

Das Magazin für  
die Generation 55+

**SeMa**

Senioren Magazin Hamburg

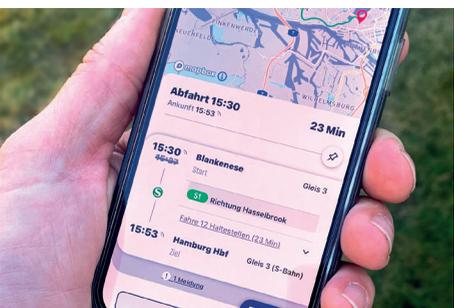
**Gratis**  
zum  
Mitnehmen



**Viel Glitzer und Glimmer**  
Die Ausstellung



**Teilrente**  
Durchrechnen lohnt sich



**Digitale Tipps & Trends**  
Thema: „HVV-App“



**50 Jahre**  
Freizeitverein Interaktion

# Gemeinsamer Frühling im Lebens- Herbst



# Mittagessen

frisch gekocht & geliefert

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

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



*Meyer Menü*  
LIEFERT LECKER

Einfach bestellen: Tel. 04107-851 908 0  
[www.meyer-menue.de](http://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 Großheidestr. 21, 22303 HH, oder online unter: [senioren-magazin-hamburg.de/verlag/abo](http://senioren-magazin-hamburg.de/verlag/abo)

## Inhalt

- 4 Gemeinsamer Frühling im Lebens-Herbst**
- 7 Reisering**
- 8 Stange für Stange zum Idealgewicht**  
Eine Spargeldiät kann die Pfunde purzeln lassen
- 10 SeMa-Ausflugstipp**  
Viel Glitzer und Glimmer im Museum für Kunst und Gewerbe
- 12 Rätsel**
- 14 Was ist das „Wissens-Café“ des DRK in Eimsbüttel?**
- 15 SoVD**  
**Teilrente: Durchrechnen kann sich lohnen!**
- 16 Schönes nah und fern**  
Aumühle und Friedrichsruh im Sachsenwald
- 18 Kleinanzeigen**
- 20 Rezepte**
- 22 Unsere Nachbarn, unsere Geschichten**  
Gerd-Dieter Ottmann, Sargträger
- 23 Digitale Tipps & Trends – Thema: „HVV-App“**
- 24 Vereinsmeierei**  
50 Jahre Freizeitverein Interaktion e. V.  
Ein Rückblick und Ausblick  
Gemeinsam statt einsam: Förderung der zwischenmenschlichen Beziehungen
- 26 Leserkolumne**  
Wasser – Elixier des Lebens und Lebensmittel  
Nr. Eins
- 28 Sicher und schön mobil.**  
Senior-Unternehmerin Elke Jensen und der CityCaddy (Teil 3)
- 29 Deutsches Rotes Kreuz: Hilfe auf Knopfdruck**
- 30 Kunst & Kultur**  
Nicole Jäger: „Ich versuche, ein gutes Gefühl zu schenken“
- 32 Veranstaltungen**

Herausgeber: SeMa - Senioren Magazin Hamburg GmbH  
Adresse: Großheidestraße 21, 22303 Hamburg • Tel.: 040 / 22 89 77 01  
[kontakt@senioren-magazin-hamburg.de](mailto:kontakt@senioren-magazin-hamburg.de) • [www.senioren-magazin-hamburg.de](http://www.senioren-magazin-hamburg.de)

<b>Handelsregister</b> HRB 190298	<b>Redaktion</b> Dr. Hergen Riedel Marion Schröder Stephanie Rosbigal Klaus Karkmann Corinna Chateaubourg	<b>Anzeigenannahme für gewerbliche Anzeigen</b> Jan Philipp Platenius Tel.: 040 / 22 89 77 01 <a href="mailto:kontakt@senioren-magazin-hamburg.de">kontakt@senioren-magazin-hamburg.de</a>	<b>Erscheinen</b> 10 x jährlich <b>Druckauflage</b> 50.000 • Nord: 20.000 • West: 20.000 • Ost: 10.000
<b>Amtsgericht</b> Hamburg	<b>E-Mail</b> <a href="mailto:redaktion@senioren-magazin-hamburg.de">redaktion@senioren-magazin-hamburg.de</a>	<b>Druck</b> Lehmann Offsetdruck GmbH Gutenbergring 39 22848 Norderstedt	<b>Anzeigenschluss gewerbliche Anzeigen</b> Ausgabe Mai 2025 am 15.04.2025
<b>Geschäftsführer</b> Jan Philipp Platenius	<b>Layout und Grafik</b> Sandra Holst	<b>Korrektorat</b> Sibylle Kumm	<b>Verteilung der Mai-Ausgabe</b> ab 01.05.2025

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.

## Liebe Leserinnen und Leser,

nun ist der Frühling da und ich hoffe, uns erwarten schönes Wetter und vielleicht auch ein paar Frühlingsgefühle. Mit Letzteren befasst sich auch unsere Titelgeschichte.

Diesmal möchte ich das Vorwort für einige Hinweise in eigener Sache nutzen:

- Auf [www.senioren-magazin-hamburg.de/kleinanzeigen](http://www.senioren-magazin-hamburg.de/kleinanzeigen) können Sie nun Ihre Kleinanzeigen für unser Heft online schalten und müssen sie uns nicht postalisch senden.
- Auf [www.senioren-magazin-hamburg.de/newsletter](http://www.senioren-magazin-hamburg.de/newsletter) können Sie unseren neuen E-Mail-Newsletter abonnieren, mit dem wir voraussichtlich im Mai starten werden. Es gibt einfach immer sehr viele Themen, die interessant sind, es aber nicht in unser Heft schaffen. Gleichzeitig informieren wir Sie dort – wenn gewünscht – auch, wenn das SeMa in Ihrem Stadtteil ausgeteilt ist. So braucht niemand mehr unnötig nach dem SeMa Ausschau zu halten, wenn es noch gar nicht verteilt ist.



• Im April bekomme ich familiären Zuwachs. Bitte haben Sie daher Verständnis, wenn die Antwort auf E-Mails, Anrufe, Briefe etwas länger dauert. Ich freue mich über jede Nachricht, aber ich vermute, im Kreißaal kann ich nicht so schnell antworten ...

Ihnen einen wundervollen April!

Ihr  
Jan Philipp Platenius

### Patientenvortrag

## Oberes Sprunggelenk:

Moderne Behandlungsmöglichkeiten bei Knorpelläsionen und Arthrose. Knorpelersatz, Fusion oder Gelenkersatz, welche Therapie passt zu Ihnen?



**Zeit:** **Mittwoch, 09. April, 17:00–18:00 Uhr**

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

**Referent:** Dr. med. Lutz C. Simon  
Leitender Arzt Sportorthopädie

**Anmeldung:** [HHE.Vortrag@helios-gesundheit.de](mailto: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](http://www.helios-gesundheit.de/endo/newsletter)



[www.helios-gesundheit.de](http://www.helios-gesundheit.de)

## SENIORENUMZÜGE

Hamburg

Alles aus einer Hand  
Ihr Rundum-Sorglos-Paket

### UNSERE LEISTUNGEN

- ✓ **Kostenlose Besichtigung** - Unser Geschäftsführer kommt persönlich zu Ihnen.
- ✓ **Individuelle Betreuung** - Wir stehen Ihnen jederzeit zur Seite.
- ✓ **Hilfe bei Pflegekassenzuschuss** - 4.180 € möglich! Wir unterstützen bei der Antragstellung.
- ✓ **Umzug und Transport** - Vom Ein- und Auspacken der Kartons bis zum Möbelaufbau.
- ✓ **Zusatzservices** - Malerarbeiten, Entsorgung, Möbeleinlagerung und mehr.
- ✓ **Unterstützung beim Immobilienverkauf** - Für einen reibungslosen Übergang.

**50 € Gutschein**

\*bei Vorlage der Anzeige



**4.180 € Zuschuss**

durch die Pflegekasse



4,8

**WÄHLEN SIE SORGLSIGKEIT**

Hendrik Wiegand - Geschäftsführer/Inhaber

### Was uns auszeichnet

Unser qualifiziertes Fachpersonal geht auf Ihre Wünsche ein und arbeitet flexibel und respektvoll – für einen reibungslosen Umzug.



**3200+**  
Zufriedene Kunden



**250**  
Umzüge/Jahr



**16**  
Jahre am Markt

**JETZT KONTAKT AUFNEHMEN!**



☎ 040 / 37 08 58 82

✉ [info@seniorenumzuege24.de](mailto:info@seniorenumzuege24.de)

🌐 [www.seniorenumzuege24.de](http://www.seniorenumzuege24.de)



# Gemeinsamer Frühling im Lebens-Herbst

Frühling! Die Natur erwacht, die Tage werden länger, die Vögel zwitschern, die ersten Rasenmäher knattern, und aus dem Baumarkt drängen Hornveilchen und Co. auf die Balkone. In Hamburg wurden die Zeichen der Zeit offiziell erkannt. Das „Bündnis gegen Einsamkeit in Hamburg (BgEH)“ ging an den Start und kündigte eine „Landesstrategie gegen Einsamkeit“ an.

## Let's date happy

Bevor es so weit ist und das BgEH „Best Practice-Beispiele“ und „interdisziplinäre Forschung zu Einsamkeit“ vorlegt, hat sich das SeMa aufgemacht zu entdecken, wie es um Zweisamkeit bestellt ist, um den Lenz (Frühling) frisch und munter zu begrüßen. Zahlen kommen vom Hamburger Online-Partnerportal Parship. Für Sprecherin Jeannine Michèle Kock ist die Suche nach Freunden per Internet nicht mehr nur Sache der Jüngeren: „Online-Dating erfreut sich auch bei Menschen höherer Altersgruppen zunehmender Beliebtheit.“ Ältere sind fitter im Internet als früher.

Doch Ältere sehen Einsamkeit anders, so eine Parship-Studie aus 2024: 72 Prozent der 70- bis 79-Jährigen glauben nicht, dass eine Beziehung bedeutet, weniger einsam zu sein. Nur 17 Prozent hoffen darauf. Und: 13 Prozent der 60 bis 69 und 17 Prozent der 70- bis 79-Jährigen fühlen sich einsam, aber fast jeder Fünfte der 16- bis 39-Jährigen. Zwar wirft Parship sein Beziehungsnetz in erster Linie über Jüngere. Doch auch Ältere sind im Boot. Aber: „Im Alter verschieben sich die Vorstellungen von der Liebe: Ältere Menschen legen größeren Wert darauf, interessante Menschen kennenzulernen, mit denen sie eine gute Zeit verbringen – unabhängig davon, ob es sich um die „große Liebe“ handelt“: 37 Prozent der zwischen 60- und 69-Jährigen möchten Menschen treffen, unabhängig davon, was daraus entsteht. In keiner anderen



Altersgruppe liegt der Wert so hoch. Bei 29-Jährigen sind es 10 Prozent. Nur 16 Prozent der Älteren suchen die große Liebe. Bei 18–29-Jährigen ist es jeder Dritte.

## Alt und Jung

Um andere ins Boot zu holen, ist der Frühling ideal. Denn: Frühling wird es auch im Herbst des Lebens. Wilhelm Busch: „Der Frühling hat erlösende Kraft.“ Und Mitra Kassai hat das Programm. Sie ist die Seele der Initiative Oll Inklusiv. Ihr Projekt für die Generation 60 plus ist nicht für Omas und Opas, die wie früher in beigefarbenen Mänteln ins rosa Plüsch-Café schlichen. Hut auf, Sahnestück. Die ehemalige Event-Managerin lässt die „Senioren und Señoritas schon mal im Mojo Club tanzen oder fährt zum Hardrock nach Wacken. Motto: Die Welt gehört uns allen, den Jungen und den Alten. „Die Nachfrage nach speziellen Angeboten für Senioren zur Bekämpfung von Einsamkeit ist hoch. Wir bieten Aktivitäten wie Rikscha-Fahrten, kreative Workshops im Teehaus, Stadtrundgänge und Tanztees





sind es mehr als 100 Kurse. Besonders nachgefragt werden Bewegungsangebote und Digitalkurse zu KI. Die Motivation ist immer ‚Dranbleiben‘. Kopf und Geist fit zu halten und andere Menschen zu treffen sind wichtige Gründe. In der Hauptsache geht es bei uns ums Lernen. In der Gruppe macht das mehr Spaß.“

### Kirche und Leben

Um Gemeinsamkeit geht es auch, wenn man die weltliche Welt eintauscht und eintaucht in die der Kirche. Auch sie hat sich ins Gebetbuch geschrieben, Senioren den Weg zu weisen, „Zeit miteinander zu verbringen.“ Melanie Köhne, in der Nordkirche Presereferentin der Nordkirche in der Bischofskanzlei Hamburg: „Die ältere Generation ist eine unserer größten Zielgruppen. Es ist zu unterscheiden zwischen hochbetagten Menschen, die gern an Kaffeetafeln oder Spielenachmittagen teilnehmen, und körperlich wenig eingeschränkten, sehr aktiven Menschen, die sich innerhalb der Kirche einbringen können.“ Wer Zeit und Lust zu ehrenamtlicher Arbeit in Kirche und Gemeinde hat, kann dabei sein: Kirchenchöre, Gesprächskreise zur Biografie und zu Glauben, Pilgerangebote, Reisen nur für Frauen nach Rom oder Wien. Wer es weltlicher mag, wählt Frauensegelreisen, gemeinsames Kochen oder ehrenamt-



an. Die Resonanz ist sehr positiv, und wir sehen eine bunte Mischung an Senioren und Señoritas, die sich nach Gemeinschaft und Abwechslung sehnen.“

### Bildung

Tolstoi sagt: „Der Frühling ist die Zeit der Pläne, der Vorsätze.“ Wer diese umsetzen will, geht zur Volkshochschule: Dorothea Olbertz, VHS-Pressesprecherin: „Speziell für Ältere haben wir ein Angebot. Aktuell

liches Engagement in Fahrradwerkstätten oder wirkt als kirchenpädagogischer „Guide“ in Kirchen.

### Information und Kaffee

Gemeinsamkeit mag eine Domäne der Kirche sein. Aber auch Sozialverbände setzen darauf. Dabei schmettern sie das Vorurteil vom Kaffeekränzchen ab. Klaus Wicher, Hamburg Chef des SoVD, registriert eine steigende Nachfrage, da 2030 ein Drittel



## HELFENDE HÄNDE FÜR HAUS & GARTEN

11. STUNDE  
GRATIS ERHALTEN

- ✓ Gartenpflege
- ✓ Fensterreinigung
- ✓ Möbelmontage/-abbau
- ✓ Kleinreparaturen

☎ 040 657 00 42



Deutsches  
Rotes  
Kreuz

DRK-Kreisverband  
Hamburg-Nordost e.V.

Nur in Hamburg-Nord und Wandsbek verfügbar! Für Senior:innen und Menschen mit Unterstützungsbedarf = 38,95 €/Std., ohne Unterstützungsbedarf inkl. MwSt. = 46,36 €/Std.



der Hamburger 60 Jahre und älter sein wird und die Babyboomer nicht nur mehr, sondern auch aufgeschlossener seien als frühere Generationen. Der SoVD hat dazu Seniorentreffs eingerichtet. „Bingo spielen und Kaffeetrinken wird ihnen nicht reichen. Gleichzeitig wird die Altersarmut steigen, und der Bedarf, gute Angebote für diejenigen mit wenig Geld bereitzuhalten. Verteilt über Hamburg bieten unsere Treffs und Ortsverbände Veranstaltungen an. Smartphone leicht gemacht, Imkern auf dem Balkon, Besuch des bürger-nahen Beamten oder Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht. Unsere Angebote nutzen zum einen die, die körperlich nicht mehr ganz so fit sind, aber nicht allein zu Hause sitzen wollen. Und es kommen viele, die unsere guten Informationen zu Fragen des Alltags schätzen. Auch bei uns haben die Damen leichte Überhand, denn die sind im Alter oft aktiver und kommunikativer als die Herren der Schöpfung.“

## Ehrenamt und aktiv

Was in Hamburg möglich ist, weiß Martina Pahlke von der AGFW Arbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege Hamburg e.V. Sie leitet die Fachstelle für sozialraumorientierte, diversitätssensible (Senior:innen-)Treffs. Das klingt kompliziert, doch Pahlke denkt praktisch: „Oft finden die älteren Menschen es nicht so attraktiv, wenn Angebote speziell für Ältere gemacht werden. Auch sie hat mit einem Vorurteil zu kämpfen: „Da sind ja nur alte Leute“. „Bei der Fachstelle finden die Menschen Angebote, Beratung, Unterstützung, die schon in den Treffs aktiv sind, egal, ob haupt- oder ehrenamtlich, oder sich für ein Engagement in einem Treff interessieren.“ Sie ist dazu mit den von der Stadt geförderten Treffs im Kontakt, bietet Fortbildungen, organisiert Austausch-treffen, damit sich die Aktiven kennenlernen und kooperieren. Dazu kommen individuelle Beratung, Coaching, Teamentwicklung.

Die Fachstelle ist eine Art Dach-Organisation für, die „dazulernen, sich austauschen möchten und neugierig auf andere Menschen und Angebote sind. Dabei sind die meisten weiblich, aber es gibt auch etwa 10 bis 20 Prozent Männer. Und wie sieht Pahlke aus der Vogelperspektive der Dach-Organisation die Gründe, warum Ältere zu Treffs gehen? „Sie kommen, weil sie Begegnung und Gemeinschaft suchen, aber auch weil sie ein Thema interessiert. Smartphone- und Tablet-Sprechstunden stehen hoch im Kurs, aber auch Sprachkurse und kreative Angebote.“ Und zum Schluss „die Liebe“?: „Tatsächlich finden sich in den Treffs auch neue Paare. Durch den Frauenüberschuss haben bindungswillige Männer sehr gute Chancen, die Frauen demzufolge etwas weniger.“

Soweit zum Thema Frühlingsgefühle und Wohlbefinden aus Sicht der Wohlfahrtsverbände. Aber hier weiß man, dass es nicht immer nur um die eine Bildung geht. Die Sonne fördert auch die Bildung von Serotonin, ein Glückshormon.

Riedel © SeMa

**Mini-Im-Ohr-Hörgeräte**  
„Nie wieder Batterien wechseln“

Mit automatischer Lautstärkeregelung und moderner Akku-Technik.

Zuzahlung ab **299,-**

(Preis pro Stück mit Verordnung zzgl. 10,00 Euro Hilfsmittelgebühr; Privatpreis 1200,00 Euro)

**Aktion: Im-Ohr-Hörgeräte 14 Tage kostenlos zur Probe tragen.**

Toni Fricke, Hörakustiker-Meister, und das BODE-Team freuen sich auf Ihren Besuch.

**Bode Hörakustik**  
Alsterdorfer Str. 9  
22299 Hamburg  
Tel.: 040- 41 35 72 61  
www.bode-hoerakustik.de  
Mo.-Fr. 9-18 + Sa. 9-13 Uhr

**BODE**  
HÖRAKUSTIK

IHR SPEZIALIST IM OHR





## Reisering Hamburg

„Miteinander reisen – mehr erleben“. Getreu diesem Motto ist man in den komfortablen, knallroten Reisebussen unterwegs, und zwar mit maximal 30 Gästen und Einzelplatzgarantie für Alleinreisende. Das Reise-Highlight für den Frühsommer sind u. a. die „Höhepunkte der Alpen“, denn in der Schweiz und in Frankreich sind tolle acht Reisetage zwischen Genfer See und Mont Blanc geplant. Im charmanten Bergort Lets Gets liegt das 4\* Hotel „Chalet la Marmotte“ – und auch das Ausflugsprogramm kann sich sehen lassen: Annecy, Chamonix, Genf, Montreux, Lausanne und eine Fahrt mit dem GoldenPass Panorama-Express.

**REISERING  
HAMBURG**

# REISERING HAMBURG

## BEREIT FÜR FRÜHLING & SOMMER?

Maximal 30 Gäste • Einzelplatzgarantie für Alleinreisende

5 Tage Ostern in Gotha inkl. Erfurt & Weimar	18.04.-22.04.	€ 829,00
7 Tage Überlingen am Bodensee	24.04.-30.04.	€ 1.410,00
7 Tage Rügen & Bornholm	24.04.-30.04.	€ 1.207,00
9 Tage Im Herzen der Toskana	04.05.-12.05.	€ 1.848,00
6 Tage Elsässer Weinstrasse, 5-Sterne Bus	09.05.-14.05.	€ 1.225,00
10 Tage Tossa de Mar/Spanien	16.05.-25.05.	€ 322,00
5 Tage Städtetrip Prag, 5-Sterne Bus	21.05.-25.05.	€ 1.066,00
8 Tage Höhepunkte d. Alpen Frankreich & Schweiz	01.06.-08.06.	€ 1.514,00
10 Tage Maria Alm im Salzburger Land	05.06.-14.06.	€ 1.773,00
6 Tage Kenzingen im Breisgau	15.06.-20.06.	€ 892,00
3 Tage Kurztrip Ostfriesland pur / Leer	16.06.-18.06.	€ 499,00
10 Tage Faszination Lavendel / Frankreich	21.06.-30.06.	€ 2.162,00
7 Tage Normandie & Bretagne	23.06.-29.06.	€ 1.642,00
6 Tage Elbing, Danzig & die Ostseeküste	01.07.-06.07.	€ 1.111,00
8 Tage Begleitete Flugreise Azoren	19.07.-26.07.	€ 2.310,00
4 Tage Kopenhagen im Sommer/ ÜF	07.08.-10.08.	€ 848,00

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

### TAGESFAHRTEN – ab Hamburg-ZOB & Bergedorf Busanlage

12.04.	Hitmusical GREASE in Bremen <i>Nachmittagsvorstellung</i>	€ 138,00
18.04.	Ostereiersuche Insel Poel <i>Mittagessen, Schifffahrt, Kaffeegedeck</i>	€ 128,00
26.04./02.08.	Parkanlage Arboretum in Ellerhoop	€ 38,50
02.05./24.07.	Elb-Panoramatur <i>Mittagessen, Schifffahrt, Kaffeegedeck</i>	€ 98,00
09.05./04.06.	Büsum oder St. Peter-Ording	€ 63,00
10.05./20.06.	Potsdam mit Stadtrundfahrt	€ 79,50

### BUSREISEN mit Rollator ab Hamburg-ZOB, Bergedorf & Ahrensburg

25.04.	Tagesfahrt Rapsblüte Holst. Schweiz <i>Mittagessen, Kaffeegedeck</i>	€ 139,00
11.-13.05.	Kurztrip ins 4* Carat Hotel Grömitz <i>Taxiservice, HP, Ausflüge</i>	€ 639,00
21.05.	Tagesfahrt Ratzeburger See <i>Mittagessen &amp; Schifffahrt</i>	€ 139,00
16.06.	Tagesfahrt Traveimpressionen <i>Mittagessen &amp; Schifffahrt</i>	€ 122,00
12.07.	Tagesfahrt Cottage Garden & Teatime <i>in Heilshoop</i>	€ 119,00
20.-23.07.	Auszeit Ostseebad Damp <i>inkl. Taxiservice, HP, Ausflüge</i>	€ 799,00

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



### Einzigartig im Norden: Busreisen mit Rollator ab Hamburg ZOB, Bergedorf & Ahrensburg

**Sie sind ...**

gern unterwegs und lieben Tagesausflüge oder Kurztrips? Ob Wellenrauschen am Ostseestrand oder zur Rapsblüte in die Holsteinische Schweiz...

**Aber ...**

Sie sind nicht mehr ganz so gut zu Fuß und brauchen zur Sicherheit vielleicht einen Rollator oder Gehstock? Und Sie trauen sich einen Ausflug auch nicht mehr so richtig zu – und das alles nur, weil Sie ein bisschen langsamer unterwegs sind?

### Der Reisering Hamburg hat die Lösung!

Gemeinsam mit max. 25 Gästen erobern Sie die schönsten Regionen Norddeutschlands! Ein Reisebusfahrer und eine erfahrene Reisebegleitung haben Verständnis dafür, dass alles ein wenig länger dauern kann. Und falls nötig, gibt es sogar eine Rollstuhlrampe am Bus.

### Und wohin geht es?

Schon am 21.05. ist der Ratzeburger See das Ziel für eine Tagesfahrt. Dort erwartet Sie ein Mittagessen im renommierten Hotel Seehof. Anschließend begeben Sie sich an Bord des barrierefreien Ausflugschiffes „Heinrich der Löwe“ und genießen eine tolle Schifffahrt.

Und wer gerne „richtig verreisen“ möchte, bucht im Mai drei unvergessliche Tage in Grömitz im 4\*-Carat Hotel, nur einen Steinwurf vom Ostseestrand entfernt. Von dort starten Sie zu einem Ausflug nach Fehmarn und zu einer Schifffahrt auf der Ostsee.

Schöne vier Tage erwarten Sie auch im Juli im Ostseebad Damp/Hotel Midgard. Freuen Sie sich auf Ausfahrten nach Kappeln, Büsum u. Eckernförde sowie eine Schlei-Schifffahrt.

Weitere Infos und Kataloge:  
**Reisering Hamburg RRH GmbH,**  
 Adenauerallee 78, 20097 Hamburg,  
 040-280 39 11 (HH-ZOB),  
 040-721 32 00 (Bergedorf),  
[www.reisering-hamburg.de](http://www.reisering-hamburg.de)



Jetzt  
einfach vor-  
sorgen mit  
Grabkauf  
online!

**ICH GESTALTE  
AUCH MEINEN  
LETZTEN ORT.**



Treffen Sie selbstbestimmt die **Entscheidung für Ihre letzte Ruhestätte** und entlasten Sie Ihre Liebsten. Sichern Sie sich schon heute Ihre individuelle Wunsch-Grabstätte zu aktuellen Gebühren auf einem der Hamburger Friedhöfe Ihrer Wahl: Ohlsdorf, Öjendorf, Volksdorf oder Wohldorf. **Jetzt online entdecken und vorsorgen.**

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

Hamburger  
Friedhöfe

# Stange für Stange zum Idealgewicht



Zuhause  
im Alstertal



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

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

Ihr Zuhause im Alstertal

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

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

www.zuhause-im-alstertal.de

**D**ie tristen Tage sind vorbei, es lebe der Frühling und mit ihm die passenden kulinarischen Genüsse. Zwar mag so manchem Feinschmecker auch schon die Mai-Bowle locken, Gourmet-Hit bleibt zu dieser Jahreszeit aber ohne Frage der Spargel, dessen Saison offiziell am 17. April eröffnet wird. Praktisch für alle Menschen mit Figurproblemen: Das beliebte Stangengemüse entwässert, hat wenige Kalorien und ist damit ein absoluter Schlankmacher. Da liegt die Idee einer Spargel-Diät nahe.

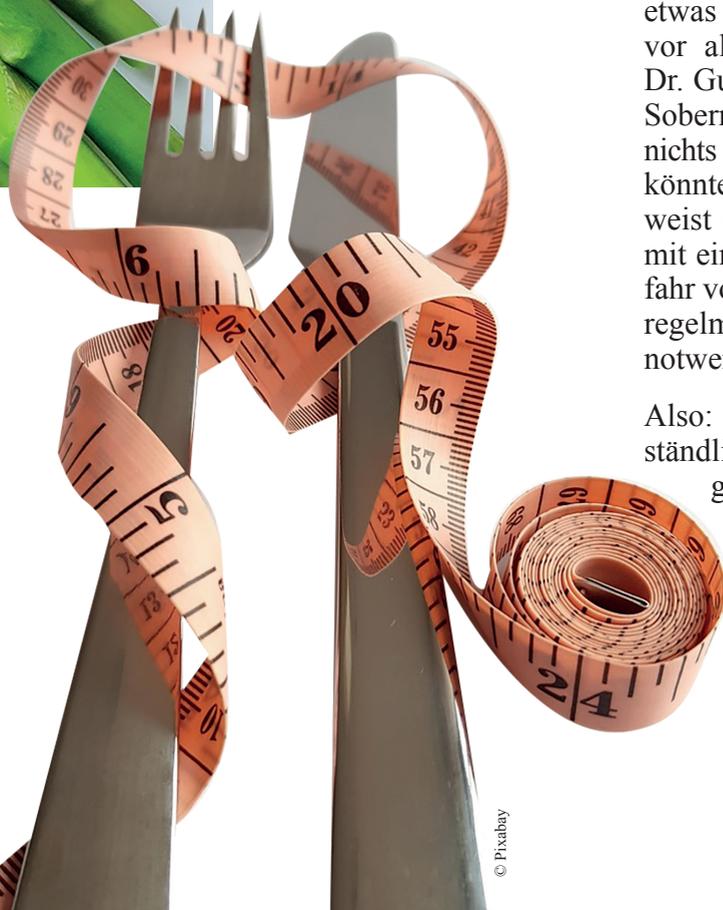
In der Tat schlagen Ernährungsexperten als Maßnahme zur Gewichtsreduzierung vor, sich sieben Tage hauptsächlich von Spargel zu ernähren. Dabei sollen insgesamt sieben Kilogramm abgenommen werden.

### Schon als Heilpflanze bei den Griechen und Römern

- Die Herkunft des heute im Frühling so beliebten Stängengemüses ist Südeuropa und Vorderasien. Von dort aus verbreitete sich der Spargel nach Nordafrika, West- und Mitteleuropa.
- Der Spargel gehört zu den Liliengewächsen und wurde bereits von den Ägyptern, Griechen und Römern als Heilpflanze genutzt. Er sollte den Stoffwechsel anregen und die Leber-, Lungen- sowie Nierenfunktion unterstützen.



## Eine Spargeldiät kann die Pfunde purzeln lassen



Frühstück: Rührei mit etwas Spargel ist angesagt. Nun ja: Spargel zum Frühstück ist definitiv nur etwas für die Hartgesottenen. Die passende Alternative: Als erste Mahlzeit des Diät-Tages sind Quark mit etwas Obst und Nüssen ideal. Aber auch körniger Frischkäse auf Körnerbrot mit Gurke oder Schnittlauch eignet sich bestens.

Mittagessen: Spargel, gekocht oder gebraten, dazu ein wenig Vollkornpasta, Reis oder eine Kartoffel als Kohlenhydrat-Quelle.

Abendessen: Am Abend wird auf Kohlenhydrate verzichtet. Zum Spargel gehen dann aber Tofu, Pute oder Hähnchen als sättigende Beilage.

Aber Vorsicht: Nicht nur, dass eine solche enorme Gewichtsabnahme in so kurzer Zeit pauschal vielleicht etwas hochgegriffen erscheint, warnen Mediziner vor allen Dingen Genießer mit Nierenproblemen. Dr. Gudrun Herzel aus Menschels Vitalresort in Bad Sobernheim/Meddersheim sagt: „Im Prinzip spricht nichts gegen eine Spargel-Diät, aber nur Spargel allein könnte zu argen Problemen führen.“ Die Expertin weist auf die extreme Entwässerung hin. Menschen mit einem zu hohen Hahnsäurewert müssten die Gefahr von Gichtanfällen beachten. In diesem Fall seien regelmäßige Kontrollen während der Spargel-Diät notwendig, rät die Ärztin zur Vorsicht.

Also: Spargel schlemmen im Frühling ist selbstverständlich, dabei Gewicht abnehmen wohl auch. Aber gleich eine Diät mit dem beliebten Stängengemüse ist nichts für jedermann.

Trotzdem guten Appetit.



© Henning Rogge

MK&G  
Glitzer-  
Ausstellungs-  
ansicht.

## VIEL GLITZER UND GLIMMER IM MUSEUM FÜR KUNST UND GEWERBE



© Marion Schröder

Perücken, gestaltet von  
Karl Gadzali und Mohamad  
Barakat-Götz.

Um den Alltag funkeln zu lassen, braucht man manchmal nur ein bisschen Glitzer. Funkelnde Steine und auch metallische Effekte begegnen uns überall. In Kosmetikprodukten, auf der Haut oder in Nagellacken, als Blattgold für Dekorationen, in Pulverform zum Basteln, und auch essbares Glitzerpulver für Getränke und Kuchen sind sehr beliebt.

Auch funkeln Diamanten in Schmuck und Metallfäden in der Kleidung lieben besonders prominente Frauen auf den Roten Teppichen. In den Königshäusern präsentieren die Royals ihre strahlenden Schätze auf Kronjuwelen und Orden in allen Variationen. Die Juwelen des britischen Königshauses sind circa fünf Milliarden Dollar wert. Der weltbekannte Pianist Liberace war berühmt auch wegen seiner extravaganten

Kleid im Stil von Taylor Swift +  
Bühnenjacke von Bill Kaulitz.



© Marion Schröder



© Marion Schröder

Harald Glöckler und  
Prinzessin Xenia von  
Sachsen beim Opernball  
in Wien.

Kostüme. Er lebte in Las Vegas, trug diamantbesetzte Anzüge und ließ seinen Flügel und den Rolls Royce mit Glitzersteinen überziehen. Die 1962 verstorbene amerikanische Schauspielerin Marilyn Monroe sang in ihrem Lied „Diamonds are the Girls best Friend“ darüber, dass Diamanten die besten Freunde der Mädchen sind. Viele Rockstars lieben es auch wenn ihre Bühnengarderobe glitzert. In Deutschland ist der Modemacher und Designer Harald Glöckler bekannt dafür, sich selbst und seine Garderobe funkeln zu lassen. Es glitzert auf seinen Fingernägeln, auf seinen vielen Ringen und auch ab und zu in seinem Gesicht. Strasssteine zierten seine Stirn und Wangen besonders auffällig bei seinem Besuch des Opernballs in Wien 2013.

Der elsässische Juwelier Georg Friedrich Strass erfand die geschliffenen Kristalle bzw. Glassteine im 18. Jahrhundert. Die österreichische Firma Swarovski verkauft weltweit sehr schönen Schmuck aus diesem Material. Wenn das Ziel Ihrer Urlaubsreise Österreich ist, lohnt sich ein Besuch in den Swarovski Kristallwelten in Wattens, circa 20 Kilometer entfernt von Innsbruck. Im Inneren des Berges werden in allen Räumen die Facetten, Brillanz und Faszination der Kristalle in Hülle und Fülle zelebriert.

Aber auch in Hamburg ist die Glitzerwelt im Museum für Kunst und Gewerbe noch bis Oktober zu bewundern. Es ist das erste Haus, welches diesem faszinierenden Material eine Ausstellung widmet. Die sechs Kapitel verdeutlichen die vielfältigen, komplexen und teils widersprüchlichen Zusammenhänge, in denen Glitzer auftaucht. 100

# -AUSFLUGTIPP

Jenny Schäfer vor ihrem Jugendzimmer.



Personen stellen ihre Lieblingsobjekte für diese einmalige Ausstellung gern zur Verfügung. Es werden im ersten Raum u. a. Handyhüllen, Einhörner, Nagellacke, Kleidung, Schuhe und Bilder ausgestellt. Gezeigt wird auch ein Jugendzimmer mit sehr vielen unterschiedlichen schillernden Dingen, die die Hamburger Künstlerin Jenny Schäfer auf Flohmärkten und im Internet gekauft oder von Freunden geschenkt bekommen hat. Glitzer schafft Traumwelten. Ein besonderes Highlight ist der Raum mit den Show-Perücken, die die Designer und Perückenmacher Karl Gadzali und Mohamad Barakat-Götz herstellten. An der weißen Schwanenperücke, die Karl Gadzali für die Drag-Ikone Olivia Jones kreierte, arbeitete er über 50 Stunden. Vom Sänger und Musiker Bill Kaulitz ist eine Bühnenjacke ausgestellt, und Alea Burmeister präsentiert ihr nachgestyltes Taylor-Swift-Kleid, welches sie auf dem Konzert ihres Idols am 24. Juli 2024 in Hamburg trug.

Glitzer und Glitter ist für viele Menschen ein Material der Kindheit und Jugend, eng verbunden mit Kreativität, Geborgenheit und Unbekümmertheit. Er vermittelt auch an Kleidung und im Schmuck ein gutes Gefühl und fasziniert Menschen jedes Alters.

Ein Besuch im Museum für Kunst und Gewerbe am Steintorplatz in Hamburg ist immer ein Erlebnis. Es ist eines der wichtigsten Häuser für Gestaltung in Europa. Zahlreiche Ausstellungen und Projekte öffnen den Blick auf die gesellschaftliche Entwicklung und hinterfragen die Gestaltung der Welt.

Bis zum 26. Oktober können die Besucher sich im ersten Stock durch die Glitzerwelt verzaubern oder auch durch Filme über das Material informieren lassen.

**Informationen:**  
**Museum für Kunst und Gewerbe,**  
**www.mkg-hamburg.de,**  
**Tel. 040/42 81 34-880**

Xenia Prinzessin von Sachsen in der Loge als Sisi beim Opernball in Wien.

Text und Fotos: Museum für Kunst und Gewerbe und Marion Schröder



Privater Strass-Schmuck.

## 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-hoerke.de

## Sitzen im Alter



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

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

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

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

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

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

Möbelhaus Deubelius

Armut? Krankheit? Pflegefall?

**Wir schützen Sie vor den Folgen sozialer Härte!**

**Damit Sie auch in Zukunft lächeln**

Ob Sozialrechts-Beratung, Interessenvertretung oder Begegnung vor Ort: Der SoVD sorgt für Ihre soziale Sicherheit und mehr Gerechtigkeit.



Jetzt Mitglied werden:  
**sovd-hh.de**

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

**SOVD**





## 1. – 3. Preis:

**Buch „Du hast ein Recht darauf, glücklich zu sein“ von Nicole Jäger**

Kürzlich ist das neue Buch von Bestsellerautorin Nicole Jäger erschienen. Das Thema: Glücklich sein! Ein Interview mit Frau Jäger finden Sie auf Seite 30 und 31. Mit Unterstützung des Rowohlt Verlags verlosen wir drei Exemplare des Buchs unter unseren Leserinnen und Lesern.

Weitere Infos: [www.rowohlt.de](http://www.rowohlt.de)



## 4. und 5. Preis:

**Buch „Früher war alles anders“ von Frank Jöricke**

Was, wenn man alt wird, und das Geld ausgeht? In 60 kurzweiligen Texten, die sich jeweils einem typischen Phänomen der 60er- bis 80er-Jahre widmen, unternimmt Frank Jöricke in „Früher war alles anders“ den Versuch, die vor-digitale Welt zu rekonstruieren, ohne sie zu verklären.

Weitere Infos: [www.yes-publishing.de](http://www.yes-publishing.de)



## 6. – 8. Preis:

**Roman „Frühjahrskollektion“ von Christine Koschmieder**

Farbig und genau erzählt „Frühjahrskollektion“ von einer Zeit im Wandel und von Frauen, die der Verkleidungen überdrüssig geworden sind. Ein großer Roman über die Stoffe, aus denen wir unsere Geschichten weben.

Weitere Infos: [www.kanon-verlag.de](http://www.kanon-verlag.de)



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

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

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

... und so können Sie gewinnen:

Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 15.04.25 senden an:

**SeMa Senioren Magazin Hamburg GmbH, Großheidestraße 21, 22303 Hamburg, oder per E-Mail an: [raetsel@senioren-magazin-hamburg.de](mailto:raetsel@senioren-magazin-hamburg.de)**

## Persönliche Angaben:

Ihre persönlichen Daten werden nicht für Werbezwecke verwendet oder gespeichert.

Vorname \_\_\_\_\_

Nachname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

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

## Was ist das „Wissens-Café“ des DRK in Eimsbüttel?

*Für eine Tasse Kaffee ist auch gesorgt.*

*Swantje Naumann engagiert sich ehrenamtlich beim Deutschen Roten Kreuz (DRK) in Hamburg-Eimsbüttel. Dort leitet sie das „Wissens-Café“, eine monatliche Veranstaltung, bei der sie interessante Themen präsentiert und diskutiert, oft mit historischem Bezug zu Hamburg.*

Jeden zweiten Donnerstag im Monat lädt das Deutsche Rote Kreuz (DRK) in Eimsbüttel Interessierte zum sogenannten Wissens-Café ein. Dafür organisiert Swantje Naumann, eine Literaturwissenschaftlerin aus Hamburg, einen informativen Nachmittag zu verschiedenen Themen. Beim Treffen im Februar etwa zu George Orwell. Davor war Hans Christian Andersen (sein märchenhaftes Leben) dran, im März stehen Mark Twain („Tom Sawyer und Huckleberry Finn“) und seine eher weniger bekannten politischen Essays auf dem Programm (Twain war auch ein Kritiker der amerikanischen Politik seiner Zeit).

„Die Themen haben im engeren oder weiteren Sinne meist etwas mit Literatur beziehungsweise Geschichte zu tun. Aber immer mit einem besonderen Aspekt und/oder einem aktuellen Bezug“, sagt Naumann. „George Orwell hatte am 21. Januar seinen 75. Todestag. Das war für mich ein Aufhänger zu dem Thema heute. Außerdem sind einige Werke von ihm immer noch oder schon wieder aktuell“, begründet sie ihre Themenwahl.

Vor ihrer Rente hat Swantje Naumann als Journalistin gearbeitet; auch ein Buch hat sie schon geschrieben. Die 73-Jährige sucht die Themen aus und schlägt sie vor. Die Gäste stimmen darüber ab und können so mitentscheiden, über welches Thema sie in der nächsten Sitzung sprechen wollen.

Das Interesse an Orwell ist groß – trotz niedriger Temperaturen um die null Grad und der Grippezeit. Raum 09 im Erdgeschoss des DRK-Service-Zentrums in der Hoheluftchaussee 145 füllt sich rasch. Die Gäste, die schon einmal dabei waren, helfen, die Tische und Stühle zurechtzurücken und decken miteinander den Tisch. Um 15 Uhr geht es los.

„Es ist so spannend, und hinterher raucht uns der Kopf, aber es unheimlich interessant“, sagt Christa Krabbe aus Groß Borstel. Die 82-Jährige war schon sechs oder sieben Mal dabei. „Wir versuchen uns auch vorzubereiten und ein paar der vorgeschlagenen Werke zu lesen. Damit wir auch Fragen stellen können und im Anschluss unsere Meinung zu der jeweiligen Literatur oder der Aussage des Autors beitragen können. Im Anschluss an den Vortrag gibt es dann meist so eine angenehme

Diskussion, einen Austausch. Das tut gut.“ Nach ihrem Ehrenamt als Lesementorin an einer Schule suchte sie etwas „für den Kopf“. Das hat sie hier gefunden. „Ich möchte viel verstehen, aber auch bei der Diskussion im Anschluss etwas beitragen“, ergänzt Krabbe.

Brunhilde Borutta aus Eppendorf ist heute zum ersten Mal dabei. Die 74-Jährige ist wegen des Themas „George Orwell“ hier: „Ich habe früher das Buch ‚1984‘ gelesen und im Ernst Deutsch Theater das Stück gesehen. Jetzt wollte ich mal etwas mehr über den Hintergrund des Werks und den Autor erfahren.“

Auch wegen George Orwell ist Volker Tode aus Hoheluft-West gekommen. Der 70-Jährige hatte eine Ankündigung im „Elbe Wochenblatt“ gelesen und interessiert sich für die Literatur des englischen Schriftstellers. „Ich habe vor ungefähr 50 Jahren ‚Die Farm der Tiere‘ gelesen. Jetzt suche ich neue Informationen. Ich interessiere mich für seine Romane und seine politische Einstellung. Darum bin ich heute hier“, sagt er.

Seit Mai 2022 gibt es die Veranstaltung beim DRK. „Mir macht es Spaß etwas zu vermitteln. Und ich möchte nicht auf meinem Wissen sitzen bleiben, sondern es gern weitergeben“, sagt Literaturwissenschaftlerin Naumann. Ihr Steckepferd ist der Romantiker Heinrich Heine. Von ihm könne sie stundenlang erzählen, sagt sie. Beim Wissen-Café gibt es aber immer Diskussionen zu unterschiedlichen interessanten Persönlichkeiten: Zum Beispiel wurde im April 2024 eine Veranstaltung zum Thema „Zwischen Verehrung und Verunglimpfung“ angeboten, bei der die Bedeutung von Franz Kafka, Heinrich Heine und Sigmund Freud diskutiert wurde. Aber auch ganz moderne Autor\*innen und aktuelle Themen kommen immer wieder vor: „Vor einem Jahr haben wir gleichzeitig zu den Bauernprotesten den Roman von Juli Zeh ‚Zwischen Welten‘ mit Hintergrund zur Situation der Bauern aktuell behandelt. Mit welchem Thema sich Swantje Naumann und die Besucher\*innen des Wissens-Cafés am 10. April 2025 beschäftigen, stand bis zum Redaktionsschluss noch nicht fest. Infos dazu sind unter <https://www.drk-eimsbuettel.de/aktuelles/veranstaltungen/termine.html> zu finden.

Text/Fotos: Chateaubourg © SeMa

Das Wissens-Café des DRK Eimsbüttel findet am zweiten Donnerstag im Monat von 15 bis 17 Uhr im DRK-Service-Zentrum, (Hoheluftchaussee 145) statt. Das Wissens-Café ist ein offenes Angebot für alle, eine Mitgliedschaft ist nicht erforderlich. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht nötig.



## SoVD-Sozialtipp

**SOVD**  
Sozialverband Deutschland  
Landesverband Hamburg

# Teilrente: Durchrechnen kann sich lohnen!

Für einen sanften Übergang in den Ruhestand gibt es seit 2023 die sogenannte Teilrente. Diese darf zwischen 10 und 99,99 Prozent der vollen Altersrente aus Ihrem Rentenbescheid betragen. Der genaue Prozentsatz ist frei wählbar und kann jederzeit angepasst werden. So können Sie flexibel steuern, in welchem Maß Sie weiterarbeiten möchten.

Frühestens ab 63 Jahren ist es möglich, sich für die Zeit bis zur Regelaltersgrenze eine Teilrente auszahlen zu lassen und weiterzuarbeiten. Für besonders langjährig Versicherte mit 45 und mehr Beitragsjahren lohnt es in der Regel eher, die Vollrente (ohne Abschläge) zu nehmen und weiterzuarbeiten. Wer langjährig versichert ist und nach den 35 Beitragsjahren bereit ist, Abschläge in Kauf zu nehmen, um vorzeitig eine Rente zu bekommen, sollte die Op-

tion der Teilrente im Blick haben und rechnen. Denn: Wer zwei Jahre früher als regulär in Rente geht, dem werden 7,2 Prozent abgezogen – und zwar für immer. Ganz grundsätzlich wird ein Abschlag von 0,3 Prozent pro Monat fällig, wenn Sie die Rente vorzeitig in Anspruch nehmen.

Beispiel: Ihre reguläre Altersrente liegt bei 1500 Euro pro Monat. Mit der zwei Jahre vorgezogenen Rente nach 35 Jahren bleiben Ihnen nach Abzug von 7,2 Prozent (108 Euro) monatlich 1392 Euro. Wer stattdessen eine Teilrente in Höhe von 50 Prozent (750 Euro) beantragt, muss nur auf diesen Teil der Rente dauerhaft einen Abschlag von 7,2 Prozent (54 Euro) in Kauf nehmen. Die Teilrente beträgt dann 696 Euro, die Regelaltersrente reduziert sich auf 1446 Euro. Gleichzeitig gewinnen Sie durch die versicherungspflichtige Weiterbeschäftigung neue Entgeltpunkte hinzu, die Ihren Rentenanspruch wiederum erhöhen und das Minus meist mehr als ausgleichen.

Übrigens: Wer Angehörige (ab Pflegegrad 2 aufwärts) pflegt, kann ebenfalls profitieren und zusätzliche Rentenansprüche erwerben. Denn: Während Sie im Bezug einer vollen Altersrente als versicherungsfrei gelten, werden Sie mit einem Wechsel in die Teilrente als Pflegeperson versicherungspflichtig. Dank der neuen 99,99 Prozent-Teilrente müssen Versicherte so monatlich nur auf wenige Cent verzichten, gewinnen aber bei einer 1000-Euro-Rente knapp zehn Euro pro Monat hinzu.

Ob sich eine Teilrente tatsächlich auszahlt, kann pauschal nur schwer beantwortet werden – gerade, wenn Steuern oder Betriebsrenten mit im Spiel sind. „Erfreulich ist aber, dass die Hinzuverdienstgrenze 2023 gekappt wurde und beliebig viel hinzuverdiene werden kann. Wenn die Freibeträge überschritten sind, muss das erzielte Einkommen aber nach wie vor versteuert werden“, so Klaus Wicher, Landesvorsitzender Sozialverband SoVD Hamburg.

Mitglieder des SoVD können sich kostenfrei zu allen Leistungen der gesetzlichen Rentenversicherung beraten lassen – und vieles mehr. Telefon: 040/611 60 70, E-Mail: [info@sovd-hh.de](mailto:info@sovd-hh.de), [www.sovd-hh.de](http://www.sovd-hh.de)

## Gutschein

„Was ist meine  
Immobilie wert?“

### Wertermittlung

für Immobilien im Hamburger Norden.

### Kostenfrei für Senioren.

Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin!



**Stephan Füllmich**

Über 30 Jahre Erfahrung  
im Verkauf und der  
Bewertung von Immobilien

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

Tel.: 040 61 16 39 64 | [fuellmich@sfi-homes.de](mailto:fuellmich@sfi-homes.de)  
[www.sfi-homes.de/wertermittlung](http://www.sfi-homes.de/wertermittlung)

## Juwelier Perlen Müller

Spezialist für Perlen, Schließen,  
Schmuck und Edelsteine. Wir  
führen Perlen aus aller Welt und  
hochwertigen Schmuck für alle  
Anlässe und Gelegenheiten.

Juwelier Perlen Müller  
Di.-Fr., 10-18 Uhr, Sa., 10-14 Uhr  
Milchstraße 2, 20148 Hamburg  
Telefon: 040 / 41 49 59 93

# SCHÖNES NAH UND FERN



Das Bismarck-Museum Friedrichsruh.

Am 20. März war der kalendarische Frühlingsanfang. Die Sonne und Wärme lassen die Blumen blühen, und die Blätter bekommen hellgrüne Triebe. Die Menschen zieht es in die Natur. Für unseren Ausflugs-Tipp haben wir uns im Sachsenwald über die abwechslungsreichen Freizeitangebote informiert. Mit der S-Bahnlinie 21 erreichen Sie Aumühle vom Hamburger Hauptbahnhof in 30 Minuten. Von dort aus sind alle Ausflugsziele zu Fuß zu erreichen. Der Weg von Aumühle nach Friedrichsruh führt auf einem bequemen Wanderweg zu den Sehenswürdigkeiten der von Bismarcks. Es fährt auch ein Bus vom Bahnhof Aumühle (Linie 433 in Richtung Trittau) zur Station Bismarck-Museum.

Der knapp 70 Quadratkilometer umfassende Sachsenwald ist das größte zusammenhängende Waldgebiet in Schleswig-Holstein und nur circa 25 Kilometer östlich von Hamburg auch über die A24 (Ausfahrt Reinbek/Glinde) mit dem Auto schnell zu erreichen.

Kaiser Wilhelm I. schenkte am 24. Juni 1871 den Sachsenwald Otto von Bismarck als Anerkennung

## AUMÜHLE und FRIEDRICHSRUH im Sachsenwald

Kletterpark im Sachsenwald.



Minigolf.



Reichskanzler Otto von Bismarck.



Im Eisenbahnmuseum: die preußische „T3“.

W. Greiffenberger

seiner Verdienste um die Reichsgründung. Noch heute leben seine Nachfahren im Schloss Friedrichsruh. Gregor, der Ururenkel Otto von Bismarcks, kümmert sich um die Erhaltung seines Erbes.

Nicht nur der Wald bietet viele Wege für Spaziergänge durch das Naturschutzgebiet, auch über das Leben und die Tätigkeiten des Reichskanzlers (1815–1898) ist viel zu erfahren. In der OTTO-VON-BISMARCK-STIFTUNG im stillgelegten historischen Bahnhof von Friedrichsruh finden interessante Veranstaltungen und Ausstellungen statt. Gleich daneben ist das BISMARCK-MUSEUM FRIEDRICHSRUH mit vielen persön-



*Fürstin Elisabeth von Bismarck mit dem blauen Morpho-Schmetterling.*

lichen Dingen des Reichskanzlers und auch seinem Arbeitszimmer. Nur wenige Meter davon entfernt ist das MAUSOLEUM der Familie von Bismarck, in dem der Politiker und Diplomat seine letzte Ruhe gefunden hat.

Der Treffpunkt der Freunde historischer Eisenbahnen, das Eisenbahnmuseum Lokschuppen Aumühle, ist immer nur sonntags geöffnet. Es wird eine aktuelle Fotoausstellung gezeigt, die Handhebeldraisine und oft auch die Feldbahn sind u. a. in Betrieb. Sehr schöne alte Lokomotiven kann man sich unter anderem anschauen. Die Termine der Sonderveranstaltungen sind der Homepage zu entnehmen.

Den GARTEN DER SCHMETTERLINGE gründete Fürstin Elisabeth von Bismarck 1986 und gestaltete ihn mit ihrer Kreativität und inspirativen Ideen. Bis zu ihrem Tod 2023 kümmerte sie sich liebevoll um ihr Herzensprojekt. Mehr als 1000 der fliegenden „Edelsteine“ in 40 verschiedenen Arten sind in dem gläsernen Tropenhaus zu bewundern. Im Eingangsbereich werden viele schöne Dinge mit Schmetterlingsmotiven zum Verkauf angeboten. Im Café Vanessa im Garten der Schmetterlinge ist besonders die Champagner-Torte sehr beliebt.

## Öffnungszeiten und Informationen:

- Bismarck Museum und Bismarck-Stiftungsgebäude im Bahnhof: Am Museum 2, 21521 Aumühle/Friedrichsruh, Tel.: 04104/963 93 44, geöffnet Dienstag bis Sonntag, von 10–13 Uhr und 14–18 Uhr
- Das Mausoleum: geöffnet Sonnabend und Sonntag und an Feiertagen von 10–18 Uhr – zeitweise auch variierend. Die Eintrittskarten sind im Museum erhältlich.
- Garten der Schmetterlinge: Am Schloßteich 8 in 21521 Aumühle-Friedrichsruh – Fußweg knapp zwei Kilometer vom Bahnhof Aumühle, Mittwoch bis Sonntag von 10–18 Uhr, Tel. 04104/60 37 – ausreichend Parkplätze stehen zur Verfügung, [www.gartenschmetterlinge.de](http://www.gartenschmetterlinge.de)
- Kletterpark/Hochseilgarten: Holzhof 2 in 21521 Aumühle, Tel.: 04104/907 15 11, [www.schnurstracks-kletterparks.de](http://www.schnurstracks-kletterparks.de)
- Eisenbahnmuseum Lokschuppen Aumühle: Am Mühlenteich, 21521 Aumühle, sonntags 11–17 Uhr – 4 x im Jahr Aktionstage Tel. 04104/963 92 08, [www.vvm-museumsbahn.de](http://www.vvm-museumsbahn.de)
- Minigolf am See: Am Mühlenteich 2, 21521 Aumühle, 0176/55 86 82 33, Freitag bis Sonntag und Feiertag von 12–18 Uhr – in den Schulferien Mittwoch–Sonntag, 12–18 Uhr – Infos/Kontakt: [minigolfamsee.de](http://minigolfamsee.de)

Der SCHNURSTRACKS-KLETTERPARK, idyllisch im Sachsenwald gelegen, ist beliebt bei Groß und Klein. Auf den 7 Parcours mit 56 Stationen sind die Besucher durch das umlaufende Sicherungssystem permanent gesichert.

Das Bespielen der MINIGOLFANLAGE AM SEE startet ab 18. April in die neue Saison. Zwischen 18 Bahnen laden gemütliche Sitzgelegenheiten zum Verweilen und Entspannen ein. Am Kiosk stehen leckeres Eis, Kaffee und Softdrinks bereit.

Die Mitarbeiter der RESTAURANTS IN AUMÜHLE (Waldes Ruh am See, Ristorante Italia, Harlekin und Fürst Bismarck Mühle) und DAS FORSTHAUS in Friedrichsruh servieren auch viele regionale Gerichte. Übrigens. Im Juli 2009 feierte der berühmte amerikanische Schauspieler, Regisseur und Produzent Robert Redford mit seiner zweiten in Hamburg geborenen Frau Sibylle und mit engsten Freunden abends seine Hochzeit in dem Restaurant Fürst Bismarck Mühle.

Text: Marion Schröder/Fotos: Marion Schröder, Kletterpark, Minigolf am See, Bismarck- und Eisenbahnmuseum

## BEKANNTSCHAFTEN

**Verständnis, Liebe, Toleranz** – das sind die Geheimnisse einer glücklichen Partnerschaft. Eine ausbaufähige Altersbeziehung mit einem seriösen, zuverlässigen Witwer, dem Vertrauen, Ehrlichkeit und Offenheit wichtig sind, wäre schön. Wenn er gelegentl. noch mal kulturelle und kulinarische Interessen hätte, wäre dies sehr schön. Witwe, Ende 70, lebensbejahend, finanz. unabhängig, motorisiert wünscht sich ehrliches Miteinander. **E-Mail: joha222@gmx.net**

**Ing., 71/177, schlank**, sucht Sie, NR, bis 67, sportl., naturverb., tiefgründig, gebildet, ehrl. 50:50 locker, politisch, solidar, öko. Volle, schriftl. Bewerbung an Dich: **rojan8017@gmail.com**

**Junggebl. Sie, 77 J./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 03225**

**Würde gern tanzfreudigen, schlanken, NR zw. 70 + 80 J. für Tanz und Freizeit kennenlernen.** Bin eine aktive Mittsiebzigerin ohne Auto. Freue mich auf nette Zuschriften, gern mit Foto. **Chiffre 03325**

**Gemeinsam ins Kino, Theater, Konzert od. Museum.** Zum Spazieren oder mit dem E-Bike bzw. Auto in die Natur. Ich wäre dir eine sympathische und vorzeigbare Freundin (72 J., HH-West) und wünsche mir einen mobilen, unternehmungslustigen, gebildeten Freund. **Chiffre 03425**

**Junggebliebene Witwe, 80 J.,** sucht einen fein fühlenden Mann, 75+, für gemeins. Aktivitäten und positive Zeit, gern Norderstedt und Umgebung. **Chiffre 03525**

**Witwer, Ende 70, groß + schlank + fit + sportlich + unabhängig**, sucht Lady, 65–75 J., ab 1,70, gerne mit „ein paar Kilo mehr“, gepflegt und niveauvoll, für gemeinsame Unternehmungen etc. Freue mich auf Ihre Zuschrift, die ich sofort beantworten werde. **Chiffre 03625**

**Ist es möglich**, auf diesem Wege eine kleine, schlanke Partnerin für eine harmonische Zweisamkeit kennenzulernen? Sie sollte treu und ehrlich sein. Er, 75+/168/NR. **Tel.: 040/30 71 42 23**  
**Welcher Mann** möchte mit

mir die schöne Frühlingszeit erleben? Wenn Du liebenswert, mobil und unternehmungslustig bist, bin ich (75/156/NR) gespannt, Dich kennenzulernen. Ich suche eine Freundschaft, kein sexuelles Abenteuer. Bei gegenseitiger Zuneigung ist langfristig mehr möglich. Bitte nur seriöse Anrufe. **Tel.: 0163/136 88 27**

**Hässliche, unsympathische, desinteressierte Frau, 70 J.,** sucht gutaussehenden, schlanken, gefühlvollen Mann, der Theater, Konzerte, Kino, Elbe, Radeln u.v.m. mag. Wenn du dich angesprochen fühlst, unbedingt melden. **Chiffre 03725**

**Sportlicher, reifer Mann, 50,** sucht offene, reife Frau für Treffen. **Tel.: 01521/357 00 16, jonnybrascon@proton.me**

**Sie, 80/170, neu in Hamburg,** möchte einen netten, gepflegten Herren kennenlernen. Ich mag Kultur, Spaziergehen, gutes Essen mit einem Glas Wein. Wohne in HH-Nord. **Chiffre 03825**

**Welcher im Kopf junggebliebene Er (bis ca. 70 J.)** mit kultureller Ausrichtung, guten Umgangsformen, finanziell unabhängig, fit u. mobil, wünscht Bekanntschaft mit schlanker, gepflegter Sie, NR, passenden Alters für gem. Unternehmungen. Bitte m. Bild. **Chiffre 03925**

**Ich suche einen Freund u. Begleiter** mit guten Umgangsformen, Alter bis ca. 70 J./NR, schlank, gepflegt, ungebunden, intelligent, ehrlich und weltoffen, für ein harmon. Miteinander. Ich erfülle die gleichen Eigenschaften, wohne in HH-Nordost u. freue mich auf Zuschriften. Bitte m. Bild. **Chiffre 04025**

**Sie, 75 J./1,60 m/52 kg,** kein Omatyp, wünscht sich einen niveauvollen Partner für eine harmonische, ehrl. Beziehung ungefähr im gl. Alter. Bin Nichtraucher, habe k. Tiere. Bin ansehnlich u. habe eine posit. Lebenseinstellung. **Chiffre 04125**

**Sie, gepflegtes Äußeres, schlank, sucht sympathischen Mann, 70–78 Jahre,** mit Humor, für dauerhafte Beziehung und Freundschaft, **Chiffre 04225**

**67-jährige, gefühlvolle Frau,** möchte auf diesem Wege einen intelligenten, sportl. und gepflegten Mann kennenlernen. Bis 72 Jahren! Ich bin viel zu viel allein in der Welt unterwegs, zu zweit genießen, sich mental unterstützen, Nähe genießen, das wünsche ich mir. Wenn Du diese Werte zu schätzen weißt, freue ich mich auf ein Kennenlernen. Bitte auch ein Foto, **Chiffre 05025**

**Mann mit Niveau** Ü70/1,80 m groß, belastbar, sehnt sich nach einer Erziehung zum gehorsamen Diener. Bin intelligent u. habe angen. Umgangsformen. Keine finanz. Int. Su. Frau, **Chiffre 04425**

**Erwünscht eine aparte Dame,** ab ca. 75 Jahren, die willens ist, eine harmonische Beziehung einzugehen. Selbst wenn es nur ein "kleiner" Traum ist, wagen Sie diesen Schritt. Sie erwartet ein sympath., ansprechender Partner in den 80ziger Jahren, der vielseitig interessiert ist. Kein Text, auch wenn er noch zu schön ist, ersetzt ein persönliches Zusammentreffen. Foto wäre nett. **Chiffre 05125**

**Er, 80 J., sucht** weibl. Begleitung für Konzert der Symphoniker Hamburg am 18.05.25, Laeiszhalle, und für erotische Entdeckungsreisen. **Tel. oder WhatsApp: 0151/20 50 22 09**

**HH-Schnelsen, ich, männlich, 78/170/93,** sehr vielseitig, suche nette Freundin für alles. Ich suche keine Oma, du solltest dich mit modernen Geräten und Medien auskennen. **Tel.: 0176/68 28 78 00**

**Anzeigen-Qualitäten** zähle ich nicht auf. Ich bin 74/184, gebildet, aus gutem Haus. Für eine gemeinsame Zukunft wünsche ich mir eine Partnerin mit Herz. Freue mich über Ihre Briefzuschrift. **Chiffre 04625**

**Mann zu Mann, drahtig, sportl. Jungsenior, 63,** sucht diskret., sympathischen Ihn für harmonische Zweisamkeiten. **tenderfun@gmx-topmail.de**

**Welche Millionärin** möchte einen liebevollen, gutaussehenden Partner? Witwer, 76 – 184. Ich suche eine feste Verbindung (für immer), **Chiffre 04725**

**Aufgeschlossene Frau, 74 J.,** sucht den Mann für eine liebevolle, dauerhafte Beziehung. Ich mag einen natürl. und gepflegten Lebensstil. Zuschrift gerne mit Bild, **Chiffre 04825**

**W., 80 J./NR/1,58.** Vital. Mittelschl., wünscht aufrichtigen, ehrlichen NR-Partner, für ein gutes Miteinander. Hobbys: Theater, Reisen und alles Schöne. Telefonischer Kontakt wäre prima. MfG, **Chiffre 04925**

**Suche Partner** für erotisch-gefühlvolle Beziehung, gerne fest. 1,72 m, schlank, dunkle Haare, sympathisch, gepflegt. Er sollte ab 55 J., bis 65 J., groß, schlank und mobil sein. **WhatsApp: 0176/62 01 52 20**

## FREIZEIT

**Wie wäre es** mit Urlaub im Ferienhaus am Nord-Ostsee-Kanal? Es gibt noch freie Zeiten ab April. Infos unter **Tel.: 0152/085 126 17**

**Sie, junge 70, aktiv, kreativ,** kultiviert, Herzenswärme u. Humor, s. unkomplizierte, offene Menschen, w/m mit Lust auf vielseitige Aktivitäten, Z. B. Kultur, Natur, gute Gespräche u.v.m., **Tel.: 0163/733 71 94**

**Seniorin, 74,** aus dem Hamburger Westen, sucht nette, kulturinteressierte Frau für gemeinsame Unternehmungen: Konzerte, Ausstellungen, gute Filme, Ausflüge ins Hamburger Umland, Kurzreisen, Neues entdecken. Zuschriften unter: **kami102@web.de**

**Er (74) möchte** ihr begegnen. Spaziergehen. Kulturveranstaltungen besuchen. Über Literatur sprechen. Gemeinsam Musik hören. In den Arm genommen werden. Nähe und Distanz. Freundschaft wachsen lassen? Niendorf, Eimsbüttel, Eppendorf oder anderswo. **Tel.: 040/58 97 89 34**

**Sie, 75, sucht** Frauen f. Spaziergang, Gespräche, Tagesausflug. **Handy: 0157/74 26 44 06**

**Sportbootführerschein** Übungsmaterial für Binnen und See, Kartenmaterial, 0-Tarif. **Tel.: 040/522 30 42**

**Sie, 75 J., sucht** eine Freundin für gemeinsame Freizeit. Gerne auch Theaterbesuche und Kurzurlaube. **Chiffre 04325**

**Ich bin Hamburgerin, 82 Jahre,** und suche eine Dame zum Rummikup-Spielen. Ich wohne am Tierpark Hagenbeck. Telefonisch bin ich unter **040/540 43 37** zu erreichen. Vielleicht habe ich Glück und lerne auf diesem Wege eine Mitspielerin kennen.

**Sehnsuchtsland: Bella Italia!** Frau, 70 J., sucht vitale Freundin. **Tel: 0171/17 09 74 3**

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

## IMMOBILIEN

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

**Naturliebende Frau** sucht innerhalb dieses Jahres eine kleine Wohnung im Raum Ahrensburg u. Umgebung. Gerne ruhig gelegen u. mit Gartenanteil. Bin offen für ein nettes Miteinander in Hausgemeinschaft. **Tel.: 04102/445 87**





ETWA 4  
PORTIONEN  
20 MIN.



ETWA 4  
PORTIONEN  
20 MIN.

## Spargelrösti

Der Kartoffel-Klassiker aus der Schweiz schmeckt mit Spargel kombiniert köstlich. Mit diesem Spargelrösti-Rezept gelingt die knusprige Beilage ganz einfach.

### Zutaten:

- 250 g grüner Spargel
- 500 g Kartoffeln
- 3 EL Dr. Oetker Gustin Feine Speisestärke
- 50 g Speck- oder Schinkenwürfel
- Salz/frisch gemahlener Pfeffer
- 6–8 EL Speiseöl
- 1 Pck. Dr. Oetker Finesse Geriebene Zitronenschale
- 250 g Dr. Oetker Crème légère Gartenkräuter

### Zubereitung:

#### 1) Dip für Spargelrösti zubereiten

Crème légère mit Finesse-Zitronenschale verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### 2) Spargelrösti zubereiten

Spargel im unteren Drittel schälen und in dünne schräge Scheiben schneiden. Kartoffelschälen, mit einer Küchenreibe grob raspeln und gut ausdrücken. Spargelscheiben, Gustin und Speckwürfel mit den Kartoffelraspeln vermengen und mit Salz, Pfeffer abschmecken.

#### 3) Spargelrösti in der Pfanne braten

2 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Spargelrösti in kleinen Portionen hineingeben, etwas andrücken und auf mittlerer Stufe von beiden Seiten unter einmaligem Wenden von jeder Seite etwa 6 Min. braten, bis sie braun und knusprig sind. Spargelrösti aus der Pfanne nehmen und warm halten. Spargelrösti mit dem Dip anrichten.

## Spargel im Backofen

Spargel einmal anders zubereitet. Im Backofen gegart, behält der Spargel seinen feinen Geschmack. Ein einfaches und leckeres Rezept.

### Zutaten:

- Etwa 1 kg weißer Spargel
- 2 TL Limettensaft
- Salz
- Etwas Zucker
- 4 TL Butter

### Zubereitung:

#### 1) Spargel vorbereiten

Spargel schälen. Backofen vorheizen. Ober- und Unterhitze: etwa 180 °C  
Heißluft: etwa 160 °C.

#### 2) Spargel im Backofen garen

Jeweils ein Viertel der Spargelstangen mittig auf je einen Bogen Backpapier legen. Limettensaft, Salz, Zucker und Butter auf dem Spargel verteilen. Backpapier erst oben zusammenfallen, dann an den Seiten zusammenfallen und nach oben knicken, sodass noch „Luft“ in den Paketen ist. Pakete auf dem Backblech in den Backofen schieben.  
Einschub: Mitte/Garzeit: 40–45 Min.





ETWA 10  
PORTIONEN  
40 MIN.

## Rotkohl- Kichererbsen-Salat

Leckerer Rotkohl-Kichererbsen-Salat Rezept ausprobieren! Mit Feta, indischen Gewürzen und Maracuja. Ein Genuss, der zum Nachmachen einlädt! Starte jetzt!

### Zutaten:

- 600 g Rotkohl
- 1 rote Zwiebel
- 265 g Kichererbsen (Abtropfgew.)
- 100 g Schafskäse oder Fetakäse
- 2 Maracujas
- 2 EL gehackte glatte Petersilie
- 75 ml Himbeeressig
- 100 ml Speiseöl, z. B. Olivenöl
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL Salz/frisch gemahlener Pfeffer
- 1 TL Dr. Oetker Bourbon Vanille Paste

### Zubereitung:

#### 1) Vorbereiten

Rotkohl putzen, Zwiebel abziehen und beides in feine Streifen schneiden.

#### 3) Dressing für Rotkohlsalat kochen

Alle Zutaten in einem kleinen Topf verrühren und einmal aufkochen lassen.

#### 4) Rotkohl Salat zubereiten

Rotkohl- und Zwiebelstreifen mit dem Dressing vermengen, dabei mit den Händen gut durchkneten. 30 Min. durchziehen lassen. Inzwischen Kichererbsen durch ein Sieb abtropfen lassen. Schafskäse grob zerbröseln.

#### 5) Kurz vor dem Servieren Kichererbsen und Petersilie unterheben und den Rotkohlsalat abschmecken

Rotkohlsalat anrichten und Schafskäse daraufstreuen. Maracujas aufschneiden und das Fruchtfleisch und Saft kleckweise darauf verteilen.



ETWA 4  
PORTIONEN  
40 MIN.

## Veganer Rhabarber- Crumble

Fruchtig-knuspriger veganer Rhabarber-Crumble. Ein leckeres Dessert – jetzt einfach backen & genießen. Bestes Das beste vegane Rhabarber-Crumble-Rezept ausprobieren!

### Zutaten:

- Etwa 500 g Rhabarber
- 3 EL Puderzucker
- 1 EL Dr. Oetker Gustin Feine Speisestärke
- 150 g Weizenmehl
- 100 g Zucker
- 1 Msp. gem. Zimt
- 1 Pck. Dr. Oetker Bourbon Vanille Zucker
- 1 Pr. Salz
- 100 g Butter weich
- Etwas Puderzucker
- Dr. Oetker gehackte Pistazien

### Zutaten:

#### 1) Rhabarber vorbereiten

Rhabarber waschen, putzen (nicht abziehen) und in knapp 2 cm große Stücke schneiden. Gut mit Puderzucker und Gustin vermischen und in der Form verteilen. Backofen vorheizen. Ober- und Unterhitze: etwa 200 °C/Heißluft: etwa 180 °C.

#### 2) Veganen Streuselteig zubereiten

Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit einem Mixer (Rührstäbe) zu Streuseln verarbeiten und auf den Rhabarberstücken verteilen. Form auf dem Rost in den Backofen schieben. Einschub: Mitte/Backzeit: 25–30 Min.

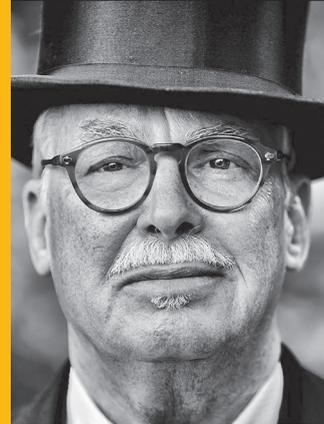
Den veganen Rhabarber-Crumble aus dem Ofen nehmen, kurz stehen lassen. Dann mit etwas Puderzucker gehackten Pistazien bestreuen und warm servieren.

# UNSERE NACHBARN, UNSERE GESCHICHTEN

## Gerd-Dieter Ottmann, Sargträger

Seit 13  
Jahren dabei,  
hier klassisch  
mit Zylinder:  
Gerd-Dieter  
Ottmann aus  
Langenhorn.

Foto: Meyer  
Trägervermittlung



Als ich mich das erste Mal vor sechs Jahren mit dem Thema Sargträger beschäftigte, dachte ich noch: Wie muss man gestrickt sein, wenn man auf so einen Job Lust hat? Dann traf ich einige von ihnen und lernte, mit welchem Stolz und Bewusstsein diese Menschen ihre Arbeitskraft für andere Menschen einsetzen. Um den Trauernden bei der Beisetzung ihres Verwandten oder Freundes mit größtmöglicher Würde beizustehen, machen sie ihren körperlich – aber manchmal auch seelisch schweren Job.

Gerd-Dieter Ottmann ist seit 13 Jahren Sargträger. „Ich bin von einem ehemaligen Kollegen auf einem Flohmarkt in Hamburg-Uhlenhorst angesprochen worden, ob ich nicht auch Interesse hätte, als Sargträger zu arbeiten. Er selbst war damals schon seit zwei Jahren bei einer Sargträgervermittlung tätig. Eine Woche später bin ich dort hin und hatte nach dem Gespräch einen Zweijahresvertrag in der Tasche“, erzählt der heute 77-Jährige nicht ohne Stolz.

Zum Tod habe er generell ein „offenes Verhältnis“, so nennt er das. Seine Mutter war schwerstkrank, als er zwölf Jahre alt war, seine zweite Tochter verlor er 1978 durch einen Autounfall. Am letzten Schultag der ersten Klasse. Im selben Jahr hatte er selbst einen schweren Autounfall am Eppendorfer Baum. Durch seine „Nähe zum Tod und dessen Verarbeitung“ konnte er sich den Job des Sargträgers gleich vorstellen. „Ich interessierte mich dafür“, so Ottmann.

### „Im Grund meines Herzens bin ich Komiker“

Nach der Ausbildung in drei verschiedenen Zügen à sechs oder acht Mann, ist er bis heute dabei geblieben. Zwei- bis viermal die Woche macht er seinen Job. Meistens sind er und seine Kollegen auf den Friedhöfen in Ohlsdorf, Öjendorf oder Bramfeld engagiert. Die Einsätze dauern zwischen drei und fünf Stunden, manchmal auch sechs, wenn gleich mehrere Einsätze anstehen.

„Eigentlich ist es ein Job für Rentner wie mich. Während der Corona-Pandemie sind aber auch einige jüngere Leute aus der Gastronomie dazugekommen, die froh waren, einen Job zu haben. Inzwischen fehlen wieder einige Träger, zumal das Sterben immer in einer Art Wellenbewegung über das ganze Jahr stattfindet. Gerade in der dunklen Jahreszeit sterben mehr Menschen“, berichtet er.

Besonders gefällt dem Langenhorner auch die Berufskleidung: Das Angebot der „Ausstattung“, so heißt das im Sargträgerjargon, reicht von klassisch (schwarzer Anzug mit und ohne Zylinder) über nostalgische Eleganz (Anscharkostüm) bis zur neueren modernen Eleganz (Hemd, Fliege, Hosenträger und Schirmmütze). „Darüber freuen sich die Trauernden. Das nimmt dem Ganzen etwas vom Schmerz“, sagt Ottmann.

Gelacht wird nie. Sollte man meinen, wenn man sich beruflich mit dem Thema Tod und Beerdigung beschäftigt. Aber kennen nicht alle diese Situation, bei der man auf GAR KEINEN FALL lachen darf und ein anderer eine komische Geste macht und man sich nicht mehr halten kann? Auf die Frage schüttelt er energisch den Kopf: „Es darf nicht gelacht werden. Wir können das nicht machen. Nein, das passiert nicht, wir fallen nicht aus der Rolle.“

Auch als Statist beim Film („Rote Rosen“) und als Trauerredner hat Gerd-Dieter Ottmann schon gearbeitet, aber für ihn ist der Job als Sargträger interessanter. Er lerne dort immer wieder neue Leute kennen. „Wir waren mal eine richtige Clique“, sagt er. „Freundschaften haben sich entwickelt.“

C. Chateaubourg © SeMa




**VORSORGE  
DAUERGRABPFLEGE**

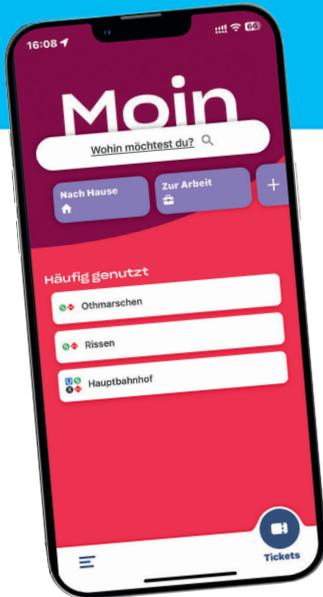
**VORTEILE**

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



www.fgh-hh.de 040 50 42 95

# DIGITALE TIPPS & TRENDS: THEMA „HVV-APP“



In einer Welt, die immer digitaler wird, möchten wir Ihnen helfen, den Anschluss nicht zu verlieren. In dieser Rubrik finden Sie hilfreiche Tipps und einfache Anleitungen, um Ihr Smartphone und andere digitale Geräte besser zu verstehen und zu nutzen.

Heute widmen wir uns dem Thema „HVV-App“

Viele Senioren nutzen zur Mobilität in Hamburg und Umgebung den HVV mit seinen Bussen und Bahnen. Für die optimale Nutzung bietet der HVV dazu eine kostenlose Smartphone-App, die man

auf Apple- und Android-Geräten installieren kann. Bei der (leider nicht ganz einfachen) Einrichtung sollte man sich Hilfe holen oder einen Profi fragen, denn nur dann läuft die App einwandfrei und man kann die wunderbaren, kostenlosen Funktionen voll nutzen, wie z. B.:

- Routenplanung von Tür zur Tür wie mit einem Navigationsgerät
- Fahrplanauskunft für alle Linien und Haltestellen
- Speichern und Abrufen von favorisierten Routen und Haltestellen
- Einfacher Ticketkauf inkl. 7 % Rabatt mit einem Klick
- Rückwärtige Planung der Ankunft
- Handicap-Planung/Einstellen der Gehgeschwindigkeit
- Aktuelle Störungsmeldungen für meine Route
- Keine lästige HVV-Prepaid-karten-Nutzung mehr
- Und vieles mehr

## PROFI-TIPP:

Eine geniale Erfindung ist die rückwärtige Planung der Ankunft zu einem bestimmten Datum und einer bestimmten Uhrzeit. Dazu tippt man wie gewohnt den Zielort ein und lässt sich die Route ermitteln. Nun tippt man auf die Voreinstellung „Abfahrt jetzt“, ändert dort auf „Ankunft“, tippt auf das richtige Datum und die gewünschte Ankunftszeit. Danach auf „Fertig“, und die App errechnet im Nu den Zeitpunkt, wann man die Tour beginnen muss. Über „Optionen“ kann man die App sogar seniorengerecht einstellen, um so ungehetzt von A nach B oder besser von Tür zu Tür zu kommen.

Viele Kunden, denen wir den richtigen Umgang mit der HVV-App gezeigt haben, möchten diese heute nicht mehr missen. So wie viele andere sinnvolle Geräte, Apps und Funktionen, die Senioren optimal in der digitalen Welt unterstützen.

Melden Sie sich bei uns – wir machen Mut und haben Geduld.

Oliver Kühl, Senior Media Care  
www.senior-media-care.de,  
info@senior-media-care,  
Tel. 040/22 61 51 55



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

DRK Hausnotruf  
Hamburg

 Deutsches  
Rotes  
Kreuz

DRK Hausnotruf – Selbstbestimmt und sicher zu Hause und unterwegs leben

## Notfall: Hilfe auf Knopfdruck

ERSTER  
MONAT  
KOSTENLOS



# 040 - 19 219

Die Nummer für Hausnotruf in Hamburg

[www.drk-hausnotruf-hamburg.de](http://www.drk-hausnotruf-hamburg.de)

# VEREINSMEIEREI

## 50 Jahre Freizeitverein Interaktion e.V.

### Ein Rückblick und Ausblick

### Gemeinsam statt einsam: Förderung der zwischenmenschlichen Beziehungen

Seit seiner Gründung im Jahr 1975 hat sich der Freizeitverein zu einer festen Institution in der Gemeinschaft entwickelt. In den vergangenen 50 Jahren hat der Verein zahlreiche Aktivitäten und Veranstaltungen organisiert, mit dem Ziel, die zwischenmenschlichen Beziehungen zu fördern und ein aktives Miteinander zu ermöglichen. Unser Motto: „Gemeinsam statt einsam“ richtet sich insbesondere an Seniorinnen und Senioren, die durch den Verein eine wertvolle Anlaufstelle gefunden haben.

#### Unsere Ziele

Der Freizeitverein wurde mit dem klaren Ziel gegründet, die sozialen Kontakte und das gemeinschaftliche Leben zu fördern. Besonders in einer immer digitalen werdenden Welt legen wir großen Wert darauf, dass Menschen sich persönlich begegnen und austauschen. Durch gemeinsame Aktivitäten und Veranstaltungen möchten wir Menschen zusammenbringen. Unsere

Angebote sind vielfältig und sollen für jeden Geschmack und jede Vorliebe etwas Passendes bieten.

#### Gemeinsam statt einsam

Unser Verein ist eine wichtige Anlaufstelle. Viele ältere Menschen fühlen sich einsam und isoliert. Durch unsere vielfältigen Angebote möchten wir ihnen die Möglichkeit geben, neue Freundschaften zu schließen, um sich in einer unterstützenden Gemeinschaft aufgehoben zu fühlen. Unsere Mitglieder können sich aktiv einbringen. Als sogenannte „Referenten“ organisieren sie Literaturnachmittage, kulturelle Ausflüge, Kegeln, Restaurantbesuche, kleine Wanderungen, Informationen und Hilfe rund um das Smartphone.

Neben den regelmäßigen Angeboten werden auch besondere Veranstaltungen organisiert, die das Vereinsleben bereichern und unvergessliche Erlebnisse schaffen.



Dazu zählen z. B. Sommerfeste und Adventstreffen für alle Mitglieder.

#### Ein Blick in die Zukunft

Einsamkeit ist ein immer dringlicher werdendes Thema, das viele Senioren heutzutage betrifft. Durch die Veränderungen in der familiären und sozialen Struktur stehen immer mehr ältere Menschen vor dem Problem der Isolation. Um dem entgegenzuwirken, möchten wir mit unserem Freizeitverein Interaktion e.V. ein soziales Netzwerk anbieten. Wir möchten aber auch Menschen finden, die bereit sind, Verantwortung zu übernehmen, um unsere Angebote zu erweitern, damit sich der Verein auch nach 50 Jahren weiterentwickeln kann.

Wir laden alle Interessierten herzlich ein, sich über unseren Verein zu informieren über [www.freizeitverein-interaktion.de](http://www.freizeitverein-interaktion.de) oder per Tel.: 040/24 82 25 62 Kontakt aufzunehmen.

Vielleicht können wir die Wege aus der Einsamkeit gemeinsam gestalten.



**Sie  
möchten Ihren  
Verein vorstellen?**

Dann schreiben Sie uns  
gerne eine E-Mail an:

[redaktion@seniorenmagazin-hamburg.de](mailto:redaktion@seniorenmagazin-hamburg.de)

## GESUNDHEIT KENNT KEIN ALTER

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

Deshalb bieten wir Ihnen einen besonderen Service:

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

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

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

Kontaktieren Sie uns für eine zuverlässige und einfühlsame zahnmedizinische Betreuung.

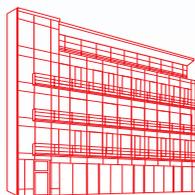
Ihr M2 Team



M2 Zahnärzte Harburg MVZ  
Harburger Ring 10  
21073 Hamburg

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

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



M2 Zahnärzte Hoheluft MVZ  
Breitenfelder Str. 3  
20251 Hamburg

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

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



M2 Zahnärzte Ahrensburg MVZ  
Hamburger Str. 23  
22926 Ahrensburg

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

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



M2 Zahnärzte Langenhorn MVZ  
Essener Str. 110  
22419 Hamburg

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

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



**Rudolf F. Müller**

Seit 1973 begeistert ihn das Thema Gesundheit. Zunächst als Ingenieur tätig, praktizierte er parallel dazu das therapeutische Yoga nach Krishnamacharya. Von den Wirkungen auf seinen Körper begeistert, kam er zur ganzheitlichen Gesundheit. Er absolvierte zahlreiche gesundheitsrelevante Ausbildungen sowie das Studium Gesundheitsmanagement und Prävention. Seit 2000 arbeitet Müller freiberuflich als Präventologe in der individuellen Gesundheitsberatung, hält Vorträge und engagiert sich besonders für die Generation 60 plus.

# LESERKOLUMNE

## WASSER – ELIXIER DES LEBENS UND LEBENSMITTEL NR. EINS

Wasser ist für unsere Gesundheit von fundamentaler Bedeutung. Unser Körper setzt sich zu 50 bis 70 % aus Wasser zusammen, je nach Lebensalter. So besteht z. B. unser Gehirn zu 90 % aus Wasser, unser Herz zu 75 %, unsere Leber zu 86 %, unsere Muskeln zu 75 und unser Blut zu 83 %. Wasser ist Medium und Regulativ aller Stoffwechsel- und Kreislaufprozesse wie z. B. Blutkreislauf, Lymphkreislauf, Verdauung. Wasser reguliert alle Lebensvorgänge in und außerhalb der Zelle. Es sorgt darüber hinaus für den Nährstofftransport, das Ausschwemmen und den Abtransport der Schadstoffe. Es ist Reinigungs- und Spülmittel, Lösungs- und Oxidationsmittel, Füllstoff und Polsterung. Als Hauptbestandteil der Schleimhäute dient Wasser auch als Schmiermittel, und es reguliert unseren Wärmehaushalt (Schwitzen).

Um die für den Organismus anstehenden Aufgaben erfüllen zu können, muss unser Wasser höchste Qualitätskriterien erfüllen. Gutes Trinkwasser hat

einen neutralen pH-Wert (7,0) bis zu einem minimal basischen (7,2) (dies kann durch Indikatorpapier geprüft werden). Es sollte kalkfrei, frei von Viren, Bakterien und Krankheitserregern sein, ohne Nitrate und Nitrite, ohne Rückstände von Herbiziden, Pestiziden und Medikamenten. Weiterhin muss darauf geachtet werden, dass es ohne Passage von Blei- und Kupferleitungen bei uns ankommt. Der Glaube, der Mineralienbedarf des Körpers könne durch gekauftes Mineralwasser gedeckt werden, ist falsch, da die darin enthaltenen Mineralien nur im einstelligen Prozentbereich bioverfügbar sind. Die Versorgung mit lebenswichtigen Mineralien sollte also nicht durch Mineralwasser, sondern durch Gemüse, Obst, Getreideprodukte, Nüsse, Milchprodukte und andere gesunde Lebensmittel erfolgen.

Übrigens sollte das allseits beliebte Mineralwasser immer in Glasflaschen gekauft werden. Kunststoffflaschen (PET = Polyethylenenterephthalat) bestehen

### KRÖTEN IN NOT

URAUFFÜHRUNG

VON René Freund  
REGIE Sebastian Goder



MIT René Steinke, Cem Lukas Yeginer,  
Anna Schäfer, Herma Koehn, Nica Heru

9.5. – 15.6.2025



# 30% SPAREN MIT DEM SCHÖNWETTER-ABO

Ihre exklusive Eintrittskarte zu drei unvergesslichen Theatererlebnissen im Frühling und Sommer im wohltemperierten Saal.



### MISS DAISY UND IHR CHAUFFEUR

VON Alfred Uhry  
REGIE Frank Matthus



MIT Doris Kunstmann, Ron Williams,  
Hans Machowiak

20.6. – 27.7.2025

### KALTER WEISSER MANN

VON Dietmar Jacobs und Moritz Netenjakob  
REGIE Marcus Ganser



MIT Timothy Peach, Nicola Tiggeler,  
Tetje Mierendorf u.a.

1.8. – 7.9.2025

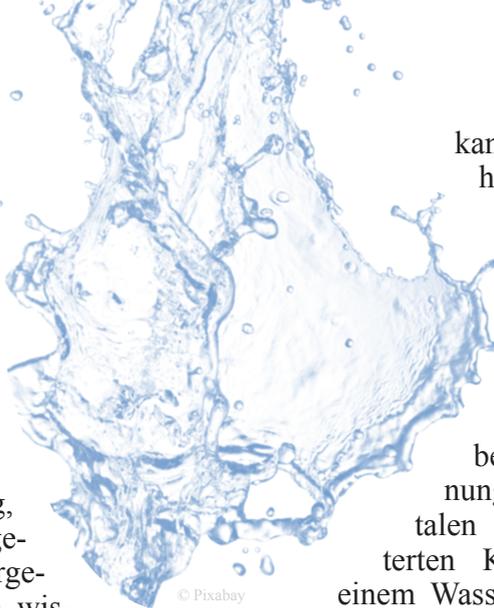
AB 52,50 €  
FÜR 3 VORSTELLUNGEN

Mit dem Stichwort **Sema2025** erhalten Sie pro gebuchtem Abo einen Getränkegutschein

**KOMÖDIE**  
WINTERHUDER  
FÄHRHAUS

aus einem organischen Material, wodurch an den Grenzflächen zwischen den Wassermolekülen und den Kunststoffmolekülen Abbauprodukte wie z. B. Acetaldehyd herausgelöst werden. Acetaldehyd ist giftig, kann Krebs verursachen und den Zellkern schädigen.

Für die jeweils sinnvolle Trinkmenge, verteilt auf den ganzen Tag, gilt heute: 30 ml pro kg Körpergewicht. Das wären bei 70 kg Körpergewicht 2,1 Liter. Dabei muss man wissen, dass es die direkte Wasserzufuhr gibt: Wasser aus dem Wasserhahn, Mineralwasser, Säfte, Tee, Kaffee usw. – aber auch die indirekte: durch Gemüse, Obst und andere, stark wasserhaltige Lebensmittel. Wassermangel kann zu gefährlichen Befindlichkeits- und Funktionsstörungen führen. Durch Dehydration entstehen z. B. eine Verschlechterung des Allgemeinbefindens, Antriebsschwäche und Lethargie, Niedergeschlagenheit, Müdigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Muskelkrämpfe, Konzentrationsschwierigkeiten. Außerdem können Verstopfung, Schwindelgefühl, Kopfschmerzen, trockene Schleimhäute, schlaffe und fahle Haut, brüchige Fingernägel, ständig kalte Füße und Hände und Rückgang der Speichelsekretion hinzukommen. Aber durch Wassermangel



kann es auch zu Unruhe und Verwirrtheit, Verminderung des Herzminutenvolumens, zum Anstieg der Herzfrequenz, zu Herzrhythmusstörungen, Durchblutungsstörungen, höherer Infektionsanfälligkeit, zur Beeinflussung der Medikamentenwirksamkeit, zu einer erhöhten Körpertemperatur bzw. Fieber, neurologischen Ausfallerscheinungen, zur Verschlechterung der mentalen Funktionen zu einem verschlechterten Kurzzeitgedächtnis kommen. Bei einem Wasserdefizit von mehr als 20 % Abnahme des Körperwassers tritt schließlich sogar der Tod durch Nieren- und Kreislaufversagen ein.

Einfache Möglichkeiten zur Überprüfung einer guten Wasserversorgung sind deshalb:

regelmäßige Toilettengänge alle zwei bis zweieinhalb Stunden. Entwarnungszeichen sind die helle, blassgelbe Farbe und kein strenger, unangenehmer Geruch des Urins. Außerdem, wenn Sie keinen ausgetrockneten Schleimhäute, Lippen oder keinen ausgetrockneten Mund haben, und die hochgezogene Hautfalte auf Ihrem Handrücken sofort wieder verschwindet.

Wasser – es ist nicht so, dass man dich nur zum Leben braucht; du selbst bist das Leben! (Antoine de Saint-Exupéry)

Rudolf F. Müller, Präventologe

# DEM T D EINEN PLATZ IM LEBEN GEBEN.

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



040 24 84 00

[gbi-hamburg.de](http://gbi-hamburg.de)

**Gbi**  
BESTATTUNGEN  
BESTATTUNGSVORSORGE

# Sicher und schön mobil.

## Senior-Unternehmerin Elke Jensen und der CityCaddy (Teil 3)



„Gehen ist eine Superkraft.“, hält Prof. Shane O'Mara, Professor für Experimentelle Neurowissenschaft am Trinity

College, Dublin, in seinem Buch „Das Glück vom Gehen“ fest. Diesem Statement schließt sich Elke Jensen aus vollem Herzen an. Sie kennen sie bereits aus unseren letzten beiden Folgen: Die Produktdesignerin und Professorin a. D. ist Start-up Gründerin mit über 70 Jahren und hat ihren CityCaddy nicht nur entwickelt, sondern auch auf den Markt gebracht. Dazu motiviert hat sie eine ihrer Leidenschaften, das zu Fuß Unterwegssein, inspiriert wurde sie von ihren Beobachtungen im Alltag. Denn viele Menschen würden sich mit zunehmendem Alter eine Stütze wünschen, aber noch keinen Rollator wollen.

„Gehen ist ja die allernatürlichste Form der Fortbewegung, und darüber hinaus auch eine so wahn-sinnig gesunde.“, so Elke Jensen. „Dieses Wohlbefinden möchte ich fördern.“ Besonders die Ästhetik spiele für sie eine Rolle: „Ich finde, sie ist ein unglaublicher Kick, und so ist der CityCaddy für mich Hilfe und genauso Accessoire. Mit ihm an meiner Seite bewege ich mich gern und fühle mich nicht nur sicher, sondern richtig gut.“

Denn Bewegung ist nicht nur für den Körper wichtig, auch für Geist und Seele. Mit höherer Teilnahme am Leben draußen können Einsamkeit und langfristig

sogar depressive Verstimmungen verringert und soziale Teilhabe erhöht werden.

Übrigens: Die kurzen Wege sind weiblich! Eine Studie des VCD belegt, dass Frauen im Gegensatz zu Männern öfters am Tag unterwegs sind und kleinere Strecken zurücklegen, u. a. mit dem ÖPNV. So passt es gut zusammen, dass die Klientel von CityCaddy – zumindest aktuell (noch) – zu 95% feminin ist und die moderne Gehhilfe eine Zieh- UND Schiebe-Funktion besitzt. Diese ist besonders beim Einstieg in Bus & Bahn oder auf Rolltreppen von Vorteil. Und: Der CityCaddy rollt leicht durch die Gänge im Zug, der Trolley passt zusammengeklappt in die Kofferablage-abteile sowie in den Kofferraum eines PKW.

„Wenn man sich viel mit dem Thema Mobilität – insbesondere im urbanen Raum – beschäftigt, bekommt man schnell einen anderen Blickwinkel.“, so Elke Jensen. Bürgersteige, fehlende Aufzüge, Unebenheiten – überall gebe es Hindernisse, die ein geschmeidiges Fortbewegen erschweren. Trotzdem – oder sogar umso mehr – liegt der heute 75-jährigen immer wieder am Herzen, zum regelmäßigen Gehen zu mobilisieren, gern mit einer großen Portion Freude!

Nächstes Mal berichtet Elke Jensen von ihrem Engagement bei move neuro e. V., dessen Stellvertretende des Vorstands sie ist. Der gemeinnützige Verein setzt sich für die Förderung multidisziplinärer Behandlungen von neurologischen Bewegungsstörungen ein.

Text/Bild © Ulrike Mann



## Schöne Aussichten für Senioren

### Service-Wohnen in der Seniorenresidenz Eichtalpark



- selbstständiges Wohnen im grünen Umfeld und in zentraler Lage
- barrierefreie 1 1/2- bis 2-Zimmer-Wohnungen (43-58 m<sup>2</sup>), 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(m<sup>2</sup>a), 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](mailto:schumacher@eichtalpark-reda.de)

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

## STEFAN DEHNS

Rechtsanwalt und Notar  
Fachanwalt für Erbrecht

MITGLIED IM



VORSORGEANWALT e.V.

- seit 1994 kompetente  
Rechtsberatung u. -vertretung
- Erbrecht
- Vorsorgevollmachten
- Patientenverfügungen



Rathausstr. 28, 22941 Bargteheide, Tel.: 04532/28 67-0  
Anwältliche Zweigstelle: Berner Weg 31, 22393 Hamburg  
Tel.: 040/98 26 999-95, [mail@rechtsanwalt-dehns.de](mailto:mail@rechtsanwalt-dehns.de)

040-19219 – die Nummer für Hausnotruf in Hamburg

## Deutsches Rotes Kreuz: Hilfe auf Knopfdruck

Nach einem Sturz, bei Krankheit oder altersbedingten Einschränkungen fühlen sich viele Menschen unsicher zu Hause. Trotzdem möchten sie möglichst lange in den eigenen vier Wänden sicher und selbstständig leben können.

Eine gute Unterstützung ist in diesen Fällen der DRK-Hausnotruf. Er bietet Schutz und Geborgenheit und ist für viele Senioren eine wichtige Absicherung. Im Falle eines Falles können Sie schnell Hilfe herbeirufen. Per Knopfdruck meldet sich die DRK-Hausnotrufzentrale und leitet umgehend die notwendigen Hilfemaßnahmen ein.

„Wir setzen im Notfall auf kurze Wege zu unseren Kunden dank dezentraler Schlüsseldepots in allen Hamburger Bezirken“, sagt Stefan Skibbe, Geschäftsführer DRK Hamburg Soziale Dienste Eimsbüttel. „Im gesamten Stadtgebiet sind wir parallel mit mehreren Teams unterwegs, sodass für unsere Kunden jederzeit eine optimale Versorgung gewährleistet ist.“



Neben dem klassischen Notrufknopf für die eigene Häuslichkeit bietet das DRK auch mobile Notruflösungen für unterwegs an. „Die Nachfrage nach mobilen Lösungen ist in den letzten Monaten stark gestiegen, wir haben verschiedene Geräte bei uns im Angebot“, so Skibbe. Je nach Wunsch stellt das DRK wasserdichte Kombigeräte oder moderne Notrufuhren zur Verfügung. Deutschlandweit kann die Notrufzentrale die Kunden im Notfall dank GPS orten und über die lokalen Leitstellen einen Rettungswagen zum Unglücksort schicken. Besonders gefragt sind mobile Lösungen bei den Menschen in Hamburg, die in sehr großen Häusern mit weitläufigen Grundstücken leben. Skibbe: „Unser Bereitschaftsdienst hilft auch, wenn jemand im sichtgeschützten Garten gestürzt ist. Gerade für die Angehörigen ist diese Leistung oft sehr beruhigend.“

Unter der neuen einheitlichen Hamburger Telefonnummer 040/1 92 19 erhalten Interessierte alle Auskünfte rund um die Konditionen und den Ablauf eines Hausnotrufes beim Deutschen Roten Kreuz. Kurzfristig wird dann ein Anschlusstermin vor Ort vereinbart. Bei bewilligtem Pflegegrad ist eine Kostenübernahme durch die Pflegekassen möglich.

Professionelle Friseure kommen zu Ihnen ins Haus!

➤➤ Friseur speziell für  
pflegebedürftige und  
geriatrische Menschen ◀◀



Rufen Sie an! Tel.: 60 60 86 69

Marina-Chic-Gesundheit.de

## 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  
Rathausallee 76 · 22846 Norderstedt · www.plambeck.com

## SeMa- Newsletter

Jetzt registrieren  
unter:

[www.seniorenmagazin-hamburg.de/  
newsletter](http://www.seniorenmagazin-hamburg.de/newsletter)

## Wohnen im Alter

LATA Wohnberatung



WO und WIE  
möchte ich  
im Alter wohnen?

Kann ich in meiner Immobilie bleiben?  
Was sind die Alternativen?  
Welche Hilfen kann ich erhalten?

Wir beraten und unterstützen Sie

☎ 040 - 410 94 769

[www.lata-wohnberatung.de](http://www.lata-wohnberatung.de)

## Ein Leben lang aktiv!

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



LAB-Treffpunkt  
Fuhlsbüttel

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

## Wohnen „Generation 55+“

- 1 Zi. (ohne Schlafnische), ca. 35 m<sup>2</sup>, € 333,- + Nk./Kt.
- 1 Zi. (mit Schlafnische), ca. 39 m<sup>2</sup>, € 376,- + Nk./Kt.

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

040 35 91 52 00  
(Anspr. Fr. Schnell)  
[www.meravis.de](http://www.meravis.de)

 meravis  
Immobilien-gruppe

## Nicole Jäger: „Ich versuche, ein gutes Gefühl zu schenken“



### SeMa: Wie schafft man es lustig zu sein, wenn einem eigentlich zum Weinen ist?

Nicole Jäger: Wir fragen uns das wohl immer, weil wir glauben, dass Lachen die Abwesenheit von Schmerz ist. Das stimmt nicht. Schmerz und Humor sind Geschwister oder zumindest eng verwandt. Humor bricht an den Stellen hervor, an denen wir kaputtgegangen sind. „Ich sehe wahnsinnig gut aus, bin stinkreich und sehr erfolgreich“ – das ist nicht witzig. An den Punkten, an denen wir scheitern, können wir uns verbinden und lachen. Da entsteht Humor. Je kaputter man ist, desto witziger ist man auch häufig. Egal, wie der Tag ist, wenn ich raus-gehe auf die Bühne, bleibt die Welt draußen, und der Humor geht an. Und das macht die anderen und auch mich ein bisschen heile.

### SeMa: War das Schreiben des neuen Buchs therapeutisch für Sie oder haben Sie beim Schreiben die Leserinnen und Leser immer im Blick?

Nicole Jäger: Therapeutisch war der Roadtrip. Das Schreiben hinterher mache ich aus einer Perspektive heraus, dass ich weiß, wie man sich fühlt, wenn man mit einer Sache allein ist. Oder man das Gefühl hat, alle bekommen es hin, und ich bin der einzige Vollidiot, dem es nicht gelingt. Aber diese Gefühle sind falsch, jedem geht es mal so, wir reden nur leider nicht darüber. Ich möchte durch meine Bücher, dass sich die Menschen gesehen und verstanden fühlen. Ich versuche, ein gutes Gefühl zu schenken.

### SeMa: Es gibt beim Thema „Dicksein“ zwei Seiten einer Medaille – Männer sind stattlich, Frauen sind dick oder gar fett. Woher kommt Ihrer Mei-

### nung nach die Diskrepanz dieser Wahrnehmung?

Nicole Jäger: In einem Wort zusammengefasst: Misogynie. Bei Bewertung von Körpern geht es meist um die Bewertung und um die Unterdrückung von Frauen. Es gibt spannende Studien darüber, dass, solange Frauen sich um ihren Körper Gedanken machen, ihre Leistungsfähigkeit in allen Dingen, die Erfolg bringen, abnimmt.

Es geht gesellschaftlich darum, Frauen ein schlechtes Gefühl zu geben und ihnen zu suggerieren, dass sie nie gut genug sind. Es ist ein Mittel der Kontrolle.

Selbst meiner Generation, ich bin Jahrgang 1982, wurde vermittelt, dass es die Aufgabe einer Frau sei, einem Mann zu gefallen. Es gehe darum, gefällig zu sein für das andere Geschlecht. Männer werden nicht dazu erzogen, sich selbst zu hassen; Frauen schon. Bei Männern kommt es auf andere Attribute an: Dominanz oder Erfolg. Aber bei Frauen ist es immer die Optik, auf die sie reduziert werden. Sie können als Frau 16 Jahre dieses Land regieren und bis zum letzten Tag reden die Menschen darüber, ob sie Falten haben oder etwas haben machen lassen oder ob sie hässliche Knie haben.

### SeMa: Warum kommen dicke Frauen so wenig in den Medien vor? Und wenn, dann nur als die Dummen? Dabei sind über 50 Prozent der Deutschen übergewichtig.

Nicole Jäger: Es ist ein Abbild von dem, was Menschen über übergewichtige Menschen denken. Das kann man in den Medien ziemlich gut sehen. Überge-



**ALLTAGSANKER**  
UNTERSTÜTZT SIE BEI

- ↳ Arztbegleitung
- ↳ Einkaufsbegleitung
- ↳ Korrespondenz
- ↳ Büroorganisation
- ↳ Behördenangelegenheiten
- ↳ Kulturveranstaltungen
- ↳ Ausflüge
- ↳ Hilfe bei Pflgethemen
- ↳ Gesellschaft leisten, Zuhören
- ↳ Spaziergänge
- ↳ und allem Individuellen, was Sie zusätzlich bewegt

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

Halt geben bei jeder Welle des Alltags

Seniorenassistentz  
(+49) 0151 28 50 91 56  
S.Liebisch@Alltagsanker.de

... tagsüber in geselliger Runde,  
abends wieder im eigenen zu Hause.



**Jetzt kostenlosen Kennenlerntag vereinbaren!**

Tagespflege Langenhorn  
☎ 040 / 53 71 74 17

Tagespflege Wandsbek  
☎ 040 / 30 98 18 80

PFLEGEWERK HAMBURG gGmbH



### „Du hast ein Recht darauf, glücklich zu sein“

Nicole Jäger ist Stand-up-Comedian und Buchautorin. Erfolgreich, aber das heißt nicht automatisch glücklich. Schon losgefahren Richtung Meer, berichtet sie ihrer Freundin am Telefon von ihrem Unglücklichsein, von dem Roadtrip, den sie begonnen hat nach Süden. Auf dem Weg sinniert sie über ihre Familie, ihr Aufwachsen, ihren Beruf, ihr Leben. Der Weg zum Glücklichsein ist steinig und schön, braucht Überwindung und Mut. Mit ihrem unverwechselbaren Ton, der gefühlvoll, ehrlich und witzig ist, begleiten wir sie bis nach Spanien und erkennen uns oft in ihr wieder.

Was bei vielen Büchern gern überblättert wird, sollten Sie in diesem Buch lesen: die Danksagungen. Selten liest man so liebevolle und witzige Zeilen, wenn die Geschichte doch schon zu Ende ist.

Erschienen im Rowohlt Verlag, ISBN 9783499015076, 18 Euro

wichtige Menschen haben hohe Einschaltquoten, und trotzdem wird in den Sendern gesagt: ‚Ah, ich weiß nicht, ob wir die zeigen wollen.‘ Es ist sehr deutsch, singular zu denken. Der Dicke kann nur dick sein – oder abnehmen, das Modell kann nur schön sein, der Arzt kann nur Medizin.

Alles, was nicht in das Bild des normschönen Menschen fällt, wird erst einmal als minderwertig behandelt. Bei Übergewicht schwingen ja ganz viele Vorurteile mit wie geminderte Intelligenz, geminderte Leistungsfähigkeit, Faulheit und Vernachlässigung.

Es besteht das Bild, dass Menschen nur normschöne Menschen sehen wollen. Jeder zweite Mensch in Deutschland ist übergewichtig. Und in den Medien wird so getan, als ob dicke Menschen eine Randgruppenscheinung wären. So passiert es, dass sich sehr viele Menschen gar nicht gesehen fühlen. Und so entsteht leider auch die Wahrnehmung, dass Erfolg zu haben mit Schlanksein einhergeht.

**SeMa: Sie sprechen viele Themen an, die in der Gesellschaft tabuisiert werden – häusliche Gewalt, schlechtere bzw. falsche Behandlung von Frauen in der Medizin, Übergewicht. Was wünschen Sie sich, sollte sich geändert haben, wenn Sie alt sind?**

Nicole Jäger: Es gibt die Wunschvorstellung, dass wir alle in Bullerbü leben, aber das wird nicht geschehen. Ich fände es schön, wenn wir irgendwann alle dazu in der Lage wären, offener darüber zu reden, dass nicht immer alles toll ist im Leben. Ich glaube, wir würden alle besser miteinander auskommen, und das Leben wäre nicht so schwer, wenn wir uns eingestehen, dass wir verletzlich sind, dass wir Probleme haben und nicht immer alles allein schaffen und das auch unserem Gegenüber eingestehen. Ich wünsche mir in der Zukunft mehr Offenheit und Vergebung – den anderen und uns selbst gegenüber.

**SeMa: Danke für das Gespräch.**

Fotos von Nicole Jäger: Hennig Heide/Text von Rosbiegal © SeMa

### Finden Sie jetzt Ihr Hörsystem – Frohe Ostern von der Hörwelt Niendorf!

Ostern ist die perfekte Zeit, etwas Besonderes zu finden – warum nicht auch gutes Hören?

Wenn Sie Schwierigkeiten haben, Gespräche zu verstehen, könnte jetzt der richtige Moment sein, Ihre Ohren zu schärfen. Besuchen Sie uns in der Hörwelt Niendorf und genießen Sie eine kostenlose, individuelle Beratung. Lassen Sie uns gemeinsam die Hörsysteme finden, die genau zu Ihnen passen.

**Vereinbaren Sie jetzt Ihren Termin – für klangvolle Überraschungen!**

# HÖRWELT

## NIENDORF

michael braun • hörakustik

**Osteraktion  
Gutschein**

über einen  
kostenlosen Hörtest  
und kostenloses  
Probetragen von  
Hörsystemen.



© Hörsysteme: Starkey GmbH

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

# VERANSTALTUNGEN

**So., 06.04.25, 11–17 Uhr,  
Osterbasar**

Seniorenwohnanl. Langenhorn,  
Dortmunder Str. 19, 22419 HH

**So., 06.04.25, 17 Uhr  
Clowntheaterrevue**

**„Protzen. Scheitern. Jubilieren  
... was sonst!“**

Apostelkirche Eimsbüttel,  
Eintritt: 20 Euro/15 Euro

**Mo., 07.04.25, 10 Uhr  
Tablet-Kurs mit Stefan Bruns**

**Di., 08.04.25, 15 Uhr  
Erich Kästner – scharfsinniger  
Beobachter**

Köster Testament-Stiftung  
Meisenstraße 25, 22305 Ham-  
burg, Tel.: 040/697 06 20

**Mi., 09.04.25, 19.30 Uhr  
Claus „Dixi“ Diercks und seine  
Mountain City Family**  
Ohlendorff'sche Villa, Im Alten  
Dorfe 28, 22359 Hamburg

**Mi., 09.04.25, 18–20 Uhr  
Rheuma Liga Hamburg:  
Moderne Therapien**  
**Zwei Rheumatologen bringen  
uns auf den neuesten Stand:**  
Zwei Vorträge im Hörsaal der  
Katholischen Akademie  
Hamburg, Herrengraben 4

**10.04.25, 15.30 Uhr  
Frühlingskonzert mit dem  
Gesangduo „doppelt schön“**  
Antonia Brinkers und Linda We-  
sche haben ein Programm zum  
Frühling und zur vorösterlichen  
Zeit zusammengestellt.  
Köster Testament-Stiftung,  
Meisenstraße 25, 22305 Ham-  
burg, Tel.: 040/697 06 20

**12.04.25, 14–17 Uhr  
Repair Café Langenhorn**  
im ella Kulturhaus, Käkenflur 30,  
22419 Hamburg  
Infos unter [www.hamburg.de](http://www.hamburg.de)

**Karfreitag, 18.04.25, 18 Uhr  
Antonin Dvořák: Stabat Mater**  
**op. 58 Chor St. Johannis Altona**  
Bei der Johanniskirche 22,  
22767 Hamburg,  
[www.chor-stjohannisaltona.de](http://www.chor-stjohannisaltona.de)

**Mi., 22.04.25 und Di., 29.04.25,  
10–12 Uhr  
Workshop für Senioren zum  
Thema Achtsamkeit**  
vhw-Seniorenwohnanlage,  
Langenhorn, Dortmunder Str. 19,  
22419 Hamburg

**Mi., 23.04.25, 18–19.30 Uhr  
Rheuma Liga Hamburg: Kleine  
Helfer mit großer Wirkung!**  
Schön Klinik Eilbek,  
Dehnhaiide 120, Haus 7

**Do., 24.04.25, 16–17 Uhr  
Digital Cafe**  
Bücherhalle Eidelstedt, Alte Elb-  
gaustr. 12 (im steedt), 22523 HH

## Veranstaltungen in der Parkresidenz



• **Di., 01.04.25, 19 Uhr - SaitenWind Trio**  
**„Von Ave Maria bis klassisch festlich“**

Es sind über 300 Vertonungen des Ave Maria bekannt. Das SaitenWind Trio widmet sich mit Leidenschaft der Suche nach den schönsten und interessantesten dieser Kompositionen. Die drei Musiker haben sich zur Aufgabe gemacht, in den festlichen Konzerten um die Jahreswende herum immer wieder neue „Ave Maria“ erklingen zu lassen. Eintritt: 20 €.

• **Di., 15.04.25, 19 Uhr - 34 Jahre SUNDOWN Skiffers**  
**„Die erfolgreichste Skiffle-Rock-Band des Nordens“**

Die Bremerhavener Sundown Skiffers präsentieren seit 34 Jahren ihren Washboard-Skiffle-Rock, ein Mix aus klassischen Skiffle-Stücken und bekannten Oldies auch in plattdeutscher Sprache, neu definiert mit Waschbrett, Piano, Gitarre, E-Bass und mehrstimmigen Gesang. Eintritt: 20 €.

• **Sa., 26.04.25, 16 Uhr - Hamburger Liedertafel**  
**„Ein erfrischendes Frühlingskonzert“**

In über 200 Jahren ist die Hamburger Liedertafel zu einer Institution und lebenden Hamburgensie geworden, zählt zu den drei ältesten Vereinen in der Hansestadt. Dieses Konzert bietet Ihnen den Start für den Frühling. Eintritt: 15 €.

• **Di., 29.04.25, 19 Uhr - Duo Cordea - „Skandinavische Reise“**  
Elisa Eleonore Häring (Klavier) und Alexander Spreng (Violoncello) bilden seit 2017 das Duo Cordea. Die beiden in München solistisch ausgebildeten Künstler verbindet eine große Leidenschaft für Kammermusik. Ihnen ist es sehr wichtig die Zuhörer mit auf eine kammermusikalische Reise zu nehmen. Man fühlt sich während der Aufführung dieser Werke in einen Salon des 19. Jahrhunderts versetzt. Eintritt: 20 €.



**PARKRESIDENZ**  
ALSTERTAL

**Karl-Lippert-Stieg 1**  
**22391 Hamburg-Poppenbüttel**  
**Telefon 040/60 60 8-0**  
[www.parkresidenz-alstertal.de](http://www.parkresidenz-alstertal.de)

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

Der Verein der Hamburger präsentiert:

# Frühjahrs- konzert

**SEEMANNS-CHOR HAMBURG**  
**KANEMAKI-CHOR**

Komm' ins Konzert...

... und dann komm' in den Chor!

**24. Mai 2025**  
**Lichtwark Theater**

16 Uhr | KörberHaus, Bergedorf



TICKETS

im Shop des Vereins der  
Hamburger (QR-Code),  
telefonisch: 040 - 52 47 13 14  
oder im CCB Bergedorf



[www.verein.hamburg](http://www.verein.hamburg)