, so ist dieser Gang längst von der Speisekarte gestrichen worden. Heute ziert ein vergoldeter Schwan die Kannen, in denen der Wein gereicht wird. Welch zivilisatorischer Fortschritt!

Ansichtskarten: Archiv stahlpress/Text: Volker Stahl © SeMa

EIN FESTLICHES LÄCHELN ZU WEIHNACHTEN

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

Gesunde Zähne sind ein wichtiger Teil des Wohlbefindens und wir von M2-Zahnärzten setzen uns dafür ein, dass Sie sich rundum wohlfühlen – in jedem Alter.

Gerade in der Weihnachtszeit möchten wir Ihnen den Weg in die Praxis erleichtern und kommen direkt zu Ihnen nach Hause. So können Sie die festlichen Tage genießen, während wir Ihre Zahngesundheit sichern – ganz entspannt und in Ihrer gewohnten Umgebung.

Unsere Services umfassen Vorsorgeuntersuchungen und individuell abgestimmte Behandlungen. Von der Terminplanung bis zur Nachsorge übernehmen wir alle Details – stressfrei und unkompliziert für Sie.

Schenken Sie sich selbst und Ihren Liebsten ein Lächeln. Kontaktieren Sie uns für eine liebevolle und verlässliche Betreuung.

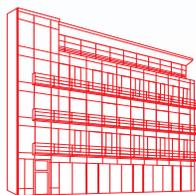
Ihr M2 Team



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



Kreismuseum Herzogtum Lauenburg.



Weihnachtsbaum aus grün gefärbten Gänsefedern.



Postkarte mit Weihnachtsgrüßen.



Bunte Oblaten – früher auch für Poesiealben.

Historische Weihnachtsausstellung im 1764 erbauten Herrenhaus in Ratzeburg - grün gefärbte Federn wurden zu Tannennadeln

Weihnachten ist das Ereignis des Jahres, besonders für Kinder, deren Herzen es höher schlagen lässt. Das war schon so, seit es Weihnachten gibt. Daran erinnert auch die traditionelle Weihnachtsausstellung in den wunderschönen, stuckverzierten Rokoko-Räumen des Kreismuseums in Ratzeburg, die seit vielen Jahren auf der Dominsel gezeigt wird. Die Ausstellung, die immer wieder für Staunen sorgt, präsentiert einen Querschnitt der schönsten und wertvollsten Exponate aus vielen Materialien und Jahrhunderten.

Die kleinen und großen Besucher bewundern die über 400 Museumstücke wie z. B. den Gänsefederbaum, der aus grün gefärbten Federn besteht und früher den Weihnachtstisch zierte, dort, wo echte Tannenbäume nicht verfügbar gewesen waren – etwa auf Schiffen oder im Krieg. Ein Weihnachtsbaum aus der Gründerzeit um 1890–1900 wurde oft mit gläsernem Schmuck behangen, den sich nur begüterte Familien leisten konnten. Ansonsten verschönerte man den Baum mit Äpfeln, Nüssen, Backwerk und selbst gebasteltem Spielzeug. Wertvolle Sammlerobjekte, auch aus „Dresdner Pappe“ (Christbaumschmuck aus Karton), erwecken das Interesse von Groß und Klein. Weiterhin sind schöne alte Weihnachtsgrüßkarten zu sehen, Gablonzer Glasperlen- und Baumschmuck aus Lauscha sowie

auch alte Werkzeuge, mit denen die Kugeln in Form gebracht wurden. Weihnachtsschmuck aus Sebnitz (Sachsen) besteht aus verschiedensten Materialien wie Blech, Chenille, Seidenpapier oder auch Drähten. Auf dem Gabentisch unter einem geschmückten Weihnachtsbaum liegen Kinderbücher und Spielsachen aus dem Ende des 19. Jahrhunderts. Dass Backwaren zu den frühesten Dingen gehörten, die an die Weihnachtsbäume gehängt wurden, erfährt der Besucher durch eine schriftliche Erklärung, die neben den Gussformen für Schokoladennikoläuse und Modellen liegt, die für die Herstellung von Spekulatius und Lebkuchen verwandt wurden. Zu sehen sind auch Kinderschlitten aus dem Jahr um 1740 und weitere Holzmodelle. Die bunten „Oblaten“, die um die Jahrhundertwende geprägten Pappbildchen, erfreuen auch heute noch Kinder und Erwachsene.



Geschenktisch unter dem Tannenbaum.

Eine besondere Attraktion ist die große Modelleisenbahnanlage der Spur 0, fast ausschließlich mit Märklin-Artikeln aus der Epoche zwischen 1910 und 1925, die die Kinderaugen zum Leuchten bringt. Ein Besuch im Kreismuseum in Ratzeburg ist ein besonderes Erlebnis und ein schöner Gedankengang zurück in die Weihnachtszeit der Kindheit.

Weihnachtsausstellung im Dezember 2024 im Kreismuseum, Domhof 12, 23909 Ratzeburg, Eintritt: Erwachsene 3,- €, Kinder 1,- €, Öffnungszeiten: Di.– So., 10–13 Uhr und 14–17 Uhr, Weihnachtstage, Silvester und Neujahr geschlossen, Tel. 04541/860 70, www.herzogtumlaenburgmuseum.de

Text + Fotos Marion Schröder © SeMa



Holzschlitten im historischen Raum.

Herausgeber
SeMa - Senioren Magazin
Hamburg GmbH

Adresse
Fabersweg 3, 22848 Norderstedt

Telefon
040/41 45 59 97

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

www.
senioren-magazin-hamburg.de

Handelsregister
HRB 19693

Amtsgericht
Kiel

Geschäftsführer
Jan Philipp Platenius

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

Layout und Grafik
Sandra Holst
Mandana Doose

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

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

Korrektorat
Sibylle Kumm

Anzeigenannahme für gewerbliche Anzeigen

Jan Philipp Platenius
SeMa - Senioren Magazin
Hamburg
Tel. 040/41 45 59 97
kontakt@senioren-magazin-hamburg.de

Druck
Lehmann Offsetdruck GmbH
Gutenbergring 39
22848 Norderstedt

Erscheinen
10 x jährlich

Druckauflage 52.000
• Nord: 21.000
• West: 21.000
• Ost: 10.000

Anzeigenschluss gewerbliche Anzeigen
Ausgabe Februar 2025
am 17.01.25

Verteilung der Februar-Ausgabe
ab 01.02.25

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.

Machen Sie mit in der Interessenvertretung der Älteren!

In den Bezirken und auf Landesebene werden die Gremien ab Anfang 2025 neu gebildet und gewählt. Karin Rogalski-Beeck, Vorsitzende des Landes-Seniorenbeirats, berichtet, warum sich Mitwirkung lohnt.



Karin Rogalski-Beeck

Die Generation 60+ hat in Hamburg Teilhabe- und Mitspracherechte, die im Seniorenmitwirkungsrecht geregelt sind. Das eröffnet Chancen, als Fachleute in eigener Sache Veränderungen, Verbesserungen für uns Ältere zu erreichen.

Wir suchen für die neue Amtszeit Kolleginnen und Kollegen, die Lust und Zeit für dieses Ehrenamt haben.

Mir macht die Arbeit in der Seniorenvertretung seit vielen Jahren große Freude. Es ist eine schöne, aber auch herausfordernde Aufgabe. Spannend ist es, von Planungen und Vorstößen der Bürgerschaft und des Senats frühzeitig zu erfahren, wenn sie die Älteren in unserer Stadt betreffen. Wir diskutieren sie im Seniorenbeirat, bringen unsere Sichtweise ein und stellen Forderungen. Seit längerem bin ich Mitglied im Landes-Seniorenbeirat, die letzte Zeit als Vorsitzende. Wir wirken als Verbindung

zur Verwaltung und Politik ebenso wie die Beiräte in den sieben Bezirken. Man trifft interessante, ganz verschiedene Menschen in den Wohnquartieren und aus Organisationen und Vereinen. Und man tauscht sich aus mit Abgeordneten und Senatsmitgliedern.

Im Frühjahr 2025 beginnt die neue vierjährige Amtszeit der Seniorenbeauftragtenversammlungen und der Seniorenbeiräte. Die ehrenamtlichen Beiräte nehmen zu aktuellen Anliegen und Problemen Stellung. Viel konnten sie hinsichtlich Barrierefreiheit in den Quartieren und bei den U- und S-Bahnstationen erreichen, die nun fast alle über einen Aufzug verfügen. Ein Erfolg, den wir für die Seniorentreffs erzielt haben, ist die hauptamtliche Unterstützung der Ehrenamtlichen. Die Beiräte müssen von den Bezirksamtern und Behörden angehört werden. In den Ausschüssen der Bezirksversammlung haben sie Rederecht. Man kann an Lösungen mitarbeiten, die – oft nicht nur – den Älteren im Alltag zugutekommen.

In jedem Bezirk wählt die Seniorenbeauftragtenversammlung aus ihrer Mitte elf Personen in den neuen Bezirks-Seniorenbeirat. Um delegiert zu werden, muss man über 60 Jahre alt sein und im Bezirk wohnen. Menschen mit Migrationshintergrund und jeder sexuellen Orientierung sind ausdrücklich zur Mitarbeit eingeladen. Gruppen und Organisationen, die für Senioren aktiv sind, entsenden eines ihrer Mitglieder. Dazu werden Seniorenkreise, Wohlfahrtsverbände und viele weitere vom Bezirksamt angesprochen.

Auch ohne Zugehörigkeit zu einer Gruppe oder Organisation können Sie Delegierter werden. Dazu brauchen Sie 20 Unterstützende, ebenfalls im Alter 60+ und im Bezirk wohnend, die sich in Ihrer Unterstützerliste eintragen. Das Formular gibt es beim Sozialraummanagement Ihres Bezirksamts und in Kürze im Internet unter www.lsb-hamburg.de

Ganz wichtig: Am 17. Februar 2025 ist Meldeschluss für die Delegierten beim Bezirksamt. Sie werden in der ersten Aprilhälfte zur ersten Sitzung der Seniorenbeauftragtenversammlung eingeladen. Wer sich intensiver engagieren möchte, kandidiert für den Bezirks-Seniorenbeirat. Ein ausgewogenes Frauen-Männer-Verhältnis und die Beteiligung von mindestens einer Seniorin und eines Seniors mit Migrationshintergrund sind sicherzustellen.



Auf der Jahrestagung 2023 des LSB in Bad Bevensen.

Für weitere Informationen und für die Unterstützerliste rufen Sie bitte in Ihrem Bezirksamt an:

Altona, Birgit Gutenmorgen, Tel. 42811-2307
Bergedorf, Gabriele Meier, Tel. 42891-2076
Eimsbüttel, Kathrin Flaspöler, Tel. 42801-5340

Hamburg-Mitte, Jorge Birkner,
Tel. 42854-2303

Hamburg-Nord, Ulrike Böther,
Tel. 42804-2676

Harburg, Annika Rühl, Tel. 42871-2368

Wandsbek, Andreas Zepik, Tel. 42881-3286



Landes-Seniorenbeirat
Hamburg

Landes-Seniorenbeirat Hamburg
Brandstwierte 1, 20457 Hamburg,
lsb@lsb-hamburg.de



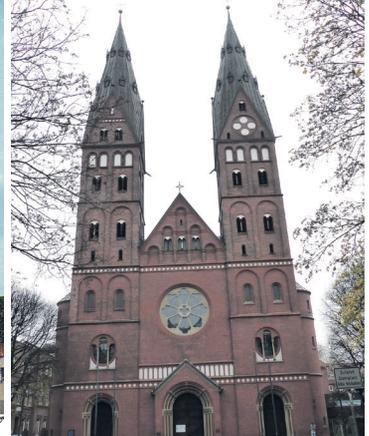
Karina Matussek bietet in Hamburg gern Führungen durch den St.-Marien-Dom an. Kontakt: 040/24 87 74 69 und karina.matussek@erzbistum-hamburg.de
Foto: Krause



Der St.-Petri-Dom in Bremen – Vorbild für die St.-Marien-Kirche, dem heutigen Dom des Erzbistums Hamburg.
Foto: Krause



Der Stachel im Fleisch der Hamburger – der St.-Marien-Dom um 1800. Rechts der Turm von St. Petri.



Der St.-Marien-Dom in Hamburg – optisch klar die „kleine Schwester“ des Doms in Bremen. Foto: Krause

Großer Bruder – kleine Schwester

St. Petri zu Bremen und St. Marien in Hamburg

„Bei den Hansetagen, den unregelmäßig stattfindenden Zusammenkünften der Hansestädte im Mittelalter, gab es immer wieder kleinere Rangeleien, welche Hansestadt denn nun die mächtigere sei“, so Konrad Elmshäuser, Leiter des Bremer Staatsarchivs. „Meist bekamen die Hamburger den Vorrang und die besseren Sitzplätze – Bremen war einfach zu klein und damit unbedeutender.“ Aber einen Trumpf hatten die Bremer gegenüber den Hanseaten an der Elbe über mehr als 1.000 Jahre: Der Bischof und später der Erzbischof des Bistums Hamburg-Bremen und seine Rechtsnachfolger residierten in Bremen. Und nicht nur das – bis zum Reichsdeputationshauptschluss 1803 gab es mit dem St.-Marien-Dom einen Bremer Stachel mitten im Fleisch der stolzen Hamburger. Dass der Stachel lediglich bis 1648 dem (lutherischen) Erzbischof-Administrator von Bremen unterstand und dann bis 1719 an Schweden fiel, um danach dem Kurfürstentum Hannover zugeschlagen zu werden, minderte den Schmerz nicht. Stachel ist Stachel.

Die Wikinger sind schuld

Karl der Große ernannte 787 den Angelsachsen Willehad zum ersten Bischof in Sachsen mit Sitz in Bremen. Bereits 789 weihte Willehad auf der Bremer Domdüne ein erstes Kirchlein. Während Willehad den Berichten nach „nur“ missionierte, verfolgte einer seiner Nachfolger, der Franke Ansgar aus dem Kloster Corvey, im Auftrag fränkischer Könige eine Doppelstrategie. Er wagte den Versuch, die Mächtigen in Dänemark, Schweden und Norwegen für das Christentum zu gewinnen und gleichzeitig politische Allianzen zu schmieden. Zu dem Zweck bereiste er teilweise über Jahre Skandinavien. In Hamburg war sozusagen sein „Basislager“. Hier errichtete er um 811 die erste Holzkirche. Wikinger plünderten 845 Hammaburg, dass sich inzwischen zu einer kleinen Stadt entwickelt hatte, und zerstörten die Kirche. Bischof Ansgar floh und verlegte seinen Bischofssitz nach Bremen. In Hamburg blieb nur das Domkapitel als lokale Vertretung des Bischofs zurück. In Bremen weihte Ansgar um 860 eine vorromanische Saalkirche ostfränkischen Typs. 1041 zerstörte ein Großbrand diesen Bau, und sofort begann der Wiederaufbau in Maß und Vorbild des alten Kölner Doms. Die Bischöfe und später die Erzbischöfe des Bistums Hamburg-Bremen residierten seit Ansgar ausschließlich in Bremen.

Ein Papst in Hamburg

Das in Hamburg verbliebene Domkapitel vermisste vermutlich seinen Bischof kaum – ergaben sich durch seine dauernde Abwesenheit für die Domherren ungeahnte Gestaltungsmöglichkeiten. Dom und Domkapitel waren mit zahlreichen Pfründen ausgestattet. Fromme Schenkungen machten zusätzlich die Hamburger Kleriker von Bremen wirtschaftlich unabhängig. Über die Jahrhunderte entstand – ganz ohne Bischof – eine Bischofskirche, der Marien-Dom in Hamburg, der bis zum Bau der Petri-Kirche im 11. Jahrhundert die einzige Kirche in weitem Umkreis war. Sogar ein Papst

wurde hier bestattet. Einen Monat und einen Tag war der gelehrte Mann mit dem Beinamen Grammaticus Papst. Die Römer hatten ihn im Mai 964 gewählt, obwohl es Vereinbarungen gab, dass Kaiser Otto I. (912–973) bei der Wahl ein Mitspracherecht habe. Otto zögerte nicht lange. Ohnehin in der Gegend, eroberte er Rom und ließ Benedikt V. – der Name bedeutet: der Gesegnete – am 23. Juni des gleichen Jahres wieder absetzen. Adaldag, dem Erzbischof von Hamburg und Bremen, gab er den zum Diakon degradierten Grammaticus mit in den Norden. Der „parkte“ ihn in Hamburg. Dem Klimaumschwung war Benedikt nicht gewachsen. Er starb 4. Juli 965 oder 966 und wurde im Hamburger Mariendom bestattet. Kaiser Otto III. ließ später seine Gebeine nach Rom überführen. Da sich aber ein Papst in der Kirche immer gut macht, errichtete ihm das Domkapitel im 13. Jahrhundert ein Scheingrab – ein Kenotaph.

Von da an ging's bergab

Waren der Dom und seine Domherren mit ihren Privilegien der Hamburger Obrigkeit schon in der „katholischen Zeit“ ein Dorn im Auge, so waren sie es nach der Reformation erst recht. Es kam zum Streit. Auf Vermittlung Kaiser Ferdi-



Ihn kennen fast alle Hamburger und Touristen – Bischof Ansgar auf der Trostbrücke. Foto: Krause

Vor dem Marien-Dom in Hamburg erinnert Ansgar an die Anfänge des Christentums im Norden. Foto: Krause



Der Bibelgarten an der Südseite des St.-Petri-Doms in Bremen. Foto: Rita Stumper

nands kam es 1561 zum „Bremer Vergleich“: Das inzwischen evangelische Domkapitel verzichtete auf seinen Einfluss auf die Hamburger Stadtkirche, ihm blieb aber die Hoheit über den Dom und seine Einkünfte sowie die Gerichtsbarkeit über die Domherren. Eine Gemeinde hatte der Dom nicht – daher wurden auch immer weniger Gottesdienste gefeiert. In einem Teil des Doms wurden in der Weihnachtszeit Jahrmärkte abgehalten,

aus denen sich später das heutige Volksfest „Hamburger Dom“ entwickelte. Doch das reichte nicht, um den Verfall aufzuhalten.

Verkauf und Recycling

Der Reichsdeputationshauptschluss kam den Hamburgern gerade recht, um das Schicksal des ungeliebten Gebäudes zu besiegeln. Das Inventar einschließlich der Glocken wurde verkauft oder in anderen Hamburger Kirchen untergebracht. Eine der Glocken – die „Celsa“ – ruft heute noch die Gläubigen in Altengamme zum Gebet. Mehrere Fenster mit Glasmalerei aus dem 15. Jahrhundert befinden sich in der damals neu erbauten katholischen Kirche „St. Helena und Andreas“ in Ludwigslust. Die Überreste von Tausenden Leichen wurden umgebettet oder entsorgt. Dann erfolgte der Abriss. Sogar die Fundamente grub man aus, um die Steine und Grabplatten als Baumaterial wiederzuverwenden. Man ging so gründlich vor, dass es heute unmöglich ist, auf dem „Domplatz“ die genauen Abmessungen des Sakralbaus nachzuvollziehen.

Ein Haus voll Glorie schaut

Es sollte kein Jahrhundert dauern, bis in Hamburg-St-Georg eine neue katholische Kirche gebaut wurde. Ludwig Windthorst (1812–1891), der brillianteste Kopf der katholischen Zentrumsparterie in Deutschland, spornte in einer Rede am 29.11.1887 die rund 25.000 Katholiken Hamburgs mit feurigen Worten zum ersten Kirchbau nach der Reformation an. „Groß müsst Ihr bauen!“, forderte er. Sozusagen auf den groben Klotz der kirchenfeindlichen Politik Bismarcks einen entsprechenden großen Keil. Die Forderung nach „groß“ klappte im Verhältnis zu den Hauptkirchen Hamburgs nicht. Aber immerhin hatte die neue Kirche eine Besonderheit: Der Backsteinbau an der Danziger Straße hat zwei Türme. Er erinnert damit an den St.-Petri-Dom zu Bremen, dem er äußerlich ähnlich sieht. Der Name „Marien-Kirche“ sollte bewusst an den abgerissenen Dom erinnern. Die Baukosten in Höhe von 495.895 Reichsmark waren durch Spenden zusammengekommen. Am 28. Juni 1893 wurde die Kirche eingeweiht. Aus 1.000 Kehlen erklang das 1876 entstandene, mit seiner unveränderten ersten Strophe auch heute populäre Kirchenlied „Ein Haus voll Glorie schaut“. Dessen Komponist Hermann Joseph Mohr war Kirchenkomponist mitten im Kulturkampf. So kommt sein Lied auch im kämpferischen Marschrhythmus einher und war als Kampfansage gedacht.

Nun endlich in Hamburg

Was beim Bau der Marienkirche keiner geträumt hatte – im Jahr 1995 wurde das Erzbistum Hamburg gegründet. Ohne Bremen, dafür aber mit Harburg und Wilhelmsburg sowie Teilen vom Mecklenburg-Vorpommern. Aus der Marien-Kirche wurde der Marien-Dom. Einen kirchlichen Wettbewerb zwischen Hamburg und Bremen gibt es nicht. Aber sowohl der „Große Bruder“ Petri-Dom in Bremen sowie die „Kleine Schwester“ Marien-Dom in Hamburg können mit einer Besonderheit aufwarten: In Bremen ist es der Bibelgarten. Von Aloe bis Zitrone – über 60 Pflanzen fühlen sich in dem besonderen Klima des Gartens an der Südwand des Doms wohl. Sie werden in der Bibel erwähnt oder zählen als Heilpflanzen zur „Apotheke Gottes“. Der Garten ist täglich von 10 bis 22 Uhr geöffnet. Ein Ruheplatz mitten in Bremen. Mit dem Kolumbarium (Taubenhaus) hat auch der Marien-Dom einen Ruheplatz. Nicht für Tauben, sondern für Verstorbene. Er liegt unter dem Altarraum und bietet 1566 Urnen Platz. Das ganze Jahr ist links an der Stirnseite des Doms in zarten Pastellönen die „Flucht nach Ägypten“ zu sehen. In der Weihnachtszeit ist es die eindrucksvolle Krippe, die Besucher anzieht. Bei einer kostenlosen Führung am 3. Januar um 19 Uhr werden die Besucher mit der Geschichte der Krippendarstellungen und ganz besonders dieser Krippe vertraut gemacht.

F. J. Krause © SeMa

Gut schlafen im Alter

Leichtes Aufstehen mit Lift

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

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



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

Möbelhaus Deubelius

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

Baum,- und Buschrückschnitt und Fällung, Laubbeseitigung, Abfallabfuhr, Winterdienst, Terrassen,- und Wegereinigung, Gartenpflege

führt aus Fa. HGS Service, Tel.: 0152/11587301,
E-Mail: hgs.service2000@gmail.com

Der Pöhlshof

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



Eigene **CAFÈTERIA**
für unsere Bewohnerinnen
und Bewohner

Wir freuen uns auf Ihren Anruf! Telefon 040.523 02 -310
Ochsenzoller Str. 147 • 22848 Norderstedt • www.plambeck.com



Pflegefall, Rentenlücke, Krankheit, Unfall oder Schwerbehinderung?

Damit Sie auch in Zukunft lächeln

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

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

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

Jetzt Mitglied werden:
sovd-hh.de

SOVD



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
HAMBURG

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



Veranstaltungen in der Parkresidenz



- **So., 15.12.24, 19:00 Uhr – VIRTUOSES mit dem „PIANO-BAJAN-DUO“**
Ein musikalischer Leckerbissen mit Elena Keil (Piano) und Waldemar Keil (Bajan/Knopfakkordeon). **Eintritt: 20,00**
- **Di., 31.12.24, 19:30 Uhr – Silvesterkonzert mit der Traditional Old Merry Tale Jazzband**
In den 60er Jahren kamen die Beatles in der Pause vom Star-Club auf die andere Straßenseite, um sich die Old Merry Tale Jazzband anzuhören. **Eintritt: 30,00**
- **Di., 07.01.25, 19:00 Uhr – Kosaken Ensemble „Anuschka Rostov“**
Kosaken! Wer träumt bei diesem Wort nicht von der Unabhängigkeit und Freiheit, vom Lebensmut und der Heimatverbundenheit, wie einst das Große Reitervolk der Kosaken. **Eintritt: 20,00**
- **Di., 14.01.25, 19:00 Uhr – Trio Alster Konfekt „Nussknacker und andere musikalische Petit Fours“**
Alster Konfekt: ist ein exzellentes Salonensemble in einer außergewöhnlich stilvollen Salon- mit Caféhausmusik. **Eintritt: 20,00**
- **Di., 21.01.25, 19:00 Uhr – VIRTUOSES mit dem „PIANO-BAJAN-DUO“**
Die Klarinettenklasse von Fedor Erfurt präsentiert die farbenreichen Musikwerke verschiedener Komponisten und Epochen. Dauer: ca. 60 Min. ohne Pause. **Eintritt frei: Spendentopf**
- **Di., 28.01.25, 19:00 Uhr – Rocking Rebels**
Die Rocking Rebels aus Hamburg, 6 Musiker im gestandenen Alter, gastieren seit vielen Jahren auf verschiedenen Bühnen im norddeutschen Raum. Ein musikalischer Streifzug, der kaum einen Wunsch offenlässt. **Eintritt: 20,00**


PARKRESIDENZ
ALSTERTAL

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



Stille Nacht oder Status Quo?

Welche Musik ist in der Weihnachtszeit passend?
Viele Senioren lieben poppige Töne

Von wegen Kling, Glöckchen klingelingeling. Die Advents- und Weihnachtsmusik hat heutzutage eine Bandbreite, die vom jungen Chorsänger bis zum knorrigen Altrockler alle zufriedenstellt. Eigentlich jeder kommt auf seine Kosten. Das SeMa ist in die adventliche Wunschliste vor allen Dingen der Senioren eingetaucht. Stille Nacht oder Status Quo: Was ist angesagt?

Den Glühwein in der Hand, die festlich geschmückte Budenstadt im Blick und „Mary’s Boy Child“ im Ohr. Bei Bärbel (71) und Hanne (74) wippen die Beine im Takt von Boney M.s Kult-Weihnachtssong, Körper, Kopf und wohl auch Seele ziehen langsam nach. Bei den beiden flotten Seniorinnen scheint die Sache klar: Christmas Time ist auch Party Time – zumindest ein bisschen. „Es sollte auch oder gerade zur Weihnacht schon etwas flotter sein“, definiert die Hamburgerin Bärbel Dethloff ihren Musikgeschmack, der sich im Dezember im Vergleich zur übrigen Jahreszeit eigentlich nicht groß ändert. Das sieht die Mehrheit ihrer Freundinnen, die sich locker auf

Außenseiter zu Weihnachten

Nicht jedermann gefallen außergewöhnliche Songs zum Fest, aber es gibt sie. Hier ein paar Beispiele:

- „Santa, Teach Me to Dance“ von Debbie & the Darnells
- „It must be Santa“ von Bob Dylan
- „Please, Daddy (Don’t get Drunk This Christmas)“ von John Denver
- Bonustrack: „Keks“ by Klakradl (mit Kärntner Dialekt)
- „Christmas in Hollis“ von RUN DMC (Christmas Rap)



dem Weihnachtsmarkt getroffen haben, ähnlich. Besinnlich? Okay, ein bisschen, aber fröhlich auf jeden Fall. Und dazu passe eben nicht unbedingt ein biederer Halleluja. Aber halt. Es gibt auch die Traditionalisten, die Weihnachten tatsächlich von der hochemotionalen, bedächtigen Seite angehen und so dem Sinn des Christfestes im Dezember gerecht werden wollen. Sie pflegen den Ursprung des Weihnachtsliedes – wenn er das denn ist. „Ich kenne etliche Mitbürger, die ruhige klassische Musik im Advent und an den Festtagen bevorzugen“, schildert ein Hamburger Klavierlehrer. „Zugegebenermaßen sind das ältere Semester“, beschreibt der 59-jährige Musiker die Menschen, die sich dann um ihn tummeln. Stille Nacht im wahrsten Sinne des Wortes.

Das alles passt aber so oder so zusammen. Auch in musikalischer Hinsicht ist das Christfest offen, bunt und vielfältig geworden (siehe Angaben in den Nebentexten). Musik verbindet, die Adventszeit ist der lebendige Beweis, Pianisten sitzen sozusagen mit Gospelsängern, Rockmusikern, Harry Belafonte und anderen Musikern zusammen an der Festtafel. In den kommenden Wochen mag das Glöckchen ab und zu klingeln, auch mag manche Nacht sehr still sein. Boney M., Status Quo und deren Brüder im Geiste dürfen das jederzeit ändern. Christmas Time ist Partytime – wenn man es denn will. Klaus Karkmann © SeMa

Von der britischen Kultband bis zum Salzburger Pfarrer

Hit unter dem Tannenbaum: „Last Christmas“ von „Wham!“ ist der meistgespielte Weihnachtshit der vergangenen Jahre, zumindest nach Angaben der britischen Songrechte-Verwertungsgesellschaft.

Premiere: „Stille Nacht, heilige Nacht“ ist das weltweit bekannteste Weihnachtslied. An Heiligabend 1818 trugen es der Organist Franz Xaver Gruber und der Pfarrer Joseph Mohr erstmals in Oberndorf bei Salzburg vor.

Coverversionen: Das Jahr 2011 soll das Cover-song-Jahr für Weihnachtshits gewesen sein. Über 600 Versionen von immerhin 25 untersuchten Songs wurden in dem Jahr veröffentlicht. Wie in vielen anderen Jahren auch, war das meistgecovertete Lied „Stille Nacht, heilige Nacht“. Rund 200 neue Versionen des Klassikers sind seit 2011 erschienen.

Rock zur Weihnacht: „It's Christmas Time“ ist ein Weihnachtslied der britischen Kultrock-Band Status Quo. Die Formation nahm es im Jahr 2008 auf. Es war in dem Boxset-Album „Pictures – 40 Years of Hits“ enthalten.

Millionenseller: „Mary's Boy Child“ wurde von Jester Joseph Hairstone im Jahr 1956 komponiert. Das vielfach gecoverte Weihnachtslied brachte es zweimal zum Millionenseller. Die erste erfolgreiche Fassung stammt von Harry Belafonte (1956), wesentlich später war dann Boney M. mit demselben Hit erfolgreich.

Umfrage: Bei einer Umfrage gaben in Sachen Weihnachtsmusik 46 Prozent der Befragten an, traditionelles Liedgut zu Weihnachten zu bevorzugen. 27 Prozent hören lieber Rock und Pop, acht Prozent lieben reine Vokallieder, vier Prozent Swing. Weitere vier Prozent gaben an, gar keine spezielle Weihnachtsmusik zu hören.

Definition Weihnachtslied: Ein Weihnachtslied ist ein Lied, das zu Weihnachten gesungen wird, weil der Liedtext einen Bezug zu den Feiertagen hat. Lieder mit liturgischer Bedeutung werden bei christlichen Gottesdiensten oder bei der Bescherung gesungen. Sie werden meist auch von Chören bei Konzerten intoniert.

Kommerzielle Bedeutung: Diese erhalten Weihnachtslieder in der Vorweihnachtszeit im Hörfunk, in der Werbung oder im Fernsehen. Auch ist das der Sound, der zum Beispiel auf Weihnachtsmärkten oder in Kaufhäusern zu hören ist.



„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

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



BEKANNTSCHAFTEN

Attraktive 80-jährige Frau, gebildet, sucht ein Gegenüber, mit dem sie wieder lachen, ins Konzert gehen, Wein trinken, reden kann. Mit dem sie eine innige Freundschaft verbindet. **Chiffre 18624**

Sehr angenehmer, sympathischer Typ, 68, wünscht sich diskrete erotische Freundschaft mit gefühlvoller, reifer Frau, solo oder gebunden. Wir werden Spaß haben. **Tel./SMS: 0172/495 92 49**

Witwer, Anfang 70, jünger wirkend, hat das Alleinsein satt. Möchte sympathische Frau ab 60 kennenlernen. Raum HH/Umland. Freue mich auf Zuschriften. **Chiffre 18724**

Hallo, wir sind ein Ehepaar jenseits der goldenen Hochzeit. Wir sind sportlich aktiv, Triathlon-Laufveranstaltungen – fahren gerne Rad, ohne Unterstützung. Gehen gerne zum Konzert in die Fabrik, Laeiszhalle etc, oder auch ins Theater. Wir mögen mediterranes Essen und spielen Canasta. Gern würden wir unseren Freundeskreis erweitern. Für Enkelkinder und Krankheiten interessieren wir uns nicht, auch tragen wir keine beigen Westen. Falls es Ehepaare gibt mit ähnlichen Interessen, würden wir uns über einen Anruf freuen. Wir wohnen im nördlichen Speckgürtel von Hamburg. **Tel.: 0157/35 72 45 58**

Sen., Ende 70, w., Wedel/Rissen, wünscht sich nette, aufgeschlossene Person, m/w, für Gedanken-austausch und kleine Unternehmungen. Interessen: Kunst, Zeitgeschehen, die Natur und die Nordsee. **Chiffre 18824**

Nette blonde Sie, 65/167/NR, mit weiblichen Formen, möchte einen gepflegten Partner, 70 J., mit Auto, ohne Tiere, für gemeins. Freizeitgestaltung, Raum HH-Nord, nur WhatsApp, **Tel.: 0176/70 97 78 00**

W/NR, 66 J./175 cm. Ich suche einen lieben, ehrlichen Mann, der mit mir noch einmal einen Neuanfang wagt und der noch Spaß am Leben und eine positive Lebenseinstellung hat. **Chiffre 18924**

Er, 79, verw., wünscht sich eine Partnerin v. 70–81 Jahren, mit fraul. Figur für eine dauerhafte Beziehung. Über eine Zuschrift m. Foto würde ich mich freuen. **Chiffre 19024**

Auch allein? Er, 80, 1,85, schlank, sportlich, gepflegt, kein Opa-Typ, sucht eine humorvolle schlanke Sie 70+. Für Unternehmungen, kurze Reisen, gute Gespräche u. romantische Zweisamkeit. Bin mobil, zu Fuß, mit Auto. Raum Hamburg-Ost, B. B., **Chiffre 19124**

Happy new Year! Vielleicht auch für Dich und mich? Wenn Du liebenswert, mobil und unternehmungslustig bist, bin ich (75/156/NR) gespannt, Dich kennenzulernen. Ich freue mich über seriöse Anrufe. **Tel.: 0163/136 88 27**

Sehr angenehmer, sympathischer Typ, 68, wünscht sich diskrete, erotische Freundschaft mit gefühlvoller, reifer Frau, solo oder gebunden. Wir werden Spaß haben. **Tel./SMS: 0172/495 92 49**

Gut situierter, vitaler und agiler, fürsorglicher, liebevoller, 180 cm großer, schlanker NR+NT, 79+, mit Haus und Garten, Pkw, an Kultur, Natur und Reisen in DE interessiert, möchte eine schlanke Partnerin mit adäquaten Interessen für ein vertrauensvolles, sowohl kognitiv als auch emotional sinnlich vertrautes Verhältnis mit wechselseitigen Besuchen im jeweils anderen persönlichen Wohnumfeld im Norden von HH bzw. in SH finden. Zuschriften, gerne mit Bild, bitte unter **Chiffre 19824**

Welcher Mann, ca. 77/NR, sehnt sich nach einer zuverlässigen, bodenständigen, liebevollen, ansehnlichen Frau, 73/162/56, für eine harmonische Zweisamkeit. Ich mag die Nord- und Ostsee, gerne mit Foto, **0176/49 45 19 51**

Er, Witwer, Ende 70, andere sagen „gutaussehend“, groß + schlank + fit + sportlich + unabhängig, sucht attraktive Lady, ab 65 J., aus HH und Umgebung für gemeinsame Unternehmungen in HH und Umgebung. **Chiffre 19924**

Junggebl. Sie, 77 Jahre, 168 cm/66 kg/NR, schlank sucht auf diesem Wege einen humorvollen, unternehmungslustigen Partner für eine harmonische Beziehung, der Lust auf Theater, Kultur sowie Reisen hat und die Abende bei einem Glas Wein ausklingen lassen möchte. BmB, Rm PI, HH-West, **Chiffre 20024**

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

Sie, Ende 70, sucht Mann für Zärtlichkeiten und so. Und für gute Gespräche. **Chiffre 20124**

W., 80 J., sucht einen aufrichtigen Herrn. Nr. Bin 1,60. Liebe Reisen, Radfahren, Theater u.v.m. Prima, wenn sich ein netter Herr melden würde. Alles Weitere können wir tel. besprechen. **Chiffre 20224**

Sie, A 70, mag die Songs von Eis am Stiel, Roy Orbison usw. Mag gute Gespräche, die Natur, auch mal ein Bier. Wünscht einen gleichgesinnten Kumpel, Feund, vielleicht Altrock. **Chiffre 20324**

Suche keinen Lebenspartner, aber männliche Begleitung ab und zu bei Unternehmungen wäre schön. Gesucht von einem weiblichen Wesen, 65, 160. Bild wäre schön. **Chiffre 20424**

Welche Frau mag Komplimente und hat ein Herz für einen sensiblen, fast blinden Mann? Bin 69/NR, herzlich, achtsam, einfühlsam und haltgebend. **Chiffre 20524**

Sehr angenehmer, einfühlsamer Typ sucht die reifere, aufgeschlossene Frau für gefühlvolle, erotische Auszeiten vom Alltag. Mit Spaß u. Diskretion. **Tel. o. SMS: 0172/495 92 49**

Witwer o. Altlasten, stud., 70+, 182, schl., sucht Lebensbej., fröhliche Partnerin für a., was Spaß macht. Freue m. auf Zuschr. event. m. Bild, nur Mut, antw. garant. **ra.fundus@t-online.de**

Krebsm. sucht burschikose, wamherzige Frau bis 63 J. Du solltest humorvoll sein. Ich bin handwerklich begabt, liebe die Natur, Kultur, Kino, Pferde. Schwimme und lese gerne. Haus mit Garten wäre schön. Wenn wir zueinander finden, lass uns gemeinsam u. behutsam eine liebe Partnerschaft aufbauen! Danke. **Tel.: 040/18 12 48 24**

Sportlicher Jungsenior, 61, sucht ebensolchen Mann, 55 bis ? Für diskrete harmonische Treffen. **Mann6@gmx-topmail.de**

Weihnachtswünsche. Humorv. Sie mit Handicap (Rolli) wünscht sich dauerhaften Lebensbegleiter, ca. 70 J., meine Hobbys: Flohmarkt + Tagesfahrten, Nord- + Ostsee-Urlaub. Auch Fischbrötchen am Strand. **Tel.: 0176/43 27 06 43**

Zu zweit macht alles mehr Spaß! Suche eine Partnerin, 55+, mit der ich durchs Leben spazieren kann. Ich stehe mit beiden Beinen im Leben, rauche nicht und wohne in Norderstedt. BmB. **Chiffre 20724**

Wo bist Du? Ich suche Dich, bin m., 57 Jahre jung, stämmig gebaut, 175 cm groß und habe dunkelblonde kurze Haare. Stehe mit beiden Füßen im Leben, rauche nicht und wohne in Norderstedt. BmB. **Chiffre 20824**

Sklave sucht eine harte Herrin oder einen Herren, dem er dienen kann! **Chiffre 20924**

Gemeinsam klappt alles besser! Wer hilft mir beim Abnehmen oder macht auch mit? **Chiffre 21024**

Wenn nicht 2024, dann 2025 ... Sie mit langen bl. Haaren sucht junggeb. Ihn mit Interesse an Natur, Kultur und politischen Veranstaltungen. **Tel: 040/732 68 08**, ab 18 Uhr

Er, Ende 70, verw., sucht lebens- und liebeslustige Dame, mit schönen Rundungen, für körperliche Entdeckungsreisen. (Barmbek, Winterhude) **Chiffre 19324**

Er, 72, sucht ihn, 70+, für diskrete erot., zärtl. Treffen. **Chiffre 19424**

Breite Schultern zum Anlehnen gesucht! Junggebl., hübsche Frau, 73/170, schlank, NR, s. gepflegten, treuen u. zuverlässigen großen Partner. Du bist noch fit für Reisen u. Ausflüge und für das Abenteuer Liebe! Lass uns auf Wolke 7 schweben! Über ein Foto freue ich mich. Bitte nur seriöse Zuschriften. **Chiffre 19524**

Traumfrau, 73/168, NR, schlank, attraktiv u. junggeblieben, chic, frech, lange Haare, sucht witzigen, treuen, zuverl. großen Mann für eine feste Partnerschaft mit Reisen u. Ausflügen und liebevolle Zweisamkeit. Ein Foto von dir wäre super! Nur ernst gemeinte Zuschriften. **Chiffre 19624**

Ich, 70 Jahre alt, suche einen Freund mit Niveau für alles. **Chiffre 19724**

W, 70, 1,60, schlank, noch immer neugierig, sehr gern unterwegs, liebt Blues-, Rockkonzerte, Fotogr., Natur, sucht passenden Mann. **mitten_im_leben@gmx.net**

FREIZEIT

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 Tunico 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**

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

Singletreffen jeden Samstag, 15 Uhr in der Bäckerei Braaker Mühle, Semperstraße 56, Ecke Barmbeker Straße. **Tel.: 0151/53 54 42 51**

Sie, 77, NR, zugereist, ruhig, spirit. ausger., sucht Frau f. Kultur, gute Gespr., Kino, Restaurant-Besuche; bin naturliebend, motorisiert. Wäre schön. **Chiffre 19224**

Im Herzen jung – Frau, 74 J., im Hamburger Westen, sucht freundliche, aufgeschlossene Menschen für gemeinsames Theater, Konzerte, Ausflüge, KU-Reisen. **Chiffre 20624**

Sie, 70, wünscht sich aufgeschlossene Freundin für Unternehmungen, Kultur, Natur, Touren an Nord- und Ostsee, Ausflüge in und um Hamburg. Jemanden, der auch noch gern Neues entdeckt. **Tel.: 0157/38 39 70 64** (gern SMS)

Seniorinnen-Fitness-Gruppe hat noch Plätze frei. Wir trainieren für mehr Kraft, Balance und Beweglichkeit. Mi. von 10–11 Uhr im Wandsbeker Ballettstudio, Angerburger Str. 1, 38 Euro/Monat, ohne Vertrag, 2 Gratisstunden, **telef. Info: 0176/54 81 60 60**

SIE, 80+, sucht gute Freundin für Spiele, Kaffeeklatsch, Unternehmungen, Busreisen, Raum EIDELSTEDT, Pinneberg. Freue mich auf Antwort an **Tel.: 0176/41 81 27 26**

Magische Lichter auf einer vorweihnachtlichen Rundfahrt durch Hamburg am 11.12.2024 um 14.30 Uhr vor Café Fritz. Telef. Reservierungen: **01515/850 22 54**

Weihnachten 2024: Frau, 69 Jahre, wünscht sich neue Freundin. Für Gedankenaustausch, Bummel über Weihnachtsmärkte, Besuch von Tanzveranstaltungen. **Tel. ab 18 Uhr: 0160/170 97 43 / NO SMS**

VERKAUF

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)

Seniorenstuhl elektrisch, braun Leder, mit Aufstehhilfe, Neupreis: 2.100 Euro, zu verk., 750 Euro VB, **Tel.: 01512/386 08 63**

Mercedes Benz, C-Kl., W204, Kompressor, elegance, 1. Hand, unfallfrei, Bj. 2008, 81 000 km, Garage, Leder, schwarz-metallic, SD, Klima, Wurzel-Nuss-Holz-Applikationen, Breitreifen 8-fach, LM-Felgen, viele Extras, HU 05/25, „ein Schmuckstück wie neu“, 12.500,-€, **Tel.: 040/55 92 98 30**

Div. Swarovski-Figuren zu verk., Preis VB, Kaffee- + Eisservice, 6-tlg., Rosenthal Classic Rose Coll, Preis: VB, **Tel.: 0163/701 12 21**

Fernsehstuhl Himolla, elektr. Aufstehhilfe, VB 430,- €, Seniorenbetten Hüsta Kirsche mit Matratzen und Kommode, gegen Gebot. **Tel.: 04101/624 28**



Kunsthandel Helmrich

Werte, die Geschichte erzählen
Sven Helmrich kauft seit über 25 Jahren Kunst und Antikes vom Gemälde bis zum Silberlöfel. Komplette Auflösungen und Räumungen mit Wertanrechnung. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Telefon und WhatsApp 0177 482 89 17
mail@kunsthandel-helmrich.de
www.kunsthandel-helmrich.de

Flachbildfernseher v. Sony, 43 Zoll, wenig gebraucht, wegen neuer Raumaufteilung. Neupreis 1.100,-€. Für 150,-€ abzugeben. Selbstabholung. 108 cm breit. **Tel.: 040/53 00 86 48**

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

Carl Spitzweg, 4 Stck., Bilder im Set, Bildgröße: 18 x 29 cm – Rahmengröße: 21 x 32 cm, in einem top Zustand, aus einem Nachlass und Nichtraucherhaushalt, Kaktusfreund, im Ruhestand, Abgef. Liebesbrief, Postbote im Rosenthal, Preis: 70,-€ VB, **Tel.: 04101/667 97**

Steffi-Teddybären zu verkaufen, mit Zertifikat. Teleskop Vixen NP R11 14S VB 130,-€. Alsterdorf. Facticen-Parfum-Deko-Flaschen, z. B. Manifesto. VB 30,-€, **Tel.: 0151/10 60 40 14**

Kaffeeservice „Baronesse“, weiß, 16 Tassen, 18 Unterteller, 6 Kaffeebecher, 12 Kuchenteller, 2 Milchkännchen, 2 Zuckerdo., 1 Kaffeekanne. 57 Teile für 40,-€. **Tel.: 0151/10 60 40 14**

Mokkatasen, verschiedene, von meiner Oma, ca. 1920, zu verkaufen. Preis nach Absprache. **Tel.: 040/51 99 50**

Hutschenreuter „Nizza“-Kaffee- und Essservice 450,-€, verkauf., Stehlampe, 5 Glaskugeln 350,-€, Hutschenreuter 6 Weihnachtskugeln 28,-€, Ajuneer-Stereoanlage, Radio, MC+CD, 4-tlg., 60,-€, **Tel.: 040/29 26 21**

Falls Sie sich für Hamburgs Geschichte interessieren, gibt es eine besondere Gelegenheit: Eine vollständige Loseblattsammlung des Archiv-Verlags Braunschweig sucht ein neues Zuhause. Interessierte Personen können sich gerne unter der **Tel.: 0176/43 07 20 46** melden. Geschichtsbegeisterte könnten hier eine wertvolle Ressource für ihr Interesse finden.

Aus Nachlass + Umz., verk. ich viele schönes Weihn.-Sachen und Deko supergünstig + NEU, z. B. Engel, Häuser, Kerzen im GL. + vieles mehr. Alles Porz./Keram., Weihn.-Teller. **Tel.: 040/630 56 08**

IMMOBILIEN

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

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**

Paar, 59 + 61, suchen – wegen Eigenbedarfskündigung – ab Mai 2025 eine Wohnung, EG oder Aufzug, mit Balkon/Terrasse. Beide mit Festanstellung. Miete bis 900,-€ warm, **Tel.: 0150/986 75 61**

Suche Haus von privat, ab 85 m², 4 Zimmer, in Hamburg, Norderstedt, **Tel.: 0176/67 28 62 33**

Suche Whg./ELW, ca. 50 m², w., 64 J., beschäftigt bei Stadt HH, NR, keine Tiere, **Tel.: 0151/59 42 34 85**

2-Zi.-Mietwohnung, 60 m², Obergeschoss, in 22889 Tangstedt. Loggia, 12 m², Stellplatz möglich. Außentreppe mit 13 Stufen. Privat an Berufstätige zu vermieten. **Tel.: 0160/56 18 198**



SoVD-Sozialtipp



Pflege: Hilfe naht – von nebenan

Der Einkauf oder der Gang zum Hausarzt steht an? Ein vorweihnachtlicher Spaziergang täte gut? Doch wer pflegebedürftig ist, tut sich schwer, alltägliche Dinge allein zu bewerkstelligen. Hilfe naht von nebenan: Ehrenamtliche Nachbarschaftshilfen unterstützen Menschen mit Pflegebedarf dabei, ein selbständiges Leben zu führen.

„Wir begrüßen diese Unterstützung, weil sie lebt, wofür auch der SoVD steht, nämlich für Solidarität. Nachbarschaftshilfe ist eine sinnstiftende Tätigkeit und eine schöne Geste, gerade zur Weihnachtszeit, in der sich viele Menschen einsam fühlen. Auch ein Besuch unserer Stadtteil-Treffs könnte eine gemeinsame Unternehmung gegen Einsamkeit sein“, so Klaus Wicher, SoVD-Landeschef in Hamburg.

Eine ehrenamtliche Nachbarschaftshilfe kann jede volljährige Person in Hamburg werden. Grundsätzlich gilt: Sie darf bis zu zwei Personen gleichzeitig betreuen und mit der pflegebedürftigen Person weder in häuslicher Gemeinschaft leben noch mit ihr

bis zum zweiten Grad verwandt oder verschwägert sein. Schenkungen sind keine Voraussetzung. Doch ganz ohne Bürokratie geht es nicht: Die helfende und die pflegebedürftige Person müssen sich gemeinsam bei der Servicestelle Nachbarschaftshilfe Hamburg registrieren (per Post, E-Mail oder online: www.nachbarschaftshilfe-hh.de). Die Nachbarschaftshelfer:innen sind dann über die Servicestelle haftpflicht- und unfallversichert.

Die Aufwandsentschädigung darf bis zu 5 Euro pro Stunde betragen. Diese wird zunächst vom Pflegebedürftigen gezahlt. Ab Pflegegrad 1 kann die oder der Pflegebedürftige dann den sogenannten Entlastungsbetrag von monatlich 125 Euro nutzen und sich das Geld von seiner Pflegekasse erstatten lassen – vorausgesetzt, eine Registrierungsbestätigung liegt vor. Übrigens: Der Entlastungsbetrag wird zum 1. Januar 2025 im Rahmen der Erhöhung aller Geld- und Sachleistungen der Pflegeversicherung um 4,5 Prozent, auf 131 Euro steigen.

Die Aufwandsentschädigungen müssen die Nachbarschaftshelfenden beim Hamburger Finanzamt in voller Höhe angeben. Bis zu einem Betrag von 2.400 Euro sind diese im Rahmen der Nachbarschaftshilfe jedoch steuerfrei (gemäß § 3 Nr. 26 EstG).

Gut zu wissen: Nachbarschaftshilfe sollte nicht verwechselt werden mit steuerlich absetzbaren „Haushaltsnahen Dienstleistungen“, die vertraglich Hausmeister, Betreuungs- und Pflegedienste oder Putzkräfte erbringen. Und sie ist zu trennen von Betreuungs- oder Haushaltshilfen, die in Hamburg nicht nur einen Erste-Hilfe-Kurs, sondern auch eine hauswirtschaftliche oder pflegerische Qualifizierung nachweisen müssen. Die Nachbarschaftshilfe kann und darf auf keinen Fall pflegerische oder medizinische Aufgaben übernehmen.

Mitglieder können sich beim SoVD Hamburg kostenfrei zu allen Leistungen der Pflegeversicherung beraten lassen – und vieles mehr. Informationen unter: www.sovd-hh.de, Telefon: 040/611 60 70, E-Mail: info@sov-d-hh.de

Filmtipp:

Die leisen und die großen Töne

Wenn Sie darüber nachdenken, welchen Kinofilm Sie im Dezember auf keinen Fall verpassen sollten, lege ich Ihnen „Die leisen und die großen Töne“ ans Herz. Der Film des französischen Regisseurs Emmanuel Courcol („Der Triumph“) wurde

erstmals bei den Filmfestspielen von Cannes 2024 in der Kategorie Cannes Premiere gezeigt und gewann gerade bei den Französischen Filmtagen in Stuttgart und Reutlingen den Publikumspreis. Zum Abschluss der Weihnachtsfeiertage (aber natürlich auch danach) kommt dieser Film als ganz besonderes Geschenk daher, das man lange nicht vergisst.

Um was geht es?

Thibaut ist ein international bekannter Dirigent, der durch die ganze Welt reist. Als er erfährt, dass er adoptiert wurde, entdeckt er die Existenz eines Bruders: Jimmy, der in einer Schulkantine arbeitet und Posaune in einer Blaskapelle in Nordfrankreich spielt.

Scheinbar sind die beiden durch und durch verschieden, und doch vereint sie eine Sache: die Liebe zur Musik.

Als Thibaut die außergewöhnlichen musikalischen Fähigkeiten seines Bruders entdeckt, macht er es sich zur Aufgabe, die Ungerechtigkeit des Schicksals zu beheben. Und Jimmy beginnt, von einem anderen Leben zu träumen ...

„Die leisen und die großen Töne“ startet am 26. Dezember im Verleih von Neue Visionen bundesweit im Kino.

Wie hat er das gemacht?

Wie auch schon in seinen anderen Filmen, verarbeitet Regisseur Emmanuel Courcol vor allem Themen, die ihm am Herzen liegen. Hier sind es Brüderlichkeit, Zufall und die Frage nach dem, was den Menschen zu dem werden lässt, was er ist: die Gene oder das Umfeld?

Warum sehen?

Die Geschichte ist berührend, überwältigend und vor allem auch sehr unterhaltsam. Die Schauspieler Benjamin Lavernhe (Comédie-Française, „Birnenkuchen mit Lavendel“) und Pierre Lottin („Ein Triumph“) sind ein wunderbares Duo in dieser großen filmischen Erzählung von zwei Männern, die Brüder werden und erst dadurch die Welt verstehen. Und, da es sich um die Geschichte zweier Musikern handelt, spielt auch die Musik eine besondere Rolle. Achten Sie darauf!

KINOSTART: 26. Dezember

Fotos: Neue Visionen Filmverleih/Text: Corinna Chateaubourg © SeMa

Sabrina (Sarah Suco) glaubt fest an das musikalische Potenzial von Jimmy (Pierre Lottin).



Konzert für einen Bruder: In Jimmys (Pierre Lottin) Blaskapelle wird Thibaut (Benjamin Lavernhe) herzlich empfangen.



**Alles
aus einer
Hand**

Hausnotruf · Menüservice

Wir sind für Sie jederzeit da! Die Johanniter geben Ihnen und Ihren Angehörigen das beruhigende Gefühl, nie allein zu sein.

Rufen Sie uns an – wir beraten Sie gern!

Service-Telefon:

040 650 54-0

www.johanniter.de/hamburg



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Weihnachtsgrüße

THEATER | OPER | KONZERT | BALLETT

Das schönste Geschenk ist die Zeit zu zweit.

2 bis 7 Vorstellungen nach Wahl ab **75⁵⁰ €**

Jetzt buchen: 040-22 700 666

inkultur.de
Hamburger Volksbühne e.V. f i o p

Bettina Tietjen

Photo: Sebastian Tiedts

AGAPLESION BETHANIEN-HÖFE www.bethanien-diakonie.de

PROFESSIONELLE PFLEGE MIT KOMFORT

Wir wünschen Ihnen ein frohes und friedliches Weihnachtsfest im Kreis der Menschen, die Ihnen am Herzen liegen und einen guten Rutsch in das neue Jahr 2024.

AGAPLESION BETHANIEN-HÖFE
Martinstraße 45
20251 Hamburg
T (040) 23 53 78 - 0

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie frohe Weihnachten und ein glückliches Neues Jahr!

Wir verbessern weiterhin mit **erstklassigem Service** Ihr Hörerlebnis.

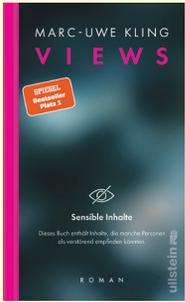
Winterferien vom 23.12.24 bis 03.01.25
Ihr Michael Braun

HÖRWELT NIENDORF
michael braun • hörakustik

Sie finden uns in Niendorf-Nord:
Rudolf-Klug-Weg 5 | 22455 Hamburg
Tel.: 040/63 91 40 07
info@hoerwelt-niendorf.de
www.hoerwelt-niendorf.de

Mo. bis Fr. von 9.30 bis 13 Uhr und Mo., Di., Do., Fr. von 14 bis 18 Uhr

Von historisch bis hochaktuell – Bücher für lange Winterabende



Marc-Uwe Kling – „Views“

Lena Palmer verschwindet spurlos. Drei Tage später taucht sie in einem brutalen Video wieder auf, das sich mit hohem Tempo in den Sozialen Medien verbreitet.

BKA-Kommissarin Yasira Saad soll die 16-Jährige finden und die Täter identifizieren. Ihr bleibt wenig Zeit, denn schon gibt es erste gewalttätige Demonstrationen in deutschen Städten. Eine rechtsradikale Gruppierung namens „Aktiver Heimatschutz“ gewinnt rasant an Zulauf. Yasira gerät unter Druck, als die Gewalt zunehmend eskaliert.

Marc-Uwe Kling ist mit seinem Roman eine erschreckend realitätsnahe Geschichte gelungen, die einem beim Lesen den Atem stocken lässt. Ein zeitkritischer Roman, der mit einer wunderbar humorvollen Szene als Auftakt eines packenden Kriminalfalls beginnt, der nichts für zartbesaitete Menschen ist.

Marc-Uwe Kling – „Views“, ISBN 978-3550202995, Ullstein, 19,99 Euro



Isabel Bogdan – „Wohnverwandtschaften“

Constance zieht nach der Trennung von ihrem Lebensgefährten in die Wohngemeinschaft (WG) von Jörg, Anke und Murat. Eigentlich sollte es eine Übergangslösung sein, bis sie eine eigene Wohnung gefunden hat, aber die „Wohnverwandtschaft“ entwickelt sich zu einer starken Gemeinschaft. Zu der WG gehören Jörg, dem die Wohnung gehört und der eine große Reise plant; Anke, die als mittelalte Schauspielerin kaum noch gebucht wird und Murat, dessen Lebenslust auf die anderen mitreißend wirkt und der so gut kochen kann, dass es alle in die Küche zieht, wenn er am Herd steht. Alle vier haben ihre eigenen Träume und Sehnsüchte und müssen sich irgendwann der Frage stellen, ob sie eine reine Zweck-WG sind oder doch die Wahlfamilie. Spätestens, als Jörg anfängt, immer mehr zu vergessen.

Dieser Roman macht Spaß und rührt zutiefst. Isabel Bogdan schafft es, sich in jedem ihrer Romane inhaltlich und stilistisch neu zu erfinden. Das macht es zu einem wahren Lesevergnügen, weil man immer aufs Positivste von ihr überrascht wird. In diesem virtuos komponierten, lebensklugen und humorvollen Roman kommen die vier WG-Mitglieder zu Wort, die jeweils auf ihre Weise ihre Lebensentwürfe neu justieren müssen. Und ihre Dialoge sind wahr und klug und komisch.

Isabel Bogdan – „Wohnverwandtschaften“, ISBN 978-3462004199, Kiepenheuer & Witsch, 24 Euro

und Buchtipps



Ralf Günther – „Die Könige von Babelsberg“

Berlin im Jahr 1920: Fritz Lang und Thea von Harbou sind das Glamourpaar des frühen deutschen Films. Den Regisseur und die Drehbuchautorin verbindet eine Leidenschaft, die weit über das Künstlerische hinausgeht. In dieser Konstellation kommt Langs Ehefrau durch einen Schuss zu Tode, und der junge Kriminalkommissar Beneken steht vor einem Rätsel: Hat Langs Ehefrau sich das Leben genommen, weil

sie die Schmach des Betrugs nicht aushielt? Wollte sich die Harbou ihrer Nebenbuhlerin entledigen? Oder war Fritz Lang seine Ehefrau lästig geworden? Beneken sucht nach der Wahrheit. Doch keine der Versionen, die die Hauptverdächtigen Lang und Harbou ihm präsentieren, scheint mit den Fakten übereinzustimmen. Je tiefer der Kommissar in die schillernde Welt der Filmsets, der Künstlerpartys und Nachtclubs eintaucht, umso mehr gerät er selbst in Gefahr.

Die Geschichte von Ralf Günther beruht auf wahren Personen und Ereignissen rund um den Film, wird aber von ihm in einen wunderbaren Roman voller fiktiver Begebenheiten verwoben. Die Stimmung der 20er Jahre in Berlin, der Glamour, die Lebensumstände, die Filmindustrie lässt Günther gekonnt aufleben. Dazu kommt die persönliche Geschichte des Kommissars, dessen Vater und Bruder im Ersten Weltkrieg gefallen sind und der bei seiner Mutter lebt. Dieser Erzählstrang macht einen großen Reiz des Romans aus.

Ralf Günther – „Die Könige von Babelsberg“, ISBN 978-3463000558, Kindler Verlag, 24 Euro



Petra Oelker – „Das Haus am Gänsemarkt“

Während ihre Eltern 1812 Amerika bereisen, lebt Sophia Benedikt bei ihrem Onkel, dem Kaufmann Arnold Brestetten, und seiner Familie in Hamburg. Das Leben im großen Haus am Gänsemarkt ist komfortabel, doch die Zeiten sind schwierig. Kaiser Napoleon I. überrollt mit seinen Armeen Europa. Als wichtigste Stadt der neun französischen Norddepartements ist Hamburg ebenso

Ort rauschender Feste wie großen Elends.

Arnold Brestetten glaubt anfangs noch, sich mit den neuen Gegebenheiten arrangieren zu können. Bis ein französischer Offizier mit seiner Entourage in seinem Haus einquartiert wird und die Geschäfte durch die Kontinentalsperre niedergehen. Als sich in Hamburg Widerstand gegen die Besatzer regt, müssen die Bewohner im Haus am Gänsemarkt sich entscheiden, wo ihre Loyalitäten liegen. Mit weitreichenden Folgen auch für Sophia.

Petra Oelker schafft es in ihren Romanen immer wieder, Hamburg im historischen Kontext als Kulisse vor unserem geistigen Auge entstehen zu lassen – egal, ob es die Einblicke in das Leben der armen Menschen aus dem Gängeviertel oder das Leben der Wohlhabenden mit ihren Bällen und Empfängen sind. Und es ist Geschichtsunterricht, der große Freude macht. Ein bewegender, detailliert recherchierter Roman mit Figuren, die einem ans Herz wachsen.

Petra Oelker – „Das Haus am Gänsemarkt“, ISBN 978-3805200950, Wunderlich, 24 Euro

Stephanie Rosbiegel © SeMa

Ambulante Pflege Stiftung Ansharhöhe in Eppendorf und Umgebung

Das Team wünscht Ihnen ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein gesundes Jahr 2025!



Pflegedienstleitung Ines Kempf und ihr Team sind für Sie da: ambulante-pflege@anscharhoehe.de Telefon: 040 4669-315



Wir wünschen allen Bewohnerinnen und Bewohnern, deren Angehörigen und unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern frohe Weihnachten und ein gutes Jahr 2025.

DSG Deutsche Seniorenstift Gesellschaft

Pflegewohnstift Alsterkrugchaussee

Alsterkrugchaussee 614
22335 Hamburg-Fuhlsbüttel
Telefon 0 40 / 51 20 88-0
info.alsterkrugchaussee@dessg.de
.....
www.deutsche-seniorenstift.de



Fenster und Türen nach individuellen Maßen Wartung und Reparaturen aller Fabrikate

Wir wünschen Ihnen ein frohes Weihnachtsfest und ein friedvolles und gesundes Jahr 2025

Oststraße 34, 22844 Norderstedt
info@noetzel-fenster.de
Nötzel
Tel.: 040/52 68 90 -0, Fax -25 • www.noetzel-fenster.de

Ihr Zuhause im Alstertal wünscht Ihnen ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein gesundes Jahr 2025!

Verbringen Sie Ihren Lebensabend dort, wo der Mensch im Mittelpunkt steht.
Telefon: 040-606 840, Poppenbütteler Weg 186, 22399 Hamburg, www.zuhause-im-alstertal.de





Süßkartoffelsuppe

8-10 Portionen

Zutaten:

- 1 kg Süßkartoffeln
- 1 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 150 g Dr. Oetker Crème légère
- Saft von 1 Zitrone
- 150-200 g Lachsfilets
- etwa 2 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 l Hühnerbrühe
- 1 TL gemahlener Koriander
- Saft von 1 Orange
- etwas Zucker
- 200 g Garnelen, geschält

Zubereitung:

Süßkartoffeln schälen. Eine Süßkartoffel in dünne Scheiben schneiden, daraus kleine weihnachtliche Motive, z. B. Sterne und Tannenbäume, ausstechen und für die Suppeneinlage beiseitestellen. Die Reste vom Ausstechen klein schneiden. Übrige Süßkartoffeln in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel- und Süßkartoffelwürfel darin anbraten. Mit Hühnerbrühe ablöschen, aufkochen und etwa 15 Min. bei mittlerer Hitze kochen, bis die Süßkartoffelstücke weich sind. Die Süßkartoffelsuppe mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen.

Lachsfilet unter fließendem Wasser kalt abspülen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und zuerst die ausgestochenen Süßkartoffelmotive von beiden Seiten kurz anbraten. Aus der Pfanne herausnehmen und dann die Lachsstücke rundherum darin anbraten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Zum Schluss die Garnelen darin anbraten und ebenfalls warm stellen.

Crème légère in die Süßkartoffelsuppe rühren und alles pürieren. Säfte hinzufügen und mit Zucker abschmecken. Die Süßkartoffelsuppe mit den gebratenen Süßkartoffelmotiven, Lachswürfeln und Garnelen anrichten.



Schweinefilet mit Maronenhaube

etwa 4 Portionen

Zutaten:

- 2 Scheiben Toastbrot
- 200 g gekochte Maronen (Esskastanien)
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 100 ml Gemüsefond
- 800 g Schweinefilet
- 125 g Dr. Oetker Crème légère Gartenkräuter
- 100 g weiche Butter
- 150 ml Portwein
- 1 Schalotte
- 4 EL Speiseöl

Zubereitung:

Toast entrinden und mit den Maronen fein zerkleinern, am besten in einem Multizerkleinerer. Mit Butter vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Maronenmasse zwischen Frischhaltefolie in der Größe des Filets ausrollen, mind. 30 Min. in den Kühlschrank legen. Backofen vorheizen. Ober- und Unterhitze: etwa 200 °C, Heißluft: etwa 180 °C.

Portwein und Gemüsefond in einer Auflaufform verrühren. Schalotte abziehen, in Würfel schneiden und in die Auflaufform geben. Schweinefilet trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Filet darin rundherum anbraten. Filet in die Auflaufform setzen und die Maronenhaube auflegen. Form auf dem Rost in den Backofen schieben. Einschub: Mitte, Garzeit: etwa 25 Min.

Filet aus der Form nehmen und etwa 10 Min. locker in Alufolie gewickelt im ausgeschalteten Ofen warm stellen. Saucenfond pürieren, Crème légère Gartenkräuter einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schweinefilet mit Maronenhaube aufschneiden und mit der Sauce servieren.

Bilder und Texte © Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG

WOCHENMARKT LANGENHORNER MARKT
So frisch, so nah, so herzlich!

Jeden Dienstag und Sonnabend
11.30 bis 18 Uhr (Dienstag) und 8 bis 13 Uhr (Sonnabend)
• statt Heiligabend am Montag 23.12.24
• Silvester 31.12.24 von 7 bis 13 Uhr

Frische • Qualität • Vielfalt

GEBRÜDER TIMM
Gesundgeflügel
Wochenmärkte
Ahrensburg · Langenhorn
Berne · Volksdorf
Hofverkauf
freitags von 9-17 Uhr
Tel. (0 45 32) 2 22 08

Gänse, Flugenten, Puten, Kaninchen.
Gerne nehmen wir Ihre Weihnachtsbestellung entgegen!

Bestellausgabe und Verkauf: 21.12., 7.30-13 Uhr + 23.12., 11.30-18 Uhr
NUR Bestellausgabe: 24.12., 8-12 Uhr (keine Kartenzahlung)
jeweils auf dem Langenhorner Wochenmarkt

Harry's Fischdelikatessen
Fisch macht sexy!

- Nordsee-Krabbensalat 200 g € 9,00
- Frisch geräucherte Aale 100 g € 6,39
- Räucherlachs 200 g € 9,00
- Aalfilet – groß Stck. € 15,00

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

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

Neue Apfelernte • Neue Sorten
alle knackig frisch – z.B.: Wellant und Wurtwinning
Wieder da – unser Snack-Apfel

Frischer, selbst gepresster Apfelsaft, aus der Ernte 2024, in der 5-Liter-BIG-BOX!
Wochenmärkte: Langenhorn • Schmuggelstieg

2-kg-Beutel versch. Sorten € 2,50



Gemüse-Quiche

etwa 12 Stück

Zutaten:

- 175 g Weizenmehl
- 75 g Butter
- 1 Msp. Dr. Oetker Original Backin
- ½ TL Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 125 g Dr. Oetker Crème légère Gartenkräuter
- 400 g Porree (Lauch)
- 100 g Zucchini
- 300 g Dr. Oetker Crème légère
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss

Quicheform (Ø 28 cm) oder
Tarteform (Ø 28 cm)

- 100 g Cocktailtomaten
- 5 Eier (Größe M)

Zubereitung:

Boden der Quicheform fetten und mehlen. Backofen vorheizen. Ober- und Unterhitze: etwa 180 °C, Heißluft: etwa 160 °C. Mehl mit Backin in einer Rührschüssel mischen. Butter und Dr. Oetker Crème légère Gartenkräuter hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einer runden Platte (Ø 32 cm) ausrollen, in die Quicheform legen und den Rand andrücken. Mit einer Gabel den Boden mehrmals einstechen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben und den Boden vorbacken. Einschub: unteres Drittel, Backzeit: etwa 20 Min. Den Boden auf einem Kuchenrost etwas abkühlen lassen. Porree putzen und in feine Streifen schneiden. Zucchini waschen und in feine Scheiben schneiden, evtl. halbieren. Porreestreifen und Zucchinischeiben auf dem Boden verteilen. Eier mit Crème légère verschlagen, mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken und über den Belag gießen. Cocktailtomaten waschen, halbieren und auf dem Belag verteilen. Gemüse-Quiche weiterbacken. Backzeit: etwa 40 Min.



Stollen-Konfekt

etwa 60 Stück

Zutaten:

- 100 g Rosinen
- 2 EL Rum
- 100 g Orangeat
- 100 g Zitronat
- 200 ml Milch
- 75 g Butter
- 400 g Weizenmehl
- 1 Pck. Dr. Oetker Trockenbackhefe
- 100 g Dr. Oetker Mandeln, gemahlen
- 75 g Zucker
- 1 Pck. Dr. Oetker Bourbon Vanille-Zucker
- 1 Pr. Salz
- etwa 75 g Butter
- 1 Pck. Dr. Oetker Finesse Weihnachts-Aroma
- etwa 50 g Puderzucker

Zubereitung:

Rosinen in Rum einweichen. Orangeat und Zitronat fein hacken. Milch erwärmen und Butter darin zerlassen. Mehl mit Hefe in einer Rührschüssel sorgfältig vermischen. Mandeln, Zucker, Aromen, Salz und die Milch-Butter-Mischung hinzufügen. Alles mit einem Mixer (Knethaken) in etwa 5 Min. zu einem glatten Teig verarbeiten. Zuletzt Rum-Rosinen und Trockenfrüchte kurz unterkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat. Inzwischen Backblech mit Backpapier auslegen. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu Rollen formen (Ø etwa 4 cm) und mit einer Teigkarte gut daumenbreite Stücke abstechen. Teigstücke vorsichtig zu Kugeln formen und auf das Backblech legen, zugedeckt an einem warmen Ort nochmals gehen lassen. Backofen vorheizen. Ober- und Unterhitze: etwa 200 °C, Heißluft: etwa 180 °C. Wenn sich das Stollenkonfekt sichtbar vergrößert hat, in den Backofen schieben und backen. Einschub: Mitte, Backzeit: etwa 13 Min.

Butter zerlassen. Stollenkonfekt sofort nach dem Backen damit bestreichen und mit Puderzucker bestreuen. Stollenkonfekt auf einem Kuchenrost erkalten lassen.



... aus dem Rauch auf den Wochenmarkt

Ab sofort und bis zum 17.12.24
(Rindfleisch bis zum 14.12.24)
nehmen wir gern Ihre
Festtagsbestellung entgegen

Abholung auf den Wochenmärkten in
Langenhorn, Fuhsbüttel, Schmuggelstieg

Zwischen den Feiertagen gönnen wir uns
einen kurzen Betriebsurlaub und sind
ab dem 04.01.25 wieder für Sie da.

**Wir wünschen Ihnen ein
frohes Weihnachtsfest und
ein gesundes Jahr 2025!**





Ab sofort nehmen wir Ihre
Weihnachtsbestellung
entgegen, z. B. für:

- **Freiland-Gänse**
- **Freiland-Enten**
- **Kaninchen**
- **Puten und Wild**

Abholung in

- Fuhsbüttel am 20. + 24.12.24
- Langenhorn am 21. + 23.12.24

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



Immer etwas Besonderes beim...

KäseSpezi



Thomas Gerstenberg
Wochenmärkte: Langenhorn | Fuhsbüttel | Schmuggelstieg

Ihr Spezialist für
Raclette



Verlosung im Dez./Jan.

1. Preis:

2 Karten für „Vergiss es!“
am 02.02.25 von und mit
Karsten Kaie um 19 Uhr in
Alma Hoppes Lustspielhaus.



„Vorwärts in die Vergangenheit“, titelt die „Süddeutsche Zeitung“ über das neue Soloprogramm von Karsten Kaie, der mit „Cave-man“, „Lügen, aber ehrlich“ und „Ne Million ist so schnell weg“ bereits einige große Erfolge hatte. „Zum Schiefachen“, schreibt die „Augsburger Allgemeine“. In einer furiosen Zeitreise führt Karsten Kaie die Besucherinnen und Besucher in die aberwitzigen Abgründe seiner und der deutschen Seele. Im Jahr 2068 blickt er zurück auf unsere Zukunft, die früher mal besser war.

2. und 3. Preis:

Buch „Glücksorte in der Welt der Bücher“



Im Oktober 2024 ist im Droste Verlag das Buch „Glücksorte in der Welt der Bücher“ erschienen. Autorin Ursula Kollritsch hat für ihr Werk 80 literarische Orte zwischen Helgoland und München besucht. Sie nimmt die Leserinnen und Leser mit auf die Reise in Auerbachs Keller, mit Thomas Mann an den Strand von Travemünde, mit Erich Kästner durch Dresden ... und natürlich sind auch einige Orte in Hamburg dabei. Welche das sind, erfahren der zweite und der dritte Sieger unserer Verlosung.

4. und 5. Preis:

Buch „Schwellenangst“
von Luisa Stömer und Eva Wunsch



Im Verlag Antje Kunstmann ist ebenfalls im Oktober das neue Buch von Luisa Stömer und Eva Wunsch erschienen, die im Jahr 2017 mit dem Buch „Ebbe & Flut“ Aufmerksamkeit erregten. „Schwellenangst“ befasst sich auf alternative und enttabuisierende Art mit den letzten Stunden des Lebens und der Endlichkeit. Gleichzeitig ist es ein außergewöhnlich illustriertes Kunstbuch. Auf den vierten und fünften Gewinner unserer Verlosung warten jeweils ein Exemplar. Viel Spaß damit!

... und so können
Sie gewinnen:

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

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

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

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

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

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Gut singen

Singen mit Kita-Kindern – für Peter Runck seit vielen Jahren eine ungeteilte Freude.

Foto: Krause



Willst du glücklich sein im Leben, Trage bei zu anderer Glück; Denn die Freude, die wir geben, Kehrt ins eig'ne Herz zurück.

Marie Calm (1832–1887), Pseudonym Marie Ruhland, deutsche Schriftstellerin, Pädagogin und Frauenrechtlerin

■ ■ ■ Mehr als ein Spruch aus dem Poesiealbum

„Ich habe ja eigentlich alles ...“ ist oft zu hören, wenn Seniorinnen und Senioren gefragt werden, womit man ihnen eine Freude machen kann. Das „alles“ bezieht sich in aller Regel auf Dinge – nicht auf Zeit. Und die ist häufig bei den Fragenden knapp. Mehr Zeit mit den Kindern, mit den Enkeln ist ein Wunsch, der nicht immer in Erfüllung geht. Aber selbst Zeit verschenken und sich damit selbst eine große Freude zu machen, das ist möglich. Und für alle, die gern singen, hat Christiane Hrasky, die Landeskantorin der Nordkirche, ein ganz besonderes Angebot. Sie lädt dazu ein, mit Kita-Kindern zu singen.

■ ■ ■ Warum eigentlich?

„Singen ist zwar wieder populärer geworden, aber mit Kindern wird dennoch zu wenig gesungen“, so Hrasky. „Sowohl in der Kita als auch in der Schule. Teilweise haben mich Nachrichten von Kollegen erreicht, wo Kinder mit sechs oder sieben Jahren, die noch nie in ihrem Leben gesungen haben, in den Kinderchor einer Kirchengemeinde kommen.“ Dabei ist Gesang – zumindest statistisch – Kindern in die Wiege gelegt. „Besonders in den ersten Jahren nach der Geburt gehört Musik zum Alltag von Eltern und Kindern: Wird mit Neugeborenen im Durchschnitt rund 20-mal pro Monat gesungen und musiziert, so steigt die Häufigkeit auf 24,4-mal bei den Einjährigen an und bleibt mit rund 23-mal pro Monat bei den Zweijährigen auf hohem Niveau. Mit zunehmendem Alter sinkt die Häufigkeit gemeinsamer musikalischer Aktivitäten auf durchschnittlich 14,4-mal pro Monat bei den Fünfjährigen“ (Quelle: Deutscher Musikrat). Singen ist besser als vieles aus der Apotheke. 20 Minuten singen ist wie ein Workout. Es werden Glückshormone ausgestoßen, Stresshormone abgesenkt und Immunstoffe produziert, die vor Krankheiten schützen. Gleichzeitig werden die Durchblutung, die Lungenaktivität und die Atmung verbessert. Selbst singen ist gut für das seelische und körperliche Wohlbefinden. Und das gilt für gemeinsames Singen in ganz besonderer Weise. Zusammen mit Kindern ist das Singen also nicht nur eine Freude, die „ins eig'ne Herz zurückkehrt“, sondern geradezu ein Jungbrunnen.

■ ■ ■ Weg vom Gebrummel

Das Mitsingen von Popsongs im Radio ist für Kinder nicht das Richtige. „Die sind für Kinder immer zu tief“, erklärt die Landeskantorin. Abhilfe soll jetzt das Projekt „Singend mit Gott groß werden“ schaffen. Basis sei ein Buch mit Liedern und Geschichten

Freude und Musik gehören schon im frühesten Kindesalter zusammen. Davon ist Christiane Hrasky überzeugt, und wer sie als Dirigentin erlebt, weiß, was sie meint.

Foto: privat



■ **Fortbildung im Nordkolleg Rendsburg**
(Am Gerhardshain 44, Raum H1)

Di, 18.02.2025, von 10.00 – 18.00 Uhr

Kosten: 25 € (inkl. Kaffee/Tee am Vormittag, Mittagsbuffet und Kaffee/Kuchen am Nachmittag)

■ **Fortbildung in Hamburg-Altona**

(Dorothee-Sölle-Haus, Königstraße 54, Raum 9)

Mo, 17.03.2025, von 10.00 – 18.00 Uhr

Kosten: 10 € (individuelle Verpflegung in der Nähe)

für Kinder zwischen drei und acht Jahren. „Früher haben wir beim Wandern gesungen, wenn wir als Kinder müde wurden. Das ist sehr viel seltener geworden“, bedauert Christiane Hrasky. „Das wirke sich auch auf die Ausbildungen von Erzieherinnen und Erziehern aus, in denen Singen oder Musikmachen kein selbstverständlicher Bestandteil mehr sind. Viele Erzieherinnen haben dann Scheu, sagen: ‚Ich kann nicht so hoch singen‘, aber sie sind halt ungeübt. Wenn sie dann „Alle meine Entchen“ zu tief singen, versuchen die Kinder, auf dem tiefsten Ton, den sie können, mitzusingen. Was oft in einem monotonen Gebrummel endet. Damit Kinder die Lieder und Geschichten kennenlernen und nicht mehr tief brummeln, muss in den Kitas und Kindergruppen mehr gesungen werden – und zwar richtig.“

■ ■ ■ Von gut wollen zu gut können

Teil zwei des Projekts ist deswegen eine Fortbildungsreihe, und für die werden Singpatinnen und Paten gesucht. „Wir bilden Menschen, die singen können, also zum Beispiel Chorsängerinnen und Chorsänger, die Zeit und Lust haben, einmal oder zweimal in der Woche in die Kita zu gehen und mit den Kindern zu singen. Das ist so ein bisschen wie Lesepaten, die in die Schule gehen und den Kindern vorlesen“, umreißt Hrasky ihren Plan. Für Kitas könne das Singen dann ein zusätzliches Angebot sein. Die Fortbildung ist für alle, die Lust am Singen und schon Erfahrung haben.

■ ■ ■ Lust, Singpatin oder Singpate zu werden?

Für alle, die gerne singen – zum Beispiel im Chor –, ist eine Singpatenschaft das perfekte Ehrenamt. In Kitas gehen und mit Kindergruppen singen. Erfahrene Erzieherinnen und Erzieher begleiten die Kinder, sodass pädagogische Kenntnisse von Vorteil, aber keine Voraussetzung sind. Die Fortbildung basiert auf dem Konzept und Buch „Singend mit Gott groß werden“, erschienen im Carus-Verlag. Das Rüstzeug wird an einem Fortbildungstag vermittelt, für den es im ersten Quartal 2025 zwei Termine gibt.

Weitere Informationen und Termine im Internet unter www.kirchenchorwerk-nordkirche.de/category/simgo/

Dort kann man auch einen Eindruck gewinnen, was vermittelt werden soll. Und dann noch ein vorweihnachtlicher Tipp: Im Dezember ist Christiane Hrasky gleich zweimal als Chorleiterin zu erleben: Am Samstag, 14. Dezember, um 20.00 Uhr mit dem Franz-Schubert-Chor und der Hamburger Camerata in der Laeiszhalle mit Benjamin Britten's „Saint Nicolas Cantata“ und Camille Saint-Saëns „Oratorio de Noël“ sowie in der Christianskirche Ottensen mit „vocanti“ – dem Hamburger Kammerchorprojekt, und „Schöne Weihnacht – zum Hören und Mitsingen“ am Mittwoch, den 4. Dezember, um 20.00 Uhr. Der Eintritt für dieses Konzert ist frei.

F. J. Krause © SeMa

Süßer die Glocken nie klingen...



Ja – man sieht es allerorten – es naht die Advents- und Weihnachtszeit.

Und es stellt sich die alljährlich wiederkehrende Frage:

Was schenke ich meinen Lieben?

Ihr Fachhandelsgeschäft hält dazu einige Ideen für Gesundheit und Wohlbefinden bereit.

Wärmendes für kalte Tage – die Kollektion Clima Care von Bort bietet Kuscheliges für Darunter oder anderweitige Wärmeprodukte wie beispielsweise Heizkissen gegen kalte Füße.

Und wenn es bei Kerzenschein und Plätzchen gemütlich wird, dann sind vielleicht Spielideen für Senioren gefragt.



Und wünscht man sich ab und an eine gute Fee die einem hilfreich zur Hand geht – schenken Sie Erleichterungen mit Alltagshilfen, wenn die Alltäglichkeiten zur Herausforderung werden – beispielsweise spezielle Greifzangen, Essbestecke und Teller, Trinkbecher sowie Wasch- und Eincrémehilfen.

Wenn uns draußen kaltes Wetter und drinnen trockene Heizungsluft umhüllt, dürfen natürlich Pflegeprodukte in der Winterzeit nicht fehlen; die Auswahl an speziellen Schäumen der Firma allpresan® bietet maximale Unterstützung für die Haut.

Sollte ein Reiseabenteuer anstehen, sind Stütz- und Reisesstrümpfe ein passendes Präsent, um die Venengesundheit zu unterstützen.

Wird Beweglichkeit großgeschrieben und dazu ein Rollator als neuer Begleiter gewünscht – es erwartet Sie eine große Auswahl verschiedenster Modelle in attraktiven Farbstellungen.

Mit Hinblick auf die Köstlichkeiten der Feiertage bieten sich jedoch auch Geschenke für die Fitness an. BlackRoll® in verschiedenen Ausführungen, Massagebälle, Sport- und Therapiebänder und vieles mehr.



Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft – und die Gesundheit.

Denken Sie daran, besuchen Sie uns in Ihrem Sanitätshaus im Norden Hamburgs und lassen Sie sich inspirieren. Gern sind wir für Sie da und beraten Sie rund um das Thema Gesundheit.



Wir bedanken uns für das entgegengebrachte Vertrauen im zu Ende gehenden Jahr und wünschen all unseren Kundinnen und Kunden eine frohe Vorweihnachtszeit, besinnliche Weihnachtsfeiertage und selbstverständlich ein gesundes neues Jahr.

Maschmeyer

Orthopädie-Schuhtechnik

Ihr Sanitätshaus im Norden Hamburgs

Seit 2011 in

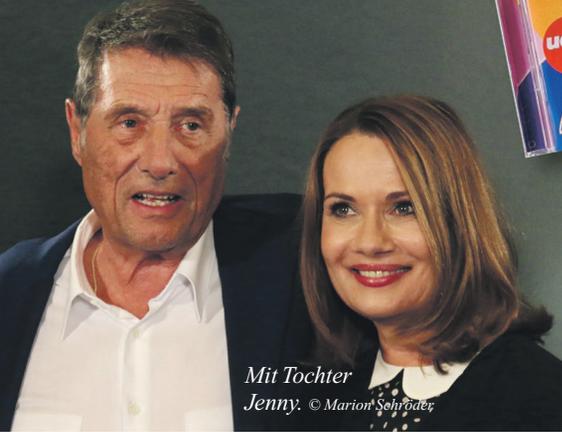
Hamburg-Niendorf-Nord

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

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



Manfred und Udo Jürgens im Sept. 2014.



Mit Tochter Jenny. © Marion Schröder



2 CDs mit insgesamt 44 Titeln: UDO 90.

Exklusives Privatfoto: Hochzeit von Tim dem Neffen von Udo und Melanie am 06.06.2003 in Sarnberg – Christiane Krüger mit Ehemann Manfred und sein Bruder Udo Jürgens – Familie Bockelmann-Krüger. © Marion Schröder



Zum 10. Todestag von Udo Jürgens

Er schrieb mit seinen Liedern Musikgeschichte

Am 30. September 2024 wäre Udo Jürgens alias Jürgen Udo Bockelmann 90 Jahre alt geworden, zudem jährt sich am 21. Dezember sein Todestag zum zehnten Mal. Seine Musik ist jedoch unsterblich. Weltweit wurden über 100 Millionen Tonträger verkauft. Das Musikgenie komponierte mehr als 1.000 Lieder. Er war der erfolgreichste deutschsprachige Entertainer. Zum ersten Mal wurde die Musikwelt 1959 auf den gebürtigen Kärntner aufmerksam durch das Lied „Jenny“, welches er seiner Tochter widmete. Ein Gewinn beim Grand Prix war damals sein großer Wunsch. 1964 kam er mit „Warum nur, warum“ in Kopenhagen auf den fünften und 1965 in Neapel mit „Sag‘ ihr, ich lass sie grüßen“ auf den vierten Platz. Beim elften „Grand Prix Eurovision de la Chanson“ am 5. März 1966 klappte es schließlich und der damals 31-jährige Udo Jürgens gewinnt mit „Merci, Chérie“ in Luxemburg den begehrten Preis. Der Mann hinter dem Erfolg hieß damals Hans R. Beierlein. Mit ihm arbeitete der gebürtige Österreicher von 1961 bis 1977 zusammen. Der Kaufmann und Musikverleger schickte seinen Schützling auf

Tournee. Bei dem Konzertmarathon mit dem Titel „Udo 70“ tourte er durch Europa, die Ostblockländer und absolvierte dadurch 266 Auftritte in einem Jahr. Seine Lieder beinhalteten oft auch sozialkritische Texte. 1974 wird in „Griechischer Wein“ die Zuwanderung thematisiert. Darauf folgte das Lied „Ein ehrenwertes Haus“, das die Spießer aufs Korn nimmt. 1976 stürmte die Persiflage auf die Fitnesswelle „Aber bitte mit Sahne“ die Charts. 1978 entstand der Hit „Buenos Dias, Argentina“ zur Fußball-Weltmeisterschaft mit der deutschen Nationalelf als Chor. Dieses Lied wurde zu seinem kommerziell größten Erfolg. Durch Songs wie „Mit 66 Jahren“ oder „17 Jahr, blondes Haar“ wird seine Fangemeinde immer größer. Mit seinen Melodien und den Texten schenkte er unzähligen Menschen glückliche Stunden und hat ihnen Trost, Hoffnung und Mut gegeben. Legendar ist sein Kamillentee auf dem Flügel während seiner Auftritte und am Schluss die Zugaben im weißen Bademantel. Der Musiker, Entertainer und Frauenschwarm war auch ein Familiemann. Er war zweimal verheiratet und hatte vier Kinder. Auch wenn er durch seinen Beruf viel unterwegs war, hielt er immer Kontakt mit den Menschen, die ihm am Herzen lagen, auch mit Telefongesprächen bis tief in die Nacht. Tochter Jenny schrieb in einer Zeitung: „Nun sind es schon zehn Jahre, seitdem Du uns verlassen hast. Deinen 90. Geburtstag hättest Du bestimmt mit einem guten Essen und Wein im kleinen Kreis Deiner Liebsten gefeiert. Wir hielten Dich für unsterblich. Und auf gewisse Weise bist Du es auch. In unseren Herzen lebst Du weiter.“ Sein Sohn John erzählt stolz: „Mein Vater hat Großes geschaffen, obwohl er auch viele Jahre kämpfen musste. Sein Durchbruch dauerte über 13 Jahre, aber er gab nie auf und glaubte immer an seine Musik, die heute sein Vermächtnis und deutsches Liedgut ist.“ Einer der wichtigsten Menschen im Leben des Ausnahmekünstlers Udo Jürgens war sein 9 Jahre jüngerer Bruder Manfred, dem er auch das Lied „Mein Bruder ist ein Maler“ widmete. Der Fotograf

FGH
FRIEDHOFSGÄRTNER
GENOSSENSCHAFT
HAMBURG e.G.

**VORSORGE
DAUERGRABPFLEGE**

VORTEILE

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

www.fgh-hh.de 040 50 42 95



John Jürgens
mit seiner
Frau und
beiden
Töchtern.

© Marion Schröder

In dem von seinem
Bruder gestalteten weißen
Marmorflügel wurde
Udo Jürgens beigesetzt.

© Marion Schröder

und Maler entwarf für Udo einige Plattencover und auch sein Grabdenkmal, den Flügel der die Urne seines Bruders beinhaltet. Da Udo nicht unter die Erde wollte, erfüllte er ihm den Wunsch auf diese Art und Weise. Auch im Alter von 80 Jahren dachte der ausgezeichnete Pianist und Sänger nicht ans Aufhören. Die Musik war sein Lebenselixier: „Wenn ich die Musik nicht gehabt hätte, wäre das ein Desaster mit mir geworden. Sie hat mir Selbstvertrauen gegeben“, sagte der damals 76-jährige rückblickend. Für Jüngere war er meist ein Mann, der noch immer am Flügel saß, den die Eltern und Großeltern zuhörten und schätzten. Er blieb aber auch bis zu seinen letzten Lebenstagen jugendlich und dem Leben zugewandt. Er hatte noch Pläne für die kommenden Jahre. Nur drei Monate nach seinem 80. Geburtstag brach er am 21. Dezember 2014 während eines Spazierganges in Gottlieben in der Schweiz zusammen und konnte nicht mehr wiederbelebt werden. Er wurde auf dem Wiener Zentralfriedhof bestattet.

Udo's Freund und langjähriger Orchesterchef Pepe Lienhard präsentiert in 18 Städten (am 12.4. 2025 in Hamburg) die Show „Da Capo Udo Jürgens“, ein musikalisches „Best-Of“ und damit eine Zeitreise durch das Werk des Österreichers und eine Hommage an die Musik-Ikone, die auf der Leinwand während der Show auch zu sehen und hören ist.



Udo's langjähriger Manager Freddy Burger veröffentlichte kürzlich seine spannende Biografie mit dem Titel „Freddy Burger – Liebe, Lust und Leidenschaft“ (39,90 Euro), die auch Einblicke hinter die Kulissen gewährt und von großen Erfolgen und Niederlagen auch von Udo erzählt.

Am 23.12. 2024 ab 20.15 Uhr erinnert die ARD in einer Gala mit vielen Künstlern und Weggefährten an Udo Jürgens und anschließend ab 22.30 Uhr zeichnet die Dokumentation „UDO“ seinen Lebensweg nach.

Text und 4 Fotos Marion Schröder ©SeMa

*Eine vergessene Bestattungskultur
wieder aufleben lassen.*

Unser Kolumbarium in Norderstedt!



WULFF & SOHN
BESTATTUNGSINSTITUT

040 - 529 61 73

Segeberger Chaussee 50 • 22850 Norderstedt

ABSCHIED IN WÜRDE

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

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



HAMBURGER
BESTATTUNGSINSTITUT

Fuhlsbüttler Straße 775
22337 Hamburg

Espenreihe 15
22589 Hamburg

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

für Sie da.

www.hamburger-bestattungsinstitut.de

Wir wünschen Ihnen und Ihren Lieben
eine wundervolle Adventszeit und frohe Weihnachten!

Vom **09.12.2024** bis zum **12.01.2025** bleibt unser Büro
wegen Urlaub und Umzug geschlossen.

Ab dem **13.01.2025** erreichen Sie uns in der
Großheidestraße 21, 22303 Hamburg.



THERAPIEZENTRUM SIEMINSKI



Alles unter einem Dach

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



Beste Therapie- und Trainingsqualität

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

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

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

Therapeutisch sinnvolles Zirkeltraining



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

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

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

Jeder Interessierte kann sich zum Training anmelden.



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



Einfach und schnell kreativ werden: Foto-sticker lassen sich auf eine Holz-scheibe kleben und mit einer Schnur an einem Tannen-straß befestigen. Foto: DJD/www.cewe.de

Mit Herz und Kreativität

Originelle Grußkarten und Dekorationen zu Weihnachten selbst gestalten

(DJD). Die Vorweihnachtszeit lässt kreative Herzen höherschlagen. Im Dezember machen es sich viele zu Hause rundum schön und gemütlich. Die passende Dekoration sorgt für festliche Stimmung und rückt Erinnerungen in den Mittelpunkt. Außerdem werden mit Fleiß und Geduld viele Karten geschrieben und Präsente gestaltet. Eigene Fotos sorgen bei der Weihnachtspost und der Festtags-Deko für eine individuelle und besonders emotionale Note.

Grußkarten mit persönlichen Fotos

Weihnachten ist die Zeit der liebevollen Worte: Eine persönliche Karte, versehen mit einem individuellen Foto und einer berührenden Botschaft, signalisiert lieben Menschen in der Ferne, dass an sie gedacht wird. Gestalten lassen sich diese ganz einfach online, etwa unter www.cewe.de. Wer sich dazu geeignete textliche Inspirationen wünscht, findet hier auch Vorschläge für kurze, humorvolle oder besinnliche Festtagsgrüße. Tipp: Wie wäre es mit einem selbstgestalteten Weihnachtsanhänger als Ergänzung? Dazu einfach runde Fotosticker auf ein Stück Pappe kleben und mit einem hübschen Band versehen – für eine besondere Weihnachtsüberraschung im Briefkasten.

Einfach einstecken: Individuelle Weihnachtsgrüße

Kreative Weihnachtspost für Freunde und Familie gestalten? Das geht unkompliziert, zum Beispiel als Karte mit Einsteckfoto. Diese liebevolle Geste begleitet Freunde und Familie nicht nur während der Feiertage, das herausnehmbare Lieblingsfoto erinnert auch nach Weihnachten an schöne gemeinsame Momente. Auf der Fotorückseite versteckt sich außerdem eine festliche Botschaft für die Liebsten.



Origineller Blickfang für die Adventszeit: Ein Kleiderbügel wird zur persönlichen Kartengalerie. Foto: DJD/www.cewe.de

Die passende Dekoration weckt Vorfreude auf Weihnachten. Mit dekorativen Schleifenbändern lassen sich zum Beispiel Foto-Grußkarten stilvoll in Szene setzen. Foto: DJD/www.cewe.de

Weihnachtsanhänger mit Foto

Mit individuellen Fotoanhängern ist ein festlicher Blickfang schnell gestaltet. Dazu einfach Herzensmomente als runde Fotosticker zum Beispiel an einer der über 4.000 Fotostationen von Cewe ausdrucken, auf eine Holzscheibe kleben und mit einer Schnur an einem Tannenstrauß oder am Weihnachtsbaum befestigen – fertig ist der originelle Eyecatcher.

Adventsdeko als persönliche Galerie

Hat der Dezember erst einmal begonnen, trudeln schon die ersten

Weihnachtsgrüße ein. Mit dekorativen Schleifenbändern lassen sich Foto-Grußkarten stilvoll in Szene setzen. Ganz nebenbei ist somit das Zuhause im Handumdrehen auf die festliche Jahreszeit vorbereitet: Türen verwandeln sich in eine Leinwand für die liebste Weihnachtspost, indem Grußkarten mit Klammern an den Bändern befestigt werden. Auch ein Kleiderbügel ist perfekt geeignet, um die Karten liebevoll zu präsentieren. Dazu einfach die Grußkarten mit Bändern und Klammern an dem Bügel befestigen und mit Tannenzweigen oder Schleifen verzieren.

SAUBER & HYGIENISCH
auch in Krisenzeiten

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

Dusche statt Wanne - Barrierearmes Bad in einem Tag

Die Pflegekasse bezahlt!

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

Rybin

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

Veranstaltungen – Tipps + Termine

Ab Mittwoch, 27.11.24, 19.30 Uhr
Vernissage: Ein Leben in Farben
 (Rita Hinzte)

Ausstellung bis zum 01.02.25.
 Eintritt frei. Verkauf zugunsten des
 Kulturforums Wedel e. V.
Rathaus Wedel, Rathausplatz 3–5,
22880 Wedel

Mittwoch, 04.12.24, 19.30 Uhr
Lichtbild-Vortrag: Weihnachten an Bord
 Henning Köhler berichtet von seinen
 spannenden Reisen über die Weltmeere.
 Eintritt 16,- €. Vorverkauf in der
 Buchhandlung Ida v. Behr.
Ohlendorff'sche Villa,
Im alten Dorfe 28, 22359 Hamburg

Montag, 09.12.24, 18.30 Uhr
Lesung aus dem Roman
„Hotel Dellbrück“ und Gespräch über
Antisemitismus
 Gesprächspartner Prof. Dr. Michael Göring
 Eintritt frei. Spenden sind willkommen.
Ohlendorff'sche Villa,
Im alten Dorfe 28, 22359 Hamburg

Freitag, 13.12.24, 16 Uhr
Weihnachtskonzert – Ensemble Stromberg
 Uta Stromberg und ihre Töchter Claudia
 und Julia begeistern das Publikum mit Geige
 und Blockflöte sowie am Flügel. Eintritt
 4,- €. Anmeldung unter 04102/49 04 90.
Rosenhof, Lübecker Straße 3,
22926 Ahrensburg

Freitag, 13.12.24, 14.45–16.45 Uhr
Gemeinsam stricken und häkeln
 Stricken und häkeln für Hamburger Organi-
 sationen. Wolle und Nadeln sind vorhanden.
 Keine Anmeldung erforderlich, Eintritt frei.
Bücherhalle Rahlstedt, Amtsstraße 3a,
22143 Hamburg

Freitag, 13.12.24, 18 Uhr
Weihnachtslieder – Mitsingabend
 Besucher singen mit der beliebten Gruppe
 KABEL-JO Weihnachtslieder, Seemanns-
 lieder, Shantys und Schlager. Eintritt 10,- €.
 Kartenverkauf u. a. im Gemeindebüro
 St. Jürgen, Tel.: 040/537 05 75.

Gemeindehaus St. Jürgen,
Eichenkamp 10, 22417 Hamburg

Dienstag, 17.12.24, 10–12 Uhr
Denkste? Philosophieren für Jung und Alt
 Schülerinnen und Schüler gehen gemeinsam
 mit Älteren drängenden Fragen auf den
 Grund. In Kooperation mit der
 Körber-Stiftung. Eintritt frei.
Bücherhalle Bergedorf, Holzlude 1
(im KörberHaus), 21029 Hamburg

Mittwoch, 18.12.24, 19.30 Uhr
Moderiertes Konzert:
Weihnachtliches auf 34 Saiten
 Tania Renz (Sopran) und Zoe Winter
 (Harfenistin) zaubern ein festliches
 Programm für eine beschauliche
 Adventszeit. Eintritt 16,- €. Vorverkauf in
 der Buchhandlung Ida v. Behr.
Ohlendorff'sche Villa,
Im alten Dorfe 28, 22359 Hamburg

Donnerstag, 19.12.24, 11–13 Uhr
Pfeffersäcke mit Musik
 Entdeckertour in & um die
 Handelskammer auf den Spuren der
 Hamburger Pfeffersäcke mit anschließendem
 öffentlichem „Lunchkonzert“
 im Börsensaal. Eintritt 20,- €.
 Maren Cornils, www.st-georg-tour.de,
 Tel.: 040/28 00 78 66. €
Haupteingang Handelskammer,
Adolphsplatz 1, 20457 Hamburg

Donnerstag, 19.12.24, 10.30–12.30 Uhr
Stricken, schnacken, Gutes tun
 Gemeinsam stricken und häkeln für den
 guten Zweck.
Bücherhalle Barmbek,
Poppenhusenstraße 12, 22305 Hamburg

Donnerstag, 19.12.24, 13–15.30 Uhr
Kino-Klönsschnack für FSK60
 „Mach Dir ein paar schöne Stunden,
 geh ins Kino!“
Bücherhalle Altona,
Ottenser Hauptstraße 10 (Mercado),
22765 Hamburg

Flohmärkte

Samstag, 07.12.24, 7–15 Uhr
Flohdrom Horner Rennbahn
Rennbahnstraße 96, 22111 Hamburg

Mittwoch, 11.12.24, 9–15 Uhr
Flohdrom Trabrennbahn Bahrenfeld
Luruper Chaussee 30, 22761 Hamburg

Samstag, 14.12.24, 7–15 Uhr
Flohdrom Horner Rennbahn
Rennbahnstraße 96, 22111 Hamburg

Sonntag, 15.12.24, 9–15 Uhr
Flohmärkte an der Rindermarkthalle
Neuer Kamp 31, 20357 Hamburg

Samstag, 21.12.24, 8–16 Uhr
Flohschanze
Alter Rinderschlachthof, Neuer Kamp 30,
20357 Hamburg



02.02.25 um 19 Uhr
 in Alma Hoppes Lustspielhaus

Karsten Kaie - Vergiss es!

Nach dem Riesenerfolg von
 „Caveman“ jetzt endlich das neue
 Programm „Vergiss es“. In einer
 furiosen Zeitreise führt uns
 Karsten Kaie in die aberwitzigen
 Abgründe seiner und der
 deutschen Seele.

Wirbelsäulengymnastik-Kurse im Kulturhaus Eidelstedt

Probetermin: 09.01.25

anschließend ab dem 30.01.25
 donnerstags von 13.30 bis 14.30
 oder von 14.30 bis 15.30 Uhr

Einen Bericht über die Kurse sowie
 weitere Informationen finden
 Sie auf unserer Webseite

www.senioren-magazin-hamburg.de.

**Neue
 Kurse**

ab 30.01.25



Weitere Veranstaltungen – Tipps + Termine finden Sie unter www.semahh.de. Alle Angaben ohne Gewähr.

Sie möchten Ihre Veranstaltung bei uns publik machen? Dann schreiben Sie uns: veranstaltungen@senioren-magazin-hamburg.de

HÖRAKUSTIK FRANK



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



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

Werther und der Weihnachtsmarkt

In Wetzlar verbinden
sich Kultur und
Vorweihnachtsgefühl

(DJD) Die Vorweihnachtszeit sollte gefüllt sein mit Gefühl, Entspannung und Zeit für Freunde und Familie. In der hessischen Stadt Wetzlar ist dies sehr gut möglich: Der dortige Weihnachtsmarkt setzt auf Gemütlichkeit und Beisammensein. Drumherum gibt es Kultur zu erleben.

Weihnachtsflair Wetzlar

Die bunten Buden sind im Rahmen des „Weihnachtsflairs 2024“ auf dem Schiller- und dem Domplatz aufgebaut. Die bekannte Eisbahn freut sich hinter dem Dom auf alle Kufenflitzer. Für alle Fans von Glühwein und Bratwurst ist es besonders praktisch, dass man auch in diesem Jahr online eine Tischreservierung auf den Festplätzen vornehmen kann. Diese gilt für vorher vereinbarte drei Stunden und gibt damit Gelegenheit, ganz in Ruhe in netter Gesellschaft ins Vorweihnachtsgefühl zu versinken. Eine Neuheit findet sich in diesem Jahr im Adventsdorf am Schillerplatz: Dort können die Besucher ihr eigenes Iglu reservieren, das Platz für maximal acht Personen bietet und mit einer Heizung, einem runden Tisch, acht Stühlen und einer Schiebetür ausgestattet

Am Domplatz in Wetzlar
ist ein uriger Advents- und
Weihnachtsmarkt aufgebaut.

Foto: DJD/Tourist-Information Wetzlar/
Dominik Ketz



Die Vorweihnachtszeit ist
gerade in den Abendstunden
stimmungsvoll. Foto: DJD/Tourist-
Information Wetzlar/Dominik Ketz

ist. Unter www.wetzlar-tourismus.de finden Gäste und Einheimische darüber hinaus das komplette Wetzlarer Rahmen- und Veranstaltungsprogramm der Weihnachtszeit.

Werther-Jubiläum

Neben und auch nach dem Weihnachtsmarkt hat Wetzlar noch mehr Unterhaltsames zu bieten. Bis Ende Januar geht es in der Stadt besonders um Johann Wolfgang von Goethe und seinen Roman „Die Leiden des jungen Werthers“ - denn entstanden ist dieser Bestseller vor 250 Jahren in Wetzlar. Das feiern die Hessen bereits seit Monaten mit vielen Aktionen, darunter Vorträge und Musikveranstaltungen. Die Städtischen Museen Wetzlar widmen dem weltbekannten Werk derzeit eine besondere Jubiläumsausstellung namens „Werther.Welten“, die noch bis zum 26. Januar 2025 zu sehen ist. Sie ist auf das Stadtmuseum, das Lottehaus und das Jerusalemhaus aufgeteilt. Die Jubiläumsschau zeichnet vor allem die 250-jährige globale und transmediale Rezeptionsgeschichte des „Werthers“ nach. Besonderes Augenmerk liegt hierbei auf bisher wenig beachteten Aspekten wie dem omnipräsenten Trauermotiv der Lotte im englischsprachigen Raum, der Frage nach den Geschlechterperspektiven sowie die popkulturelle und multimediale Verarbeitung des Stoffs auf dem zeitgenössischen Literatur- und Kunstmarkt. Wie äußert sich literarische Gesellschaftskritik und der Werther-Effekt heute? Wie wird der „Werther“ heutzutage gelesen? Diesen Fragen können Besucher in der Ausstellung nachgehen.



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 Makuladegeneneration (AMD)

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

Jetzt Termin vereinbaren!
Tel. 040 - 40 87 01

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel

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

Besser sehen in der Dunkelheit:

Wie die genauesten Brillengläser der Welt Ihnen helfen, gut durch die dunkle Jahreszeit zu kommen.

Als einziger Augenoptiker im Raum Pinneberg und in Rissen sind wir als „ZEISS Vision Partner“ zertifiziert – und können Ihnen deshalb in beiden Filialen ZEISS i.Scription® Brillengläser anbieten.

Wir bitten um Terminabsprache!

Telefonisch oder per QR-Code:

Pinneberg **04101 - 26667**

HH-Rissen **040 - 89 80 73 49**



Auf Basis einer High-Tech-Messung werden Gläser 25-fach präziser berechnet als bisher – auf 1/100 dpt genau – ideale Voraussetzungen vor allem für Gleitsichtbrillen.

Das Resultat: deutlich besseres Sehen auch bei Nacht und Dämmerung, z.B. im Straßenverkehr. Alles ist kontrastreicher, brillanter, schärfer.

Für eine ausführliche Beratung und Messung Ihrer Sehstärke bitten wir um Terminvereinbarung.

Übrigens: Mit unseren Weihnachts-Gutscheinen können Sie jetzt bis zu €200,- sparen (bis 31.01.25)!

MOTT | OPTIK

Inh. Florian Mott

Wedeler Landstraße 24 · 22559 Hamburg-Rissen

rissen@mott-optik.de

Rübekamp 3 · 25421 Pinneberg

info@mott-optik.de · www.mott-optik.de

**Mott Optik
Weihnachtsgutscheine**

GUTSCHEIN

€ **20,-**

€ 20,- sparen Sie bei uns ab €100,- Einkaufswert.
Gültig bis 31.01.25. Pro Artikel 1 Gutschein.
Keine Barauszahlung, Nicht kombinierbar mit anderen
Aktionen/Rabatten oder Brillenabo. Nicht einlösbar für
vergrößernde Sehhilfen oder Kontaktlinsen.

MOTT | OPTIK

GUTSCHEIN

€ **100,-**

€ 100,- sparen Sie bei uns ab €500,- Einkaufswert.
Gültig bis 31.01.25. Pro Artikel 1 Gutschein.
Keine Barauszahlung, Nicht kombinierbar mit anderen
Aktionen/Rabatten oder Brillenabo. Nicht einlösbar für
vergrößernde Sehhilfen oder Kontaktlinsen.

MOTT | OPTIK

GUTSCHEIN

€ **200,-**

€ 200,- sparen Sie bei uns ab €1.000,- Einkaufswert.
Gültig bis 31.01.25. Pro Artikel 1 Gutschein.
Keine Barauszahlung, Nicht kombinierbar mit anderen
Aktionen/Rabatten oder Brillenabo. Nicht einlösbar für
vergrößernde Sehhilfen oder Kontaktlinsen.

MOTT | OPTIK

Mott Optik · Inh. Florian Mott
Wedeler Landstr. 24 · 22559 Hamburg-Rissen
Rübekamp 3 · 25421 Pinneberg

Freuen Sie sich auf die Februar-Ausgabe! Erscheinungstag 01.02.25



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

