

**Das Magazin für
die Generation 55+**

SeMa
Senioren Magazin Hamburg

**Gratis
zum
Mitnehmen**



**Ehrenamt ist wichtig
... auch im Kleinen**



**Späte Liebe
... den Alltag genießen**



**Verein der Hamburger e.V.
... Geschichte/Geschichten**



**Freude an Bewegung
... und Begegnungen haben**

Rüstig & reiselustig



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

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

Inhalt

- 4 **Rüstig und reiselustig**
- 7 **Vereinsmeierei**
Der Verein der Hamburger e. V. von 1897 ist ein alter Verein voller Geschichte und Geschichten
- 8 **Nostalgie unter dem Betzenberg**
In Kaiserslautern ist die Fußballtradition an jeder Ecke verankert
- 10 **Ausflugs- und Promitipp**
Ein Besuch im Zirkus ist ein Erlebnis für Groß und Klein und auch für Prominente
- 12 **Rätsel**
- 14 **Rezepte**
- 16 **Digitale Tipps & Trends: Thema „Mediatheken“**
- 17 **Liebe & Freundschaft**
Späte Liebe: „Es tut einfach gut, den gemeinsamen Alltag zu genießen.“
- 18 **Kleinanzeigen**
- 20 **Ehrenamt ist wichtig –**
auch im Kleinen hilft jede helfende Hand
- 22 **Unsere Nachbarn, unsere Geschichten**
Heidi Anicic, Bestatterin, Trauerbegleiterin und Autorin
- 23 **In den Erinnerungsgärten brummt das Leben**
- 24 **Bewegung ist Leben**
Für Senioren*innen, die Freude an Bewegung und Begegnung haben – oder bekommen wollen
- 25 **Befragung zur Partnersuche im Alter**
- 26 **Leserkolumne**
Das Auge – unser wichtigstes Sinnesorgan
- 26 **Stellenmarkt**
- 27 **Leserpost**
- 28 **Gemeinsam für mehr Bewegung!**
Senior-Unternehmerin Elke Jensen und der CityCaddy (Teil 4)
- 29 **Kunst & Kultur**
Deutsche Geschichte in komprimierter Form – Gil Mehmert inszeniert Erfolgsroman am Ernst Deutsch Theater
- 30 **SoVD – Urlaub und Pflege**
- 32 **Veranstaltungen**

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

Handelsregister

HRB 190298

Amtsgericht

Hamburg

Geschäftsführer

Jan Philipp Platenius

E-Mail

kontakt@senioren-magazin-hamburg.de

Layout und Grafik

Sandra Holst

Redaktion

Dr. Hergen Riedel

Marion Schröder

Stephanie Rosbiegal

Klaus Karkmann

Corinna Chateaubourg

E-Mail

redaktion@senioren-magazin-hamburg.de

Korrektorat

Sibylle Kumm

Anzeigenannahme für

gewerbliche Anzeigen

Jan Philipp Platenius

Tel.: 040 / 22 89 77 01

kontakt@senioren-magazin-hamburg.de

Druck

Lehmann Offsetdruck GmbH

Gutenbergring 39

22848 Norderstedt

Bürozeiten

In der Regel Do. und Fr., bei Besuchen bitte vorher anrufen

Erscheinen

10 x jährlich

Druckauflage 50.000

• Nord: 20.000

• West: 20.000

• Ost: 10.000

Anzeigenschluss

gewerbliche Anzeigen

Ausgabe Juni 2025

am 15.05.2025

Verteilung der

Juni-Ausgabe

ab 02.06.2025

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 medialen 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,

nachdem es im letzten Heft so schön um Frühlingsgefühle ging, haben wir dieses Mal eine tolle Liebesgeschichte aus dem Alltag entdeckt. Sie finden Sie auf Seite 17. Sie haben selbst eine ähnlich schöne Geschichte erlebt oder im Bekanntenkreis gehört? Dann schreiben Sie mir gerne.

Unser Titelthema beschäftigt sich mit dem Reisen. Ich hoffe, Sie haben selbst vielleicht einen Ausflug oder eine Reise in diesem Jahr geplant oder waren sogar schon unterwegs. Die langen Wochenenden und der Sommer stehen ja vor der Tür und bieten die eine oder andere Möglichkeit.

Wir planen derweil schon die Juni-Ausgabe. Wie immer freuen wir uns über Lob, Kritik und vor allem Anregungen und Ideen, wie wir das SeMa besser machen können.



Ich wünsche Ihnen einen schönen Mai!

Ihr
Jan Philipp Platenius

Patientenvortrag

Kniearthrose - Ihr individueller Weg zum schmerzfreien Knie

Arthroskopie, Umstellung vs.
Schlitten oder doch gleich eine
Vollprothese?



Zeit: **Mittwoch, 07. Mai, 17:00 Uhr**
Ort: Helios ENDO-Klinik Hamburg,
Holstenstraße 2, 22767 Hamburg
Referenten: **Dr. med. Achim Preiss**
Leitender Oberarzt
Orthopädische Chirurgie
Dr. med. Peter Wilhelm
Oberarzt Orthopädische Chirurgie
Anmeldung: HHE.Vortrag@helios-gesundheit.de
Telefon: (040) 3197-1225



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



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

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
🌐 www.seniorenumzuege24.de



Rüstig und reiselustig

Manche Ältere kennen ihn noch: Goethe, Dichter und Reisender vor dem Herrn. In jungen Jahren kutscherte er nach Italien, als gesetzter Herr mochte er es bequemer im Rheinischen und im Böhmisches. Fast wie heute, wenn Senioren ihre Koffer packen. Ganz nach dem dänischen Märchendichter H. C. Andersen, der über 30 Mal Hamburg besuchte: „Zu reisen ist zu leben.“ Das gilt auch im Alter.

Der Deutschen größter Dichter wusste: „Man reist ja nicht, um anzukommen, sondern um zu reisen. Dabei war Reisen beschwerlich. Als der Mittsechziger ins Rheinische oder nach Marienbad aufbrach, stand nur die Kutsche bereit. Erst drei Jahre nach Goethes Tod dampfte die erste deutsche Eisenbahn.

Heute ist Reisen kein Privileg der Jugend mehr. Man reist global, und Best Ager gelten als Best Traveller und Wachstumsmotor der Reisebranche: Ein Drittel macht mehrmals im Jahr Urlaub mit mehr als sechs Nächten. Fast drei Viertel freuen sich pro Jahr auf eine oder mehrere Urlaubsreisen. Ein Drittel entspannt im Inland, an der Küste, im Mittelgebirge und

in den Alpen, vom Camping in Schillig bis zum Wandern in Mittenwald. Zwei Drittel zieht es ins Ausland. Dabei wandelt sich die Einstellung. Ältere wollen immer noch die Welt sehen, reisen aber lieber gemütlich. So unternehmen Babyboomer meist längere Reisen, auch weil sie oft zu zweit sind und eine gefüllte Reisekasse haben: Die Kinder gießen zu Hause die Blumen und müssen nicht mehr mit. Wer als Senior jetzt im Frühjahr reist, spart sich sommers überfüllte Strände, volle Städte, teure Tickets ... Und dazu gibt's ein gemäßigtes Klima, das manche Ältere schätzen.

Rüstig reiselustig

Die Babyboomer-Generation ist nicht nur zahlenmäßig stark, sondern auch reiseerfahren. Manche erinnern das Interrail-Ticket, mit dem man per Zug durch Europa fuhr. Den Rucksack dazu haben heute manche noch auf dem Dachboden, aber nicht mehr auf dem Buckel. Und mal eben los, das klappt auch nicht mehr so wie in jungen Jahren. Das sagt auch Christian W. Ruge, Inhaber der Consulting-Agentur BestAgeHolidays. Er berät Reisebüros und Veranstalter. Ihnen empfiehlt er, noch stärker auf Best Ager und ihre Bedürfnisse einzugehen.

„Spontan war früher. Mit zunehmendem Alter wollen die Menschen generell mehr im Voraus planen. So mögen sie auch beim Reisen mehr Planungssicherheit. Manche suchen ein dreiviertel oder halbes Jahr vor dem Start ein Reisebüro auf oder recherchieren im Internet nach Reiseziel, Unterkunft und Aktionsprogramm.

Beliebt sind Bustouren, ebenso Kreuzfahrten und gerade Flusskreuzfahrten. „Hier finden Senioren auf kleinem Platz vie-

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

Wohnungsunternehmen
Plambeck

ELIM Diskonte



les, was gewünscht wird – und zu den Möglichkeiten passt. Wer mobil ist, kann vom Schiff aus die Umgebung erkunden. Wer nicht so fit ist, nimmt den Bus.“ Hier sieht Ruge Nachholbedarf angesichts der steigenden Zahl von älteren Urlaubern, die nicht mehr fit sind. „Wenn es keinen Begleitservice oder Hilfe am Urlaubsort oder während der Anreise gibt, fällt der Urlaub oft flach. Ein schönes Hotel, etwas Wellness, Spaziergehen, Radfahren und ein Kultur- und Unterhaltungsprogramm – das ist, was Senioren mögen.“

Gerade Kreuzfahrten stehen in Hamburg hoch im Kurs. Nicht nur, weil von hier viele Traumschiffe in See stechen, sondern auch weil hier Anbieter wie Hapag-Lloyd Cruises HLC zu Hause sind. HLC ist oft mit seinen fünf Schiffen, darunter die „Europa“ oder die „Europa 2“, auf der Elbe zu sehen. Dass vornehmlich Ältere Kreuzfahrten machen, ist offenbar ein Vorurteil. Allerdings haben Best Ager mehr Zeit und sind reiselustiger als vor Jahren, beobachtet Karen Schmidt, Pressesprecherin HLC: „Kreuzfahrten begeistern alle Altersgruppen. Besonders ältere Gäste schätzen den Komfort einer stilvollen Unterbringung und die Möglichkeit, gut erreichbare Ausflugsziele entspannt zu erkunden. Sie genießen es, die Welt zu entdecken, ohne ständig den Koffer packen zu müssen, und legen Wert auf Sicherheit, Service und inspirierende kulturelle Erlebnisse. Gleichzeitig erleben wir, dass Kreuzfahrten immer häufiger generationsübergreifend unternommen werden, denn an Bord wird für jedes Alter das passende Angebot geschaffen.“

Schmidt sieht einen Trend zu längeren Transatlantik- und Etappenreisen, um von Hafen zu Hafen zu kreuzen. Dabei geht es nicht nur um „Gourmet-Genüsse“, sondern auch um Kunst oder Gesundheit an Bord. Was manchen entgegenkommt: „Die Bordsprache spielt eine entscheidende Rolle, um Sprachbarrieren zu vermeiden. Gerade auf unseren Expeditionen kann es anspruchsvoll sein, den Ausführungen der Experten über die Tier- und Pflanzenwelt in voller Tiefe zu folgen, selbst für Gäste mit sehr guten Englischkenntnissen. Umso mehr wird



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

SeMa-Newsletter

Jetzt registrieren unter:

www.senioren-magazin-hamburg.de/newsletter

Gutschein

„Was ist meine Immobilie wert?“



Wertermittlung

für Immobilien im Hamburger Norden.

Kostenfrei für Senioren.

Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin!



Stephan Füllmich

Über 30 Jahre Erfahrung
im Verkauf und der
Bewertung von Immobilien

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

sfi homes
H A M B U R G

Ein Leben lang aktiv!

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



LAB-Treffpunkt Fuhlsbüttel

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

Wohnen „Generation 55+“

- 1 Zi. (ohne Schlafnische), ca. 35 m², € 333,- + Nk./Kt.
- 1 Zi. (mit Schlafnische), ca. 39 m², € 376,- + Nk./Kt.

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

040 35 91 52 00
(Anspr. Fr. Schnell)
www.meravis.de

meravis
Immobiliengruppe

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



Jetzt kostenlosen Kennenlernetag vereinbaren!

Tagespflege Langenhorn

☎ 040 / 53 71 74 17

Tagespflege Wandsbek

☎ 040 / 30 98 18 80

PFLEGEWERK HAMBURG gGmbH



geschätzt, dass auf all unseren Schiffen Deutsch die Bordsprache ist“, sagt Schmidt.

Stadt Land Bus

Rundum-sorglos-Reisen zu Lande verspricht dagegenetwaderReiseringHamburg, deraufBusreisen spezialisiert ist. Dabei werden die 30 roten Vier-Sterne-Busse weniger von „Strandliegeurlaubern“ (Marketing-Chefin Svenja Simao) als von denen gebucht, die in ganz Europa Erlebnisziele ansteuern wollen. Sie fahren nicht selbst. Sie lassen sich kutschieren: Busreisen sind Älteren lieb und etwas teurer, weil sie eine Art geschützter Raum sind, so Simao. Die Reisenden werden zu Hause per Taxi abgeholt, inklusive Koffer. Dann geht's los: drei, sieben oder zwölf Tage zum Beispiel. Wichtig sind drei Dinge, so Simao: „Erlebnis, Bequemlichkeit und Sicherheit.“

Allerdings ist das „A-Z-Geplant-Programm“ nicht so billig wie einst, als Busse Urlauber nur von A nach B transportierten. Kein Reisering-Bus ist allerdings propenvoll: „Wir belegen nur 30 statt der möglichen 44 Plätze.“ Dabei hat Reisering die demografischen Zeichen der Zeit erkannt, denn immer mehr Hamburger haben auch als Single die Reiselust behalten. Und die haben gern eine „Solo-Sitzreihe“. Sie sind dann für sich – und dennoch nicht allein. Dazu kommt: In der Gruppe fühlen sich ältere Alleinreisende sicherer. Das gilt auch, wenn der Reisering zu Wasser unterwegs ist: Bei Flusskreuzfahrten fährt der Bus quasi parallel zu Donau oder Rhein nebenher. Am Hafen sagt der Busfahrer dann: „Ick bün all hier.“ Und auch an anderen Häfen gilt, so Simao, das All-inclusive-Prinzip: Bei Flugreisen sorgen Reisebegleiter dafür, dass der Check-in klappt oder das TV-Gerät auf Gran Canaria funktioniert. Manche Ältere kommen mit der Sprache am Urlaubsort nicht zurecht, auch da hilft die Reisebegleitung.

Der Weg ist nicht das Ziel, aber schon Urlaub, so die Reisering-Philosophie. Auf der Busfahrt gibt's Kaffee, Cola, Wasser und mehr, „weil Ältere ja nun mal viel trinken sollen“. Zwischen Raststätten-Stopps sorgt die Bord-Toilette für weniger Stress. Und am Ziel sind Hotels und Ausflüge geplant. Wer also nicht auf die neue Oper in Hamburg warten, sondern kühn die alte

in Verona erleben will, bucht schon in Hamburg. Simao weiß, dass Reisen viel mit Psychologie zu tun hat: „Niemand will im Bus das Gefühl haben, andere aufzuhalten.“ Daher hat Reisering auch ein Angebot für Menschen, die mit Rollator oder Gehhilfen reisen und langsamer unterwegs sind als der Durchschnitt: „Dieses Rollator-freundliche Programm ist übrigens das einzige dieser Art in Hamburg und Umgebung.“

Seniorenurlaub an der Ostsee

Fordern Sie noch heute **unverbindlich** den Katalog für Ihren Urlaub 2025 an! Hotels z.B. auf Rügen, Timmendorf, Darß, Kühlungsborn inkl. HP, inkl. Hin- u. Rückfahrt im Kleinbus **ab/zur Haustür**, z.B. 7 Tage für nur 779,-€. Tel. 0 83 76 / 92 92 72 Seniorenausflug Keller GmbH, Alpenblickstr. 17, 87477 Sulzberg • www.seniorenausflug.de

Reisen und Fragen

Weniger online als klassisch im Reisebüro arbeitet Inessa Nazarenko, Filialleiterin beim Hamburger ADAC-Reisebüro Papendick: „Bei uns buchen die Best Ager überwiegend Pauschalreisen.“ Das Ziel der Auszeit: baden, golfen oder Städte entdecken. Sie bucht für ihre Kunden auch „viele Hochsee-, aber auch Flusskreuzfahrten!“ Allerdings: Die Nachfrage nach Angeboten speziell für Singles sei „gering bis gar nicht vorhanden“. Bei Problemen rund um Reisen sieht sich das Reisebüro gerüstet: „Unser Fokus liegt auf dem persönlichen Service und dem persönlichen Gespräch. Wir unterstützen bei technischen Themen, auch bei Online-Check-ins und Einreiseformalitäten.“ Und wenn alles klar ist, geht's ab in den Urlaub, so Nazarenko, nach Spanien und das westliche Mittelmeer, nach Frankreich, wo Seine oder Loire locken, oder nach Skandinavien und Italien (wie einst Goethe).

Riedel © SeMa



Seniorensicherheitstage

Wann bin ich pflegebedürftig und welche Leistungen stehen mir zu?

Mo, 10. Juni, 14:00 - 16:30 Uhr

Schulbergredder 5, 22399 Hamburg

Mi, 12. Juni, 14:00 - 16:30 Uhr

Langenhorner Markt 11, 22415 Hamburg (1. OG)

✉ veranstaltung@drk-hamburg-nordost.de



DRK-Kreisverband
Hamburg-Nordost e.V.

PFLEGESTÜTZPUNKT
HAMBURG-NORD

Pflegestützpunkt Wandsbek



Der Verein der Hamburger e. V. von 1897 ist ein alter Verein voller Geschichte und Geschichten

Gegründet als „Verein geborener Hamburger e. V.“ waren ursprünglich nur diejenigen honorigen Herren der Stadt Mitglied, die vorweisen konnten, dass sie auch echte Hamburger, d. h. eben geborene Hamburger waren. Heute ist der Verein natürlich auch für Frauen offen! Wir sind ein Zusammenschluss von Menschen, die die Liebe zu Hamburg, ihrer Tradition, Sprache und besonderen Eigenarten verbindet. Gemeinschaft, Kultur und Sprache zu fördern und auch die Geschichte unserer Stadt mit zum Besseren gestalten – darin sehen wir unsere Aufgabe. Natürlich alles mit Spaß und Freude! Wir haben einige ständige Gruppen wie die Kegel-„Truppe“, den Plattdütsch-Kring und den Kultur-Kreis, die sich monatlich treffen. Und wer singen mag, der kommt auch voll auf seine Kosten: der



Seemanns-Chor für die Jungs und der Kanemaki-Chor, bei dem Jungs und Deerns mitmachen können, proben wöchentlich und haben schon so manch großen Auftritt erfolgreich absolviert.

Abgesehen davon, lassen wir uns gemeinsam für jeden Monat etwas anderes einfallen:

Wir gehen gemeinsam ins Theater, machen Reisen, Ausflüge und Stadtrundgänge, spielen Bingo, gehen bobeln und, und, und ... Es ist also für jeden etwas dabei.

Wer bei uns mitmachen kann?

Natürlich jedermann und jede Frau, der/die sich von unseren Ideen und Unternehmungen angesprochen fühlen. Am meisten freuen wir uns über neue Mitglieder, die idealerweise auch Lust haben, sich



aktiv zu beteiligen – mit 40 Euro Jahresbeitrag kostet die Mitgliedschaft nicht die Welt. Gäste sind uns selbstverständlich auch immer willkommen. Wir veröffentlichen unser monatlich wechselndes Programm an verschiedenen Stellen online, als Flyer immer in den öffentlichen Bücherhallen, im Hamburg-Haus und bei der Niederdeutschen Bibliothek.

Und abschließend zum Thema: Sehen wir uns selbst als Vereinsmeier? Nein, schon lange nicht mehr. Wir betreiben Verwaltung und Hierarchie nur so weit, wie es vorgeschrieben ist. Jedes Mitglied ist uns gleich wichtig, jede Idee und jeder Vorschlag ist gleichwertig.

Schauen Sie doch mal vorbei! Beim Frühjahrskonzert des Seemanns-Chores z. B. können Sie einen Teil des Vereins hautnah erleben: am 24.05.2025, 16 Uhr, im LichtwarkTheater in Bergedorf.

Kontakt: info@verein.hamburg oder anrufen unter 040/52 47 13 14 (Anrufbeantworter, wir rufen zurück). Verein der Hamburger e. V., Otto-Speckter-Str. 2, 22307 HH



Sie möchten Ihren Verein vorstellen?

Dann schreiben Sie uns gerne eine E-Mail an:

redaktion@seniorenmagazin-hamburg.de



HELFENDE HÄNDE FÜR HAUS & GARTEN



**11. STUNDE
GRATIS**

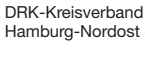
- ✓ **Gartenpflege**
- ✓ **Fensterreinigung**
- ✓ **Möbelmontage/-abbau**
- ✓ **Kleinreparaturen**

Für Senior:innen und Menschen mit Unterstützungsbedarf = 38,95 €/Std.
Ohne Unterstützungsbedarf inkl. MwSt. = 46,35 €/Std.

JETZT RESERVIEREN: ☎ 040 657 00 42



**Deutsches
Rotes
Kreuz**



**DRK-Kreisverband
Hamburg-Nordost e.V.**

**Das Angebot ist nur
in Hamburg-Nord und
Wandsbek verfügbar.**

Nostalgie unter dem Betzenberg



In Kaiserslautern ist die Fußballtradition an jeder Ecke verankert

Tradition verpflichtet. Wenn diese Floskel wirklich Wahrheit hat, hat die pfälzische Stadt Kaiserslautern eine überdimensionale Aufgabe zu bewältigen. Wer die 100 000-Einwohner-Stadt unter dem legendären Betzenberg betritt, spürt das. Mögen in etlichen Metropolen des fußballverrückten Deutschlands die Fans



*Die Stimmung am
Betzenberg ist legendär,
die Fans der Roten Teufel
heizen regelmäßig ein.*

ihrer Mannschaft huldigen, in der Pfalz geht das sichtbar ein Stück weiter. Die Helden des runden Leders von damals bis heute sind ein Bestandteil der Stadt, ob die WM-Recken von Bern 1954, die Drittliga-Loser der jüngeren Vergangenheit oder das Zweitliga-Team von heute: Die Bürger der Pfalz und ihre Roten Teufel haben eine gemeinsame DNA. Und die spürt jeder Tourist, ob nun fußballbegeistert oder nicht.

Etwas nostalgisch oder sogar traurig ist der Blick des Portiers der Ronnie Hellström Lounge. „Ronnie, das war ein guter Freund und Mensch, einer von der alten Garde“, sagt der grauhaarige Pfälzer mit dem Hinweis auf die vielen Bilder aus vergangenen Fußballzeiten. Er kannte den schwedischen Torwarthelden des 1. FC Kaiserslautern aus den 80er Jahren persön-

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



Nicole Möller und Svenja Gliem

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

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

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

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

Manke Immobilien Service

Tel.: 04193 - 901230

info@manke-immo.de, manke-immo.de



Die Kaiserslauterer Helden von damals stehen mitten auf der Verkehrsinsel zwischen Hauptbahnhof und Stadion.

lich, war mit ihm befreundet. Ähnliche Freundschaften hatten die WM-Helden von 1954 in der Pfälzer Stadt mit Sicherheit auch. „Es ging hier immer sehr menschlich und persönlich zu, und das ist auch heute noch so“, fügt Ronny Hellströms Freund an. Man sieht ihm an, dass er in dieser Hinsicht von den heutigen Profis nicht so viel hält.

Dass Fritz Walter, Ottmar Walter, Horst Eckel, Werner Kohlmeyer oder Werner Liebrich nicht nur gute

Fußballer waren, beweist ein Blick in die Gegend um den Betzenberg. Der oben thronende Ortsteil mit dem legendären Stadion, berüchtigt wegen seiner heißen Atmosphäre und bekannt für wahre Fußballhöllenritte, strahlt die Historie an jeder Ecke aus. Die Roten Teufel haben nicht nur Fußball, sie haben in Kaiserslautern auch Stadtgeschichte geschrieben. Die vier Eingänge zu der modernen, 50 000 Zuschauer fassenden Arena tragen stolz ihre Namen. Die Arena selbst ist nach dem vermeintlich Größten benannt, eben das „Fritz-Walter-Stadion“.

Natürlich hat Kaiserslautern mehr zu bieten als Fußball und den Betzenberg. Ob Kaiserbrunnen, Humberturm, der japanische Garten sowie die Innenstadt mit ihren schmucken Gebäuden, der Tourist (auch ohne Fußballinteresse oder -sachverstand) kommt auf seine Kosten, von der schmucken Umgebung und dem Pfälzerwald mit seinen Möglichkeiten ganz zu schweigen. Die Stadt ist auf jeden Fall eine Reise wert.

Nur: Immer wieder machen sich irgendwo die Roten Teufel und ihre bewegte Vergangenheit bemerkbar. Ob es nun die gesamte Mannschaft in mannshohen Statuen auf der Verkehrsinsel in der Nähe des Hauptbahnhofes ist oder der mit ihren Konterfeis versehene Bus, der durch die Altstadt fährt: Kaiserslautern ist so oder so von der Fußballhistorie geprägt wie kaum eine andere Stadt.

Wer die Stadt und die Pfalz bereist, muss kein Fan des runden Leders sein, er kriegt auch genügend Natur, Historie und City-Leben geboten. Aber er wird sich nicht dagegen wehren können, dass Fritz Walter, Ottmar Walter, vielleicht auch Ex-Torhüter Ronny Hellström und die anderen Fußballhelden die nette Stadt dominieren. Es lebe der Betzenberg. Warum auch nicht, Tradition verpflichtet.

• Informationen über Kaiserslautern sind bei der Tourist Information, Fruchthallstraße 14, 67655 Kaiserslautern erhältlich. Telefon: 0631/365 23 17, im Internet ausführlich: www.kaiserslautern.de/tourismus

Karkmann © SeMa



Die Ronny Hellström Lounge mitten in Erinnerungen an die Fußballhistorie der Stadt.

Die WM-Helden aus dem Berner Finale 1954

Der 1. FC Kaiserslautern (bekannt als die Roten Teufel) hat als Heimstätte das nach dem Vereinsidol benannte Fritz-Walter-Stadion auf dem Betzenberg. Als Gründungsmitglied der Bundesliga spielte der 1. FCK von 1963 bis 1996 durchgängig in der ersten

Liga. Die größten Erfolge sind vier deutsche Meisterschaften (1951, 1953, 1991 und 1998) und zwei DFB-Pokalsiege (1990 und 1996). Darüber hinaus waren mehrere Kaiserslauterner Spieler 1954 deutsche Weltmeister (3:2 im Finale gegen Ungarn in Bern): Fritz Walter, Ottmar Walter, Werner Liebrich und Werner Kohlmeyer. Sie holten dabei unter Trainer Sepp Herberger den ersten WM-Titel Deutschlands – ein Meilenstein in der deutschen Nachkriegsgeschichte.



Foto © Marion Schröder

EIN BESUCH IM ZIRKUS

Doris Kunstmann mit dem
mexikanischen Clown
Chistirrin im Circus Roncalli.



Foto © Marion Schröder

IST EIN ERLEBNIS FÜR GROSS UND KLEIN UND AUCH FÜR PROMINENTE

„Der Mai ist gekommen“ ist eines der bekanntesten Kinderlieder, welches 1843 zum ersten Mal veröffentlicht wurde. Es ist auch der Wonnemonat, der die Natur in den schönsten Farben erstrahlen lässt und die Menschen durch die Sonne und Wärme ins Freie lockt. Seit einiger Zeit haben auch die Artisten der Zirkusse ihre Zelte wieder aufgebaut. In Deutschland sind es circa 250 Familien, die sich auf die Besucher und deren Applaus für ihre Leistungen freuen. Die Vorbereitungen für die kommende Saison bedeuten viel Arbeit, Training und Disziplin. Besonders in den kleinen Zirkussen gibt es meist kein Netz und doppelten Boden. Die Akrobatinnen und Akrobaten, die ungesichert in schwindelnden Höhen arbeiten, riskieren viel. Es ist ihr Leben, wie uns auch Joschy Huppertz bei unserem Besuch

Freddy und Melitta Maatz
während der Vorstellung im
Circus Charless.



Foto © Marion Schröder



Foto © Marion Schröder

Joschy Huppertz in
seinem Circus Huberti.

in seinem CIRCUS HUBERTI erzählte. „Unser Circus ist jung, modern und steckt doch gleichzeitig voller Tradition. Unsere Wurzeln mütterlicherseits reichen sieben Generationen in die Vergangenheit zurück. Wir zeigen unsere Show auch gern in kleineren Orten, auch im Umkreis von Hamburg. Wir möchten, dass unsere Zuschauer ihren Kummer draußen lassen und in unsere Herzen kommen.“ Zu dem Thema Vorbereitungen erfuhren wir diese Details von Joschy Huppertz: „Um die Genehmigungen der passenden Plätze zu bekommen, dauert es oft viele Jahre. Um in Bergedorf spielen zu können, warteten wir zehn Jahre. Der Zeltaufbau dauert nach der Fahrt zu dem nächsten Ort nur zwei Tage, da jeder Handgriff sitzt. Zum Plakatieren und um Flyer und Gutscheine im Umkreis zu verteilen, benötigen wir mindestens zwei bis drei Tage.“

Dieser kleine Familienzirkus bietet ein Gesamtpaket der Unterhaltungskunst und das mit der neuesten, in vielen Farben strahlenden Lichttechnik und Live-musik. Neben Feuerschluckern, Hundenummer, Akrobatik in schwindelnder Höhe, schwingenden Hula-Hoop-Reifen, tanzenden Tellern an Stangen bringen Clowns das Publikum zum Lachen.

Diese Spaßmacher fehlen in keinem Zirkus. Es gab früher drei, die Weltruhm erreichten und zu Legenden wurden. Die Älteren erinnern sich bestimmt noch an den Spanier CHARLIE RIVEL, der im roten „Wurstpellenkostüm“ mit Humor, Melancholie und tiefen Emotionen die Verbindung zum Publikum herstellte. Er gastierte auch in den 60er Jahren im HANSA THEATER in Hamburg. Der Schweizer CLOWN GROCK

Circus Huberti 2025.



Foto © Marion Schröder

war bekannt für eine Mischung in seinen Auftritten aus Musik, Comedy und Akrobatik. Der russische CLOWN POPOW galt als letzter große Clown mit Weltrang. Er war ein meisterhafter Seiltänzer und Jongleur. Die schwarz-weiß karierte Mütze, die rote Nase und die blonden Haare waren seine Markenzeichen. Er wurde am 9. November 2016 in seinem Clownskostüm in dem fränkischen Egloffstein beerdigt, wo er auch viele Jahre lebte. Popow überraschte Freddy Quinn 2001 in Hamburg bei der Gala zu seinem 70. Geburtstag. Der inzwischen 93-jährige Freddy Quinn liebt seit seiner Kindheit die Künste der Menschen in den Manegen. Als 16-Jähriger schloss er sich einem Zirkus an, spielte dort Saxofon und ließ sich als Akrobat und Seiltänzer ausbilden. Freddy bewunderte die Menschen in Zirkussen, da sie ehrlich und sehr diszipliniert seien, ohne doppelten Boden arbeiten und den Familienzusammenhalt leben würden, wie er sagte. Der gebürtige Österreicher trat in mehreren Vorstellungen, Filmen und Fernsehproduktionen als Ansager, Clown und auch als Artist auf. Viele Prominente lieben die Glitzerwelt und die Vorstellungen in den Manegen. Unzählige traten und treten auch noch jetzt oft in waghalsigen Darbietungen in der Sendung „Stars in der Manege“ auf. Sie besuchen auch gern die Vorstellungen privat mit ihren Familien. Ernest Hemingway sagte: „Zirkus ist der einzige Ort der Welt, wo man mit offenen Augen träumen kann.“

Die Artisten, die in der nächsten Zeit in und rund um Hamburg ihre Zelte aufschlagen, freuen sich auf Ihren Besuch und laden zum Träumen ein.

Unter www.circus-gastspiele.de sind die Termine aller Zirkusse zu erfahren.

Der CIRCUS HUBERTI gastiert vom 25. April bis 18. Mai in 22395 Hamburg-Bergstedt – auf der Woold, danach vom 22.05.–25.05. in 23628 Krummesse auf der Festwiese und vom 29.05. bis 01.06. im Dorfpark in 23923 Selmsdorf.

Info-Telefon: Joschy Hupertz 0160/636 74 17

Text und Fotos © Marion Schröder



Der spanische Clown Tony Alexis mit einem Herz für Simone Rethel vorm Circus Europa in Hamburg.

Für mehr Sicherheit im und am Haus: Individuelle Handläufe

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



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

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, Interessen-Vertretung oder Begegnung vor Ort: Der SoVD sorgt für Ihre soziale Sicherheit und mehr Gerechtigkeit.



Jetzt Mitglied werden:

sovd-hh.de

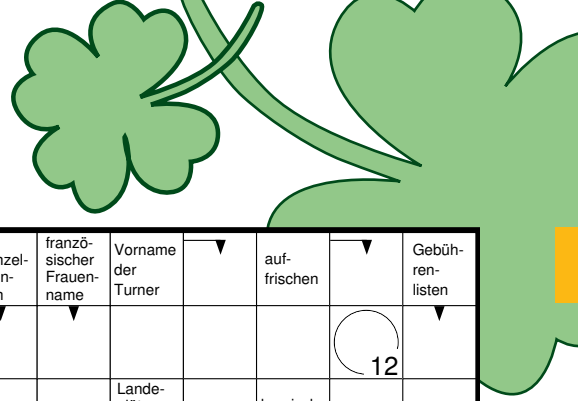
☎ 040 / 611 60 70
✉ info@sovd-hh.de

SOVD

Freddy und Melitta Maatz im Zirkuswagen vom Zirkus Charless.

Foto © Marion Schröder

RÄTSELSEITE



Erholung, Ferien	unerzogenes Kind	Staatsvölker	ge-schlos-sene Gefäße	US-Bundes-polizei (Abk.)	Berg-völker in Laos	Kobold	jüd. Priester in Babylon	ein Mainzel-männ-chen	franzö-sischer Frauen-name	Vorname der Turner	auf-frischen	Gebüh-ren-listen
				fas-sungs-los			3				12	
krum-mes Glied-maß		Fremd-wortteil: drei		Ab-schnitte	Gold-brasse				Lande-plätze für Flug-zeuge	bayrisch: nein		
	9			mexikan. Schau-spielerin, ... Hayek			Eigen-tümer					
deut-scher Sänger (Freddy)		flüssige Fette	11					Abk.: ex officio		franzö-sisch: ja		
				Pille				deut-scher Medi-ziner †	1	Streit-mächte		
Figur aus 'Fidelio'		Welt-meere		eh. deut-sche Währung (Abk.)				an Jahren zu-nehmen	Betrüger	100 qm in der Schweiz		aus-schütten
						8						
dt. Auto-mobil-pionier (Adam) †	Denker, Weiser		Vorname von Radprofi Ullrich							german. Gott ohne Sehkraft	röm. Zahl-zeichen: 490	
			Jacken					Umlaut				
			englisch: Biene					abwei-send, prüde	böse Zaub-e-rin			
Initialen von Albers												
		5		Gerät zum Rasen-kürzen	Höhen-zug im Weser-bergland	türk. Schwarz-meer-stadt	Kurort im Spessart (Bad ...)	Alu-minium-mineral	be-stimmter Artikel (4. Fall)		Schell-fisch-art	
Allein-lebender			Insel-staat im Pazifik	nutz-loses Wagnis					irische Bezeich-nung für 'See'	englisch, span.: mich, mir		
'Ferner Osten'	Silber-löwe				Besitz (... und Gut)		Stadt in Polen	Einheit des Licht-stroms			4	
					Ball-wieder-holung b. Tennis	Lärm			7	englisch: Ende	Stadt im Tschad	
		2		spani-scher Artikel	Kaut-schuk-milch			10	Initialen des Autors Camus	israeli-tischer König		
dt. Opern-sänger (René)	Kapital-bringer, Investor		6				schräg					
ein Medi-ziner						sportl. Wett-kampf (engl.)				Stadt bei Sankt Peters-burg		

HoWe-Umzüge

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

Umzüge
ab € 150,-

- Elektroarbeiten
 - Büroumzüge
 - Möbeleinlagerungen
 - Geschultes Fachpersonal
 - Möbelmontage durch Tischler
 - Möbeltransportversicherung
- Kostenvoranschlag, Umzugskartons
sowie Anfahrt kostenlos!

Mobil 0172-402 55 72
Tel. 04103-803 39 03
www.howe-umzüge.de

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

an die Gewinner
vom letzten
Mal!

Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel
vom SeMa, Ausgabe April 2025

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

ZAHNTECHNIK

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

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

1. – 2. Preis:

Je 2 Tickets für „Andreas Rebers: rein geschäftlich – Bilanz: Das Update“ am 16.5. in Alma Hoppes Lustspielhaus

Neues vom Moral-Weltmeister!

Nach einer chaotischen Premiere in Wien, politischen Erdbeben, Rücktritten, einer Uraufführung in der Deutschen Oper Berlin und einer großartigen Tour durch Österreich und Germany, hat Rebers seine geschäftlichen Gedanken vollendet, upcycelt und spielerisch auf den Punkt gebracht.

Weitere Infos: www.almahoppe.de



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

3. – 5. Preis:

Das neue Album „Marathon“ von Roland Kaiser

Am 9. und 10. Mai tritt Roland Kaiser in Hamburg auf, und das SeMa verlost 3 CDs seines neuen Albums „Marathon“.

Weitere Infos: www.semmel.de



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

6. – 8. Preis:

Buch „Das Licht in den Wellen“ von Janne MommSEN

Kurz vor ihrem 100. Geburtstag haut Inge Martensen ab. Mit ihrer Urenkelin besteigt sie ein Schiff nach New York. Während der Überfahrt erzählt Inge von einem schillernden Leben zwischen zwei Welten, die unterschiedlicher nicht sein könnten.

Weitere Infos: www.rowohlt.de



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 15.5.25 senden an:

SeMa Senioren Magazin Hamburg GmbH, Großheidestraße 21, 22303 Hamburg, oder per E-Mail an: raetsel@senioren-magazin-hamburg.de

Persönliche Angaben:

Ihre persönlichen Daten werden nicht für Werbezwecke verwendet oder gespeichert.

Vorname

Nachname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----



Zuckerschoten-Möhren-Auflauf

Vegetarischer Auflauf mit herzhaftem Käse

Zutaten:

- 500 g Zuckerschoten
- Salz
- 800 g Möhren
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Zucker
- Frisch gem. Pfeffer
- Gemahlene Kurkuma
- 125 g Gorgonzola
- 100 g Bergkäse, Rahmstufe
- 200 g Schlagsahne
- 3 Eier (Größe M)
- 1 EL gehackte glatte Petersilie

Zubereitung:

Zuckerschoten putzen, in kochendem Salzwasser etwa 2 Min. blanchieren, anschließend in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Möhren schälen, schräg in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen, in sehr kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Möhren, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Zucker in den Topf geben, Zucker karamellisieren lassen. Gemüse mit Deckel bei mittlerer Hitze etwa 10 Min. dünsten. Zuckerschoten hinzufügen, das Gemüse mit den Gewürzen abschmecken.

Sahneguss

Gorgonzola mit einer Gabel zerdrücken, Bergkäse reiben. Beide Käsesorten mit Sahne, Eiern und Petersilie verrühren, mit den Gewürzen abschmecken.

Gemüse in eine Quiche- oder Auflaufform geben, Guss darübergießen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben. Einschub: Mitte, Backzeit: etwa 25 Min.

**WOCHENMARKT
LANGENHORNER MARKT**

So frisch, so nah, so herzlich!

JEDEN DIENSTAG UND SONNABEND

11.30 BIS 18 UHR (DIENSTAG) UND 8 BIS 13 UHR (SONNABEND)

**... aus dem Rauch
auf den Wochenmarkt**

**Die Spargelzeit beginnt:
Hubers milder
Heide-Katenschinken**

Ob weich & mild oder kernig & würzig, für jeden Geschmack haben wir den richtigen Schinken. Auch haltbar verpackt.

Wir bieten hochwertige Fleischqualität von natürlich herangewachsenen Tieren:

- regionales Weiderind
- Susländer Schweinefleisch

**Französischer
Tortenbrie**

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

Immer etwas Besonderes beim...

KäseSpezi

Thomas Gerstenberg
Wochenmärkte: Langenhorn / Fuhrsbüttel / Schmuggelstieg



Fenchel-Lachs-Quiche

Ein würziger Gemüsekuchen mit Fenchel und Lachs als Mittagsmahlzeit.

ETWA 12
STÜCK
40 MIN.

Zutaten:

Für die Quicheform

- Etwas Fett

Mürbeteig

- 175 g Weizenmehl
- 1 gestr. TL Dr. Oetker Orig. Backin
- ½ TL Salz
- 125 g Dr. Oetker Crème fraîche mit Gartenkräutern

- 75 g weiche Butter

Belag

- 350 g Fenchelknollen
- 250 g tiefgekühlte Lachsfilets

Guss

- 250 g Ricotta (ital. Frischkäse)
- 150 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
- 2 Eier (Größe M)

- 2 TL Senf, z. B. Dijon-Senf

- 3 TL Honig

- 1 EL Dr. Oetker Gustin Feine Speisestärke

- 2 EL gehackter Dill

- Etwas Zitronensaft

- Salz

- Gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

Vorbereiten

Lachs nach Packungsanleitung auftauen lassen. Quicheform fetten. Backofen vorheizen. Ober- und Unterhitze: etwa 200 °C, Heißluft: etwa 180 °C

Mürbeteig

Mehl und Backin in einer Rührschüssel mischen. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem Teig verarbeiten. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer runden Platte (Ø 30–32 cm) ausrollen und die Quicheform damit auslegen. Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen. Form auf dem Rost in den Backofen schieben und vorbacken.

Einschub: Mitte, Backzeit: etwa 20 Min.

Belag

Fenchelknollen putzen und in dünne Streifen schneiden. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Fenchelstreifen etwa 3 Min. darin blanchieren. Anschließend auf einem Sieb abtropfen lassen. Lachs in kleine Würfel schneiden.

Guss

Alle Zutaten miteinander verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lachswürfel und Fenchelstreifen unterheben und die Masse gleichmäßig in der Form verteilen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Einschub: Mitte, Backzeit: etwa 35 Min.

Die Quiche am besten warm servieren.

Texte und Bilder © Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG

Geflügelhof Hellfritz



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

Leckere Geflügelbratwurst und Grillfleisch

Hähnchen, Pute und Lamm – natur und mariniert

Zum Spargel geräucherter Putenschinken und geräucherte Putenbrust

Frische Eier vom Hof aus Freiland- und Bodenhaltung – verschiedene Größen

GEBRÜDER
TIMM

Gesundgeflügel

Wochenmärkte
Ahrensburg · Langenhorn
Berne · Volksdorf
Hofverkauf
freitags von 9-17 Uhr
www.gebrueder-timm.de

Immer frisch • einfach lecker • große Auswahl

Hausgemachte Salate

Elmenhorster Str. 9, 23863 Bargfeld-Stegen, Tel. (0 45 32) 2 22 08

Harry's Fischdelikatessen

Fisch macht sexy!

- Nordsee-Krabbensalat 200 g € 09,00
- Sylter Krabbensalat 100 g € 05,00
- Räucherlachs 200 g € 09,00
- Aalfilet – groß Stck. € 15,00

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



Obsthof Palm

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

Saftige, knackige Äpfel

verschiedene Sorten!

Frischer, selbst gepresster Apfelsaft
in der 5-Liter-BIG-BOX!

Wochenmärkte: Langenhorn · Schmuggelstieg

DIGITALE TIPPS & TRENDS:

THEMA „MEDIATHEKEN“



Foto © SMC-Mediatheken

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 Ihre digitalen Geräte besser zu verstehen und zu nutzen.

Heute widmen wir uns dem Thema „Mediatheken“

Erinnern Sie sich noch an Videotheken? Da konnte man Filme tageweise kostenpflichtig ausleihen und mit dem VHS-Recorder auf einem Fernseher abspielen. Heute gibt es Mediatheken mit einer riesigen Auswahl an kostenlosen Filmen, Serien, Dokumentationen, Sport, aktuellen Nachrichten und

vielmehr. Die Inhalte kann man ganz nach Wunsch auswählen und anschauen, wann und so oft man möchte. Die ARD-Mediathek z. B. bietet über 220 000 (!) Titel aus den verschiedensten Bereichen. Zugang zu diesen Mediatheken bieten Smartphones, Tablets oder neuere Fernseher ab circa 2015, sogenannte Smart-TVs. Jeder Fernsehsender hat seine eigene Mediathek, und für den Zugriff darauf muss der Fernseher mit dem Internet verbunden werden. Das geht meistens auch per WLAN. Am besten holt man sich für die Einrichtung professionelle Hilfe, die Ihnen auch gleich den Umgang und die Nutzung erklärt.

Mediatheken sind genau das Richtige, wenn Sie:

- eine Sendung verpasst haben, weil Sie keine Zeit hatten
- einen ganz bestimmten Film von früher suchen
- sich mal wieder über das schlechte Fernsehprogramm ärgern

- sich einen Titel dann anschauen wollen, wann Sie wollen
- einen laufenden Film mal kurz pausieren möchten

Profi-Tipp:

Ob Ihr Fernseher bereits mit dem Internet und somit mediathektauglich ist, können Sie ganz einfach selbst testen. 1. Fernseher anschalten. 2. z. B. ARD auswählen. 3. Die rote der vier farbigen Tasten auf der Fernbedienung drücken. 4. Warten, ob die ARD-Mediathek eingeblendet wird.

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

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

Oliver Kühl

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



Späte Liebe

Fühlen sich beide durch das Miteinander beflügelt: Brigitte Lange-Mayser (l.) und Joachim Werner.

„Es tut einfach gut, den gemeinsamen Alltag zu genießen.“

Bei einem Vortrag über Paris haben sich Brigitte Lange-Mayser und Joachim Werner vor anderthalb Jahren in der Kursana Residenz in Hamburg-Niendorf kennengelernt. Die beiden Weltenbummler hatten die Stadt im Laufe ihres Lebens gleich mehrfach besucht. „Wir sind an diesem Tag lebhaft miteinander ins Gespräch gekommen und haben viele Gemeinsamkeiten entdeckt“, sagt Joachim Werner. „Eine Frau, mit der ich mich so gut unterhalten kann, die wollte ich nicht wieder gehen lassen“, sagt der 76-Jährige schmunzelnd.

Beide Bewohner der Senioreneinrichtung sind in ihrem Leben unkonventionelle Wege gegangen und haben großen Wert auf Unabhängigkeit gelegt: Brigitte Lange-Mayser hat seit den 1960er Jahren als Programmiererin in einer Männerdomäne gearbeitet und allein viele Kontinente bereist. Ihre große Leidenschaft gehört der klassischen Musik, und sie besuchte zeitlebens viele Konzerte. Mit 72 Jahren heiratete sie einen Jugendfreund und erlebte bis zum Tod ihres Mannes zwölf glückliche Jahre. Als ihre Glaukom-Erkrankung ihre Sehfähigkeit immer weiter einschränkte, entschloss sie sich vor drei Jahren zum Umzug in die Residenz. „Ich dachte, dass mein Leben hier gemächlich auslaufen

wird“, sagt die 89-Jährige lächelnd.

„Mir war natürlich aufgefallen, wie Joachim im Haus umschwärmt wird. Aber eine neue Partnerschaft war das Letzte, was ich mir vorstellen konnte.“ Der ehemals selbstständige Schmuckdesigner, Maler und Rockmusiker hatte sich aufgrund seiner Parkinson- und Glaukom-Erkrankungen frühzeitig zu dem Einzug in eine Senioreneinrichtung entschlossen und ebenfalls geglaubt, mit seinem turbulenten Leben sei es nun endgültig vorbei. „Ich habe hier viele Veranstaltungen besucht und mich mit Mitbewohnern angefreundet“, erzählt der fünffache Vater. „Mit Brigitte kam die Lebensqualität zurück: Wir gehen oft essen und schätzen beide gute Unterhaltungen, gutes Essen, guten Wein und gute Musik. Es ist schon spannend, wenn wir uns gegenseitig unsere Lieblingsmusik vorspielen und dabei Pink Floyd auf Richard Wagner trifft.“

Auch wenn die gelegentlichen Konzertbesuche immer beschwerlicher werden und sich das Reisen auf einen gemeinsamen Kuraufenthalt in Polen beschränken musste, fühlen sich beide durch das Miteinander beflügelt. „Unser Leben dreht sich nicht um das, was nicht mehr möglich ist“, sagt Brigitte Lange-Mayser. „Es tut einfach gut, den gemeinsamen Alltag zu genießen.“

Text: Chateaubourg © SeMa / Fotos © Kursana



BEKANNTSCHAFTEN

Noch einmal ein letztes Kapitel aufschlagen, noch einmal mit einem Partner den Rest des Lebens glücklich sein, das wünsche ich mir, w., 69 Jahre jung und wohnhaft nahe Norden Hamburgs. **Chiffre 05325**

Wer hätte Lust, mit mir, w., 69 Jahre alt, ein neues Leben in Travemünde zu beginnen? Gemeinsam alt werden, aber zuvor das Leben noch einmal richtig genießen. Kennenlernen, Wohnung suchen u. los geht's. Ich freue mich. **Chiffre 05425**

Verborgene Gefühle neu erleben. M/75/170/70, weltoffen, frei und intelligent, möchte liebevolle, schlanke Frau kennenlernen. Raum HH-West. **Chiffre 05525**

Suche die Frau als Ergänzung. Bin 64 Jahre. Alles mit Dir teilen. Ich male, radel, lese sehr gerne. Froh zu zweit – ist mein Herzenswunsch. Nur feste Beziehung, langfristig bitte! **Chiffre 05625**

Herzenswunsch. Wie schön wäre es, könnte das Frühjahr der Anfang eines gemeinsamen Weges durch den 3. Lebensabschnitt sein. Du bist unabhängig wie ich, F/70, eine aufgeschlossene, vielseitig interessierte Frau mit Herz und Humor? Dann freue ich mich auf deine Zeichen. **Chiffre 05725**

Sie, fast 70, und alleine. Das muss nicht sein. Sportlich, schlank, sehr unternehmungslustig, sucht Ihn, um die 70, gerne Norderstedt, aber auch Hamburg. **Chiffre 05825**

Frau, 64, mit Tatendrang und Träumen, sucht Mann mit Hoffnung und Güte. Ich wünsche mir eine Beziehung, in der jeder sein ICH behalten kann. **Chiffre 05925**

Attrakt., gepfl., aufgeschl. Hausfrau, 60, bietet niveauv. Herren Gesellschaft, Haushaltshilfe und Assistenz in verschiedenen Lebensbereichen, **Chiffre 06025**

Meine grünen Augen wollen Dich verzaubern! Attraktive, junggebliebene Frau, 73/170/NR, schlank, sucht großen, humorvollen, treuen und zuverlässigen Mann für liebevolle Zweisamkeit, Reisen u. andere Abenteuer! Machst Du mit? Ein Foto wäre super! Bis bald! **Chiffre 06125**

Außergewöhnlicher Mann, 78, sucht die außergewöhnliche Frau. Der Inserent ist anspruchsvoll mit Herz. Humor. Mag keine Menschen der Sorte Kuckuck. Freue mich über Ihre Bildzuschrift. **Chiffre 06225**

Suche die Frau mit Herz + Verstand, die lieben u. geliebt werden möchte u. für die Freude, Vertrauen u. Ehrlichkeit keine leeren Worte sind. Ich bin 78/183, gutaussehend, mag ein schönes Zuhause. **Chiffre 06325**

Flotte, sportl. Frau, 74, mit Humor, möchte noch so viele Dinge erleben u. unternehmen u. sucht dafür einen passenden Begleiter. Nur Mut, liebe Männer. **Tel.: 0174/904 40 06**

Annonce in der Zeitung vielleicht etwas oldschool? Bin aber auch digital unterwegs. Sie, 71/1,70, schlank, blond, NR, sucht Ihn, bis 75/NR, für ein harmonisches Miteinander. **Chiffre 06425**

Krebsmann sucht warmherz., friedfertige Frau mit emotionaler Intelligenz, bis 65 J. Bin handwerklich begabt, liebe die Natur – Kultur – Kino – Pferde uvm., Haus mit Garten. Wäre schön, wenn wir zueinander finden. Lass uns gemeinsam u. behutsam eine liebe Partnerschaft aufbauen. Freue mich. **Tel.: 040/18 12 48 24**

Sie, 66/175, positiv, aktiv, sportl., sucht Ihn – das Leben zu zweit lieben. HH-Nord. **Chiffre 06525**

Noch aktiver 82er mit vielen Interessen sucht weibliche Begleitung, um gemeinsam das Deutschland-Ticket zu nutzen. Bei Antwort bitte mit Namen und Adresse. **Chiffre 06725**

Dominanter Mann, Mitte 60, groß, tiefe Stimme, imposante Erscheinung, ungebunden, sucht anpassungsfäh. Freundin für Spiel und Spaß oder für mehr: **moechtemitspielen@gmx.de**

Sie, 75+/NR, Hobbymalerin, sucht für gute Gespräche, Tagesausflüge, Spaziergänge, Kaffeetrinken etc. symph., off. Menschen, w/m, gerne motorisiert. Raum Wandsbek. **Chiffre 06925**

Sie sucht Ihn! Wer ich bin? Eine fröhliche, gepflegte, sympathische, angenehme junge Frau Ü60, gern am Wasser, auch camping-tauglich, freut sich auf ein unkompliziertes harmonisches Miteinander und einen gemeinsamen positiven Blick nach vorne. **Chiffre 07025**

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**

Beste Freundin gesucht (ab 70/NR/NT) mit Esprit und Humor – zum Leben, Lieben, Lachen. Forever young. Bitte mit Bild. **Chiffre 07325**

Suche netten Mann mit Herz und Verstand – für immer! Bin sehr engagierte Frau, 64/165/NR, leicht gehbehindert, aber mobil, fit im Kopf, liebe Camping, Tiere, Kochen. **Chiffre 07425**

FREIZEIT

Doko-Runde, 65+, sucht für entspanntes, aber konzentriertes Spielen in ruhiger Atmosphäre weibliche Verstärkung. E-Mail: **kilsan@web.de**

Ob Fantasie, ob Empathie das Lesen, das beflügelt sie. Es gibt so viele Arten ein Buch zu lesen wie Leser. Das ist spannend, und deswegen lohnt sich der von uns angebotene Lesekreis für 8 Euro/Monat. **Tel.: 040/24 82 25 62, www.freizeitverein-interaktion.de**

Sie, 66, nett, unternehmungslustig, sucht neue Bekanntschaften (w/m) für diverse Freizeitaktivitäten, Hamburg-Nord/NO, **Chiffre 06625**

Sie, 75, sucht Freundin für WE auf Teneriffa im Jan.–Februar 2026. Bitte SMS **0163/909 73 07**. Kein Sex, ca. gleiches Alter, ohne Hund bitte! Whg. mit 2 SZ muss gesucht werden.

Rentnerin, 64 J., sucht nette Menschen zwecks Freizeitgestaltung, gerne auch in der Woche. **Chiffre 06825**

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

Komm zum Yoga Nidra in den Bürgertreff Altona Nord, Gefionstr. 3, an jedem 4. Do. im Monat treffen wir uns im Seminarraum u. meditieren 17.30 Uhr ankommen, reden, 18.00 Uhr beginnen wir. **Wir freuen uns auf dich.**

Carpe diem! Sie, 71, HH Nord-Ost, wünscht sich empathische Freundin für gute Gespräche und gemeinsame, niveauvolle Erlebnisse aus Kunst und Kultur, Natur, Kino, Kurzreisen, etc. Freue mich auf nette Reaktionen. **Chiffre 07125**

IMMOBILIEN

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

Suche Wohnung von privat, 2–3 Zi., 50–79 m², in HH – Norderstedt, **Tel.: 0176/67 28 62 33**

MAKLERIN i. R. berät und unterstützt Sie bei Ihnen vor Ort, in allen Bereichen, auch Vertragsdurchsicht und Anlageempfehlung. **Tel.: 040/84 30 24 71**

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

Verschiedene Nestelkissen zu verkaufen, für Demenzerkrankte. Das Stück 20 Euro. Handarb. **Tel.: 040/631 80 98**

Loki-Schmidt-Wandteller, 1–12, 180 Euro. Marinemaler Joh. Holst, Koehlers Verlag, Auflage 1998, 60 Euro. Geschirr, Ostfriesenrose, verschiedene Teile, 70 Euro. **Tel.: 040/631 07 32**

Liebhaber für Bibliothek von Büchern über Hamburg, Geschichte, Geografie, Biografien, Bildbände, bester Zust., **Tel.: 0151/80 77 64 62**

Fresh Express, elektrisches Reiß- und Schnitzelwerk. 20 Euro. Zum Abholen in Langenhorn. **Tel.: 040/520 88 23**

Wäschetrockner zu verkaufen. Marke Boss. Gepflegter Zustand. Wenig benutzt. 1000 Euro. **Tel.: 040/33 38 79 99**

SUCHE

Sammler sucht Fahrscheine – alt + neu – von Stadtverkehr, Bahn, Bus, Fährschiff, Löwe, Gneisenastr. 40, 20253 Hamburg, **Tel.: 040/422 95 58**

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

Fußball-Sammler sucht alte Autogramme, Sammelbilder, Eintrittskarten, Stadionzeitungen, Trikots, Programmhefte u. v. a. vor 1995. **Tel. 0421/32 25 73 53**, Esselborn

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

Suchen 14-tägig rüstigen Rentner, der Spaß hat, unseren Garten in Wellingsbüttel zu pflegen. Wir freuen uns über Ihre Antwort: **sibylle.nix@t-online.de**

Mann sucht Arbeit im gut situierten Haushalt. Pflege den Garten u. v. m., in HH-Nord. **Tel.: 040/18 12 48 24**

Geschl. E-Mobil, 4 Räder, Mofa, Kennz., 25 km/h, **Tel.: 04101/80 89 39**

SONSTIGES

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

Med. Fußpflegepraxis – auch mobil – in Norderstedt und Hamburg, **Tel.: 01520/100 05 50**

Hilfe gern, Norderstedter Rentner, in Haus, Wohnung, Garten, Entrümpeln, kleine Reparaturen, alles, was nervt, **Tel.: 040/53 03 49 24**, auch per E-Mail: **htimm820@wtnt.net**

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**

Es steht Ihnen zu, glücl. zu sein. Lassen Sie uns darüber sprechen. Stress abbauen, Ängste überwinden, Gewohnheiten ändern. Terminvereinbarung **Tel.: 0160/181 80 15**, **Innovation52@web.de**

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

Gesellschafterin für ältere Damen und Herren frei. Gepflegt, empathisch, lebenserfahren, mit guter Bildung. Zeitlich, örtlich ungebunden. Gesund u. mobil. Erbitte seriöse Zuschrift. **Chiffre 07225**

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

SeMa Senioren Magazin Hamburg GmbH, Großheidestraße 21, 22303 Hamburg **oder** per E-Mail an: **kleinanzeigen@seniorenmagazin-hamburg.de**



EHRENAMT ist wichtig – auch im Kleinen hilft jede helfende Hand

Laut Statistik setzen sich knapp 29 Millionen Menschen in Deutschland in ihrer Freizeit für das Gemeinwohl ein. Das Engagement ist vielfältig in unterschiedlichen Sparten. Jeder ehrenamtlich Helfende bringt sich in einem Gebiet, das seinen Fähigkeiten entspricht.

Einige löschen Brände, andere engagieren sich im Bereich Sport und Bewegung, unterstützen die Kulturschaffenden, die Tafeln, Hilfsorganisationen oder



GRÜNE DAME: Bettina Wegner im Adolf-Stift in Reinbek.

bringen ihre Zeit und ihr Wissen in Schulen und Kindergärten ein. Auch die Mitarbeiter in Tierheimen freuen sich über „Gassigänger“, die die Hunde zum Spaziergehen abholen, wie im Franziskus Tierheim gegenüber von Hagenbecks Tierpark. Auch viele Prominente setzen ihr Können, ihre Zeit und auch Geld für unterschiedliche Projekte ein.

Ganz wichtig zu erwähnen sind die ehrenamtlich arbeitenden Frauen und Männer in den vielen sozialen Bereichen, z. B. als „Grüne Damen und Herren“. Das sind freiwillig arbeitende Helferinnen und Helfer, die

Carlo von Tiedemann
ist Schirmherr in der
Tages-Aufenthalts-
stätte in Norderstedt.



Inga und Heiko Thomas vom Verein 'leise Engel e.V.'. Foto © I. Thomas

in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen tätig sind. Ihre grünen Kittel sind ihr Erkennungszeichen. Sie unterstützen das Fachpersonal und kümmern sich liebevoll um Patienten und Heimbewohner. Wir sprachen mit Frau Bettina Wegner, die sich seit drei Jahren den Grünen Damen angeschlossen hat und im Krankenhaus Adolf-Stift in Reinbek in erster Linie lange Gespräche mit den Patienten führt, sich auch ihre Sorgen anhört und Trost spendet. Sie schenkt ihnen ihre Zeit, Aufmerksamkeit und manchmal auch kleine Schutzengel.

„Entweder weist uns das Krankenhauspersonal auf den Stationen auf Patienten hin, die gern ein Gespräch führen möchten, oder wir klopfen an und fragen, ob unsere Hilfe gefragt ist. Die wichtigste Voraussetzung für unsere Tätigkeit ist, zuhören zu können. Seit Corona hat sich mein Leben etwas verändert. Meine Kinder sind inzwischen groß und eigenständig. Ich wollte meine gewonnene Zeit sinnvoll nutzen und wusste, dass ich in diesem Krankenhaus ehrenamtlich tätig sein möchte, denn ich wurde hier geboren und meine zwei Kinder auch. Auch bewundernswert ist das Ehrenamt von Susanne Bornholdt aus Alveslohe. Sie

unterstützt das Projekt „Wünschewagen“ des Arbeiter-Samariter-Bundes in Elmshorn. Die Teams erfüllen Menschen in ihren letzten Lebensphasen einen bisher unerfüllten Traum. „Das Schöne an unserer Arbeit ist, dass wir den Auftrag haben, den letzten Wunsch eines Schwerkranken zu erfüllen und ihn dadurch zum Lächeln zu bringen. Der Tod ist dabei nie ein Thema. Bei uns scheint immer die Sonne. Sehr emotional war für mich, den Wunsch eines Ehepaares zu erfüllen, welches in getrennten Seniorenheimen leben musste und sich noch einmal in die Arme nehmen wollte.“

Inga Thomas aus Stapelfeld hatte sich schon vor Jahren zum Ziel gesetzt, Obdachlosen, durch Armut betroffene Menschen und auch deren Haustieren zu helfen. Die ausgebildete Kindergärtnerin ist eine Kämpferin, die sich mit Leib und Seele für die Menschen, die Hilfe benötigen, einsetzt. Sie wird auch nicht müde um Sachspenden von Firmen und um Geldspenden zu bitten. Alles kommt zu 100 Prozent den Bedürftigen zugute. 2022 gründete sie ihren Verein „leise Engel e.V.“. (Tel.: 01525/280 41 26, mail: orga@leise-engel.de). Inga Thomas, ihr Mann Heiko und ihre Engel verteilen Nahrung, Hygieneartikel, Süßigkeiten und auch Wasserflaschen. 350 gefüllte Ostertüten wurden am Gründonnerstag mit Freude entgegengenommen. Am 25.5. erhalten ihre Gäste Pasta, am 26.6. Hot Dogs in der Mönckebergstraße gegen 20 Uhr. Weitere Termine sind in Planung.

Viele helfende Hände werden gebraucht und können Gutes tun. Und das auch im Kleinen. Einige Beispiele dafür sind: Brigitte Thumann aus Trittau, die mehrmals pro Monat Inge, eine ältere Dame in einem Seniorenheim in ihrer Nähe, mit selbst gebackenem Kuchen überraschte, mit ihr Volkslieder sang und spazieren ging, bis sie für immer die Augen schloss. Marita Kohns aus Eich kümmert sich liebevoll um die in Kästen von der Stadt gepflanzten Blumen, die vor ihrem Haus stehen und bei Hitze dringend Wasser benötigen. Achim Krüger aus Hamburg Rahlstedt ist der über 90-Jährigen, allein lebenden Nachbarin bei Einkäufen behilflich, besucht sie auch ab und zu, wenn sie ihr Herz ausschütten möchte. Monika Fischer aus Norderstedt sammelt aktuelle, ausgelesene Zeitschriften und Tageszeitungen von Freunden. Über die Illustrierten freuen sich Seniorinnen und Senioren im Altenheim, und über das Papier der Tageszeitungen sind zwei Damen glücklich, die sich um kranke Igel kümmern und viel Papier als Unterlage in den Boxen benötigen.

Im Internet gibt es viele Anlaufstellen, wo man sich über ein Ehrenamt erkundigen kann. Helfende Hände und Spenden sind immer willkommen.

Wünschewagen vom ASB.

Foto © ABS 2



Foto © Marion Schröder



Sänger Chris Andrews und Schauspieler Fabian Harloff unterstützen durch Auftritte das ambulante Kinderhospiz DIE MUSCHEL.

UNSERE NACHBARN, UNSERE GESCHICHTEN

Glücklich in
Hamburg: Heidi
Anicic, Bestat-
tungsunterneh-
merin, Trauer-
begleiterin,
Life Coach und
Autorin. Foto: privat



Heidi Anicic, Bestatterin, Trauerbegleiterin und Autorin

Von Trübsal ist keine Spur: Heidi Anicic ist erfahrene Bestatterin, Trauerbegleiterin und Life Coach aus Hamburg. Seit 1990 führt sie das Beerdigungsunternehmen Weber, das 1924 von ihrem Großvater gegründet wurde. Mit über 30 Jahren Erfahrung in der Branche steht sie Menschen in schwersten Stunden und schwierigen Veränderungsprozessen zur Seite. Trotz der „schweren“ Themen Sterben und Tod wollte sie nie einen anderen Job machen. „Als kleines Mädchen bin ich schon über den Bergstedter Friedhof gelaufen und habe allen erzählt, dass ich das hier bald ganz allein mache“, sagt sie.

Bevor sie 1990 das Familienunternehmen übernahm, hat sie dennoch etwas anderes gemacht: „Nach dem Abitur hat mein Vater zu mir gesagt: ‚Sieh zu, dass du noch ein bisschen rauskommst. Wenn du erst mal Bestatterin bist, dann war’s das mit der Freiheit. Ich hab‘ ihn beim Wort genommen und bin als Stewardess 7 ½ Jahre durch die Welt geflogen. Eine wunderbare Zeit!“

Hilfreich sein für andere, ihre Last ein Stück des Weges mittragen und Hoffnung geben, das sei ihr berufliches Credo. „Der Beruf ist häufig sehr belastend, manche Sterbefälle lassen einen zutiefst traurig zurück. Es gibt aber einen feinen Unterschied zwischen mitleiden und mitfühlen. Sich manchmal selbstschützend abgrenzen zu können, ist in unserem Beruf sehr wichtig. Wir müssen ja stark und hilfreich für die Angehörigen sein, da braucht es einen guten Umgang mit der eigenen Betroffenheit.“

„Jede Träne, die man sich verkneift, stellt sich hinten wieder an“ (Heidi Anicic)



Heidi Anicic:
„Leben ohne Dich –
nur wie?
Hilfe zur Selbsthilfe
bei Verlust und
Trauer“.

Foto: Ellert & Richter

Neben ihrer Tätigkeit als Bestattungsunternehmerin hat sich Anicic als Trauerbegleiterin ausbilden lassen. Auf die Frage, ob Menschen, die im Beerdigungsgeschäft arbeiten, die besseren Trauerbegleiter sind, entgegnet sie: „Nur wenige Bestatter nehmen die Tätigkeit der Trauerbegleitung zusätzlich auf sich. Ich habe auch lange gezögert, ob und wie ich das auch noch schaffen soll. Nur, im Nachhinein gibt mir diese Aufgabe auch enorm viel zurück, ich spüre große Dankbarkeit von den Menschen, die ich begleiten darf.“

Ihre Erfahrungen und ihr Erlerntes hat Anicic 2021 im Buch „Leben ohne Dich – nur wie?“ veröffentlicht. Ein Ratgeber zur Selbsthilfe bei Verlust und Trauer. „Als ich meine Abschlussarbeit der Coachinausbildung geschrieben habe, dachte ich, ‚Mensch, davon kann auch Vieles Trauernden helfen.‘ Es muss ja nicht immer ein Todesfall sein, der uns aus der Bahn wirft. Auch der Verlust des Arbeitsplatzes oder eine schmerzhaft Trennung können uns ratlos zurücklassen. Eigene Verluste und meine jahrzehntelange Arbeit mit Hinterbliebenen haben mir einen Erfahrungsschatz geschenkt, auf den ich zwar eigentlich gern verzichtet hätte, aber so konnte ich den Schmerz umwandeln in etwas wirklich Hilfreiches. Ich habe meine ‚10 Wege zur Selbsthilfe‘ entwickelt und mir dann vier Wochen auf Lanzarote Zeit genommen, das Buch fertig zu schreiben.“

Geboren in Sasel, lebt Heidi Anicic jetzt in Hamburg-Rotherbaum. „Am liebsten würde ich mehr Zeit in meiner zweiten Heimat Montenegro verbringen, bin aber auch in Hamburg – der schönsten Stadt der Welt (lacht) – sehr glücklich.“

Chateaubourg © SeMa

unter allen wipfeln ist ruh?

Waldbestattung im RuheForst® Kummerfeld / Kreis Pinneberg.

Waldinformationsführung am Samstag, den 10.05.2025 um 15:00 Uhr

Treffpunkt: Informationstafel Waldparkplatz RuheForst Kummerfeld; um telefonische Anmeldung wird gebeten

Informationen unter:

Telefon: (04123) - 6831913

info.ruheforst-kummerfeld@forst-sh.de

www.ruheforst-kummerfeld.de



SCHLESWIG-HOLSTEINISCHE
LANDESFORSTEN



RuheForst. Ruhe finden.

IN DEN ERINNERUNGSGÄRTEN BRUMMT DAS LEBEN



In den Erinnerungsgärten Hamburg ist viel los – nicht nur bei den Besuchern, sondern auch in der Natur! Auf den Friedhöfen Ohlsdorf und Altona summt und zwitschert es, denn Bienen, Hummeln und Schmetterlinge haben die blühenden Flächen als wahres Paradies für sich entdeckt. Dank der Insektenhotels, die in Zusammenarbeit mit dem NABU von Herrn Heidemann aufgestellt wurden, ist dieser besondere Ort zu einem wertvollen Lebensraum für zahlreiche Insekten geworden.

Ob rustikal, mediterran, nordisch oder dezent – die Gestaltung ist vielfältig und sorgt für eine harmonische Atmosphäre. Die fließenden Übergänge

und die sorgfältige Pflege der Anlage tragen dazu bei, dass sich Besucher hier besonders wohl und geborgen fühlen.

„Bereits zu Lebzeiten kann eine solche Grabstätte reserviert werden“, erklärt Alexander König, Geschäftsführer der Friedhofsgärtner Genossenschaft Hamburg eG. „Die Vorsorgemöglichkeit beinhaltet ein umfassendes ‚Rundum-sorglos-Paket‘, das neben den Friedhofsgebühren für 25 Jahre auch das Grabmal mit Inschrift, die Bepflanzung sowie die dauerhafte Pflege umfasst. Garantiert wird dies durch die Zusammenarbeit mit der Friedhofsgärtner Genossenschaft Hamburg eG. Dieses Konzept ist in Hamburg einzigartig“, betont Alexander König.

Bei einem Rundgang durch die Anlage erzählt er: „Vor Kurzem begegnete ich einem älteren Ehepaar, das auf einer Bank nahe seiner reservierten Grabstätte saß. Sie genossen die warme Sonne, beobachteten das bunte Treiben der Insekten und erzählten mir, wie beruhigend es für sie sei, bereits alles nach ihren Vorstellungen geregelt zu haben. Auch ihre Kinder seien mit dieser Entscheidung sehr zufrieden.“

Nicht nur er freut sich über das beeindruckende Ergebnis der einzigartigen Anlage – auch viele Bienen, Schmetterlinge, Hummeln und andere Insekten werden wohl eifrig davon profitieren. Die sorgfältig angelegte Bepflanzung mit Stauden und Gehölzen schafft nicht nur ein farbenfrohes Bild, sondern bietet auch Nahrung und Schutz für viele Tierarten.

Neben der ökologischen Bedeutung spielt auch der soziale Aspekt eine große Rolle. Die Erinnerungsgärten sind ein Ort der Begegnung, an dem Angehörige und Freunde gemeinsam verweilen und Erinnerungen teilen können.

Wer sich selbst ein Bild machen möchte, ist herzlich eingeladen, die Anlagen zu besuchen oder sich auf der Website www.erinnerungsgaerten.de zu informieren.

Friedhofsgärtner-Genossenschaft Alexander König



BEWEGUNG IST LEBEN

„Fit im Park – für Ältere“ ist ein kostenloses und offenes Bewegungsangebot, das speziell für ältere Menschen konzipiert wurde. Es findet ganzjährig in verschiedenen Parks und Grünflächen statt und bietet regelmäßige Bewegungseinheiten unter freiem Himmel. Die Zielgruppe sind ältere Menschen und Senior*innen.

Das Angebot ging 2021 als Pilotprojekt des Vereins ParkSportInsel e.V. im Lohmühlenpark in Sankt Georg an den Start und wurde so gut angenommen, dass es schon im Folgejahr ausgeweitet wurde. Inzwischen gibt es 22 Kurse an zehn – bald zwölf – unterschiedlichen Standorten, im Mai kommen zwei weitere Standorte in Altona und Schnelsen hinzu.

Für Senioren*innen, die Freude an Bewegung und Begegnung haben – oder bekommen wollen

An diesem Mittwoch im März schafft das Thermometer mühsam die Zehn-Grad-Marke, und dennoch haben sich zwölf bewegungsfreudige Menschen 60+ aus der näheren Umgebung im Eppendorfer Park versammelt, um an der Stunde „Fit im Park“ teilzunehmen. Jeden Mittwoch um 14 Uhr legt Trainerin Michaela hier los. Immerhin regnet es heute nicht, nur der Wind ist noch relativ frisch. „Das macht uns gar nichts aus“, sagt Teilnehmerin Ingeborg Scheffler lachend, sie ist seit Beginn dabei und kommt regelmäßig – bei jedem Wetter. Ihre Wanderfreundin Christiane hat die 76-jährige Eppendorferin vor einem Jahr hierher mitgenommen. Ihr gefällt vor allem die Anleitung durch die Trainerin: „Sie ist auf die Vielfalt der Teilnehmerinnen und Teilnehmer eingestellt. Jeder kann mitmachen, keiner wird gezwungen durchzuhalten, wenn eine Übung mal zu schwer ist.“ Sie sei von Beruf Krankengymnastin gewesen und komme deshalb meist gut mit den Übungen mit, sagt sie.

Jeder kann mitmachen

Nach der einer sanften Aufwärmung gibt es Übungen für Ausdauer, Balance, Kräftigung und Entspannung. Die Teilnehmer*innen haben sich im großen Kreis aufgestellt, heute sind neun Frauen und drei Männer mit von der Partie. Als ein Spaziergänger stehen bleibt und ein bisschen zuschaut, wird er aufgefordert, doch

Die Balanceübungen dienen der Förderung des Gleichgewichts und der Trittsicherheit. Foto: cc

auch mitzumachen. Das macht er dann auch. Ernst Liedtke aus Eppendorf ist im Sportdress erschienen: Trainingshose und -jacke plus das richtige Schuhwerk lassen erahnen, dass ihm die Teilnahme hier wichtig ist. Der sportliche Mann ist seit Mai vergangenen Jahres dabei. „Ich habe 40 Jahre Volleyball gespielt, und ich möchte gern in Bewegung bleiben. Um weiter Volleyball zu spielen, müsste ich in einen Verein eintreten, und dazu habe ich keine Lust mehr“, sagt der 73-Jährige. Die Trainerin sei wirklich toll. Manchmal könne er ihr auch Tipps für Übungen aus seiner Zeit als Sportler geben, an die er sich erinnert. Auch der Austausch hier gefällt ihm.

„Man kann sich auch blöde anstellen“

Durch einen Bericht im „Wochenblatt“ ist Christel Bunkenburg aus Eimsbüttel auf das Angebot hier im Park gestoßen und hat vor sechs Wochen zum ersten Mal mitgemacht.

Die Übungen werden so ausgeführt, dass Gelenke, Sehnen und Bänder nicht überfordert werden.

Foto: cc





Die erfahrene Kursleiterin Michaela in Eppendorf, passt die Übung an die individuellen Fähigkeiten der Teilnehmenden an, sodass jeder im Rahmen seiner Möglichkeiten mitmachen kann.

Foto: cc

Die 79-Jährige ist begeistert: „Es ist an der frischen Luft, es ist lustig“, sagt sie. Und: „Es gibt Übungen, bei denen man den Eindruck hat, man stellt sich blöde an. Doch dann guckt man die anderen an“, berichtet die 79-Jährige amüsiert, die jetzt schnell noch zu einem anderen Termin weitermuss. Ihre Sportstunde wollte sie aber auf keinen Fall ausfallen lassen.

Die Trainer*innen von „Fit im Park“, oft selbst auch 60+, können sich gut auf ihre Klientel einstellen. Auch Menschen, die bisher wenig Sport gemacht haben oder eine Weile aussetzen mussten, können bei diesem Angebot mitmachen. Dass das Niveau genau richtig ist, freut eine der Teilnehmerinnen: „Wir sind eine Altengruppe. Wenn die anderen das so eifrig dabei wären, wäre das gar nicht gut für mich. Dann würde ich vielleicht nicht mitmachen wollen“, sagt Walburga Manderscheid-Schafenstein. Die 66-Jährige kommt seit August 2024 mit dem Fahrrad aus Eimsbüttel angeradelt und hält sich hier fit. „Mir gefällt, dass es hier frei und offen ist. Wir sind auch schon ein paarmal im Anschluss zusammen Kaffee trinken gegangen.“

Die Teilnehmenden der Angebote an allen (aktuell) zwölf Standorten sind in „guten Händen“. Michaela, Trainerin, Eppendorf ist unter anderem Seniorengymnastik-Übungsleiterin beim DRK, macht aber gerade zusätzlich die Reha-Sportgruppenlizenz. Bevor sie zu den Senior*innen kam, war die 61-Jährige 14 Jahre lang Fußball-, danach auch Gedächtnistrainerin. Seit April 2024 hat sie „ihren Park“ – so nennt sie es, bei ParkSportInsel e. V.

Mit ihrer Gruppe hier ist sie sehr zufrieden: „Wir haben einen festen Stamm, der auch im Winter regelmäßig dabei war. Es kommen aber auch immer wieder neue Leute dazu.“

Chateaubourg
© SeMa



Befragung zur Partnersuche im Alter

Liebe und Partnerschaften sind Themen, die uns alle umtreiben. Um Sie mit unserem Heft besser dabei zu unterstützen, fragen wir:

Was bewegt Sie bei der Partnersuche?

Unter den Teilnehmern verlosen wir drei SeMa-Abos.



Auf welchen Wegen suchen Sie nach einer Partnerin oder einem Partner?

Was ist Ihnen wichtig an einer Partnerin oder einem Partner?

Was können Sie bei einer Partnerin oder einem Partner nicht akzeptieren?

Welche Herausforderungen hatten oder haben Sie bei der Partnersuche?

Wie weit darf eine Partnerin oder ein Partner maximal entfernt wohnen?

() in Laufnähe () bis zu 30 Minuten entfernt
() Großraum Hamburg

Geschlecht: _____

Falls Sie an der Verlosung der SeMa-Abos teilnehmen möchten, geben Sie bitte Ihre Adresse an. Wir freuen uns aber auch über anonyme Einsendungen.

Bitte senden Sie uns Ihre Antworten an:
SeMa Senioren Magazin Hamburg GmbH,
Großheidestr. 21, 22303 Hamburg oder per E-Mail
an kontakt@senioren-magazin-hamburg.de

Vielen Dank!





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

DAS AUGE – UNSER WICHTIGSTES SINNESORGAN

Unter den klassischen fünf Sinnen Hören, Riechen, Sehen, Schmecken und Fühlen hat unser Auge einen besonderen Stellenwert und ist damit unser wichtigstes, komplexestes Sinnesorgan. Eine klare, gute Sicht ist entscheidend für eine hohe Lebensqualität. An diesem guten Sehen sind im Auge viele Bausteine beteiligt. Ein zentraler Baustein ist eine bestimmte Stelle der Netzhaut, an der die Lichtstrahlen gebündelt werden. Diese Stelle nennt man den „gelben Fleck“, die Makula. Sie stellt nur circa zwei Prozent der Netzhaut dar, aber sie ist wichtig für unsere Fähigkeit zu lesen. Die anderen circa 98 Prozent bilden das Gesichtsfeld, den Bereich, wo man seine Umwelt erkennt, ohne den Kopf oder die Augen zu bewegen. Die Netzhaut gilt als Fenster zum Gehirn und eventuell auch als Fenster zur Seele.

Sie nimmt bis zu 80 Prozent aller Sinneseindrücke wahr und kann uns am besten vor Gefahren schützen. In einer Sekunde werden mehr als zehn Millionen Informationen aufgenommen und an das Gehirn weitergegeben. Wenn wir unser Auge mit einer Kamera vergleichen, regelt die Pupille den Einfall des Lichtes, vergleichbar mit der Blende, die Linse stellt das Bild scharf, wie das Objektiv der Kamera. Und genau diese Linse unterliegt dem Alterungsprozess. Sie führt meistens im Alter jenseits der 60 zu einem verschlech-



„DOCH LIEBER BEUGT DER MENSCH, DER TOR, SICH VOR DER KRANKHEIT, ALS IHR VOR.“

Eugen Roth, deutscher Lyriker 1895–1976

terten Sehen (Grauer Star) und muss mit fortschreitendem Alter bei einer OP des Grauen Stars durch eine Kunstlinse ersetzt werden. Ein weiteres Risiko besteht durch den sogenannten Grünen Star, der als Glaukom-Anfall auftreten kann. Dieser Notfall tritt mit der Gefahr ein zu erblinden. Beide unsere Lebensqualität gravierend einschränkende Veränderungen können durch regelmäßige Untersuchungen beim Augenarzt verhindert werden. Gehen Sie optimistisch und vertrauensvoll mindestens einmal im Jahr zu ihm, auch dann, wenn Ihre Krankenkasse die Bezahlung nicht übernimmt (IGEL-Leistung). Nicht nur der TÜV für Ihr Auto sollte in Ihrem Terminkalender stehen, sondern auch die Vorsorgeuntersuchungen in Ihrer Hausarztpraxis und bei den entsprechenden Fachärzten. Rudolf F. Müller, Präventologe

STELLENMARKT

Suchen 14-tägig rüstigen Rentner, der Spaß hat, unseren Garten in Wellingsbüttel zu pflegen. Wir freuen uns über Ihre Antwort. sibylle.nix@t-online.de

Sie haben auch Stellen und Tätigkeiten für Seniorinnen und Senioren?

Schreiben Sie uns gerne an:
kontakt@senioren-magazin-hamburg.de

Omi hilft
Liebevolle Kinderbetreuung
Deine zuverlässigen Babysitter

Unsere Leihomis & Leihopis unterstützen Eltern bei der Kinderbetreuung!

Für mehr Vereinbarkeit von Familie und Beruf und **gegen Armut und Einsamkeit** im Alter!

Du gehörst noch nicht zum alten Eisen? Dann mach' mit!
0151-28979270
hannelore@granny-angels.de
www.granny-angels.de

ALLTAGSANKER
UNTERSTÜTZT SIE BEI

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

Halt geben bei jeder Welle des Alltags

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

www.alltagsanker.de

Sobald wir etwas älter werden

... bemerken wir – erste Beschwerden.
Stell'n fest: Was man mit 60 bringt
schon bald d'rauf nicht mehr so gelingt!
Auch wenn man's nicht recht glauben will,
zwei, drei Jahr' mehr – zähl'n plötzlich viel!

Mit jedem Jahr fällt mehr und mehr
bald alles etwas schwerer.
Kaum 70 dann, spürt man's im Rücken,
sobald man aufsteh'n will vom Bücken ...
Weil man nicht gleich zum Arzt renn' will,
erduldet man den Schmerz dann still ...

Da sonst vielleicht das Umfeld denkt:
Ach – wenn die jetzt schon so anfängt!
Man ignoriert's – und will's vergessen,
was nur der Anfang ist gewesen.
Fast 80 – merkt auf einmal man,
dass man nicht mehr gut laufen kann.

... Worauf der Arzt einem dann jetzt
ein neues Kniegelenk einsetzt.
Das andere Knie – gleich viel benutzt –
ist überhaupt nicht abgenutzt!?
Wieso? Tat ich den Arzt – da fragen –
Das konnte der mir auch nicht sagen!

Was soll's – hingegen andre eben
dürfen mit neuer Hüfte leben.
Dank Herzschrittmacher – Spendernieren –
kann mancher noch hier rumspazieren.
Auch viele nur dank Implantaten,
die wir vor zig Jahr'n noch nicht hatten.

Man sieht und hört – zwar nicht mehr gut.
Na und ... das Alter fordert sein' Tribut!!

Was jedoch für uns alle zählt:
ist – dass man den Humor behält!
Selbst wer auf Hilfe angewiesen,
sollte das Alter genießen!
Auch wenn es nicht frei von Beschwerden
... dafür darf man heut' älter werden ...

Ja, Leute, so fängt es meistens an ...

Ich stehe vorm Kühlschrank – und öffne die Tür
und frage mich plötzlich – was wollt ich denn hier?
Hab keinen Schimmer – auch nicht einen blassen –
wo hab ich vom Einkauf das Brot nur gelassen?
Mit wem denn bloß wollt ich noch telefonieren?
Vielleicht zum Geburtstag – um zu gratulieren?
Und dann denk ich plötzlich – nu ham se me am Arsch ...
Zu mir ist ‚Alzheimer‘ schon auf dem Marsch ...

Tags darauf dann geh ich spontan in den Keller.
Ich knipse das Licht an – doch nichts hier wird heller.
Ja, nicht mal ein Geistesblitz – in meinem Hirne ...
Mensch, hab' ich nur Stroh noch – sonst nichts in der Birne?

Ich bin doch nicht grundlos – hier runtergestiegen
hierher, wo doch bloß alte Sachen rum liegen ...
Und dann denk ich plötzlich – nu ham se me am Arsch ...
Wie's scheint, bläst mir Alzheimer kräftig den Marsch ...

Dann such ich die Brille – bin fast in Ekstase,
bis ich sie entdecke – und zwar auf der Nase.
Danach ist auf einmal mein Schlüssel verschwunden,
den ich jetzt im Nähkorb hab wiedergefunden.
Der Zahnarzt rief grad an – meint kurz angebunden:
Wir warten auf Sie hier – seit 1½ Stunden!!!
Nun bin ich mir ganz sicher – 's geht abwärts, marsch, marsch!!
Sollt' ich mal dement sein – sag ich vielleicht barsch:
Verzeiht, liebe Freunde – nun leckt's me – am Mors!!!

Wie schon gesagt ...

Mit Brille wär das nicht passiert ...

Mal ehrlich, ging's Ihn' auch schon so??
Ganz plötzlich müssen Sie aufs Klo ...
Auch wenn man schnellstens dorthin startet ...
Meist nicht – so lang die Blase wartet ...
Sie kann das Wasser nicht mehr halten.
Und ... schon zählt man zu den Alten.

Auf einmal dann wird einem klar,
was man seit Jahren übersah.
Im Fernsehn wurd' Eumol empfohlen,
bei Blasenschwäche sich zu holen.
Schon ... nach vier Tagen würd' man wissen,
dass man nicht mehr so oft muss müssen.

Na – endlich die Gelegenheit,
die von den Sorgen mich befreit.
So ließ – vorausschauend – ich eben
mir gleich zehn Päckchen davon geben ...
Der Apotheker gab noch zu versteh'n:
Zu viel könnt in die Hose geh'n.

Natürlich hab' ich nur gelacht
und ganz im Still'n bei mir gedacht:
Viel Ahnung scheint du nicht zu haben.
Doch ... Resultate bald ergaben ...
was ohne Brille ich gelesen ...
das war zum Abführen gewesen ...

Dieser Text wurde uns von Frau
Sybille Miehe zur Verfügung
gestellt. Vielen Dank!

Gemeinsam für mehr Bewegung!

Senior-Unternehmerin Elke Jensen und

der CityCaddy (Teil 4)



In den letzten Folgen haben Sie an dieser Stelle Elke Jensen, Produktdesignerin und Professorin a. D., als Start-up-

Gründerin mit über 70 Jahren kennengelernt.

Mit dem von ihr entworfenen CityCaddy, einer modernen und stilvollen Gehhilfe, ist sie als Unternehmerin am Markt aktiv und erfolgreich.

Darüber hinaus ist sie noch an anderer Stelle engagiert: als stellvertretende Vorsitzende des Vorstands von move neuro e.V.. Der Hamburger Verein setzt sich dafür ein, bei neurologischen Bewegungsstörungen wie Multipler Sklerose oder Parkinson eine interdisziplinäre Behandlung zu fördern. Das Miteinander auf Augenhöhe steht stark im Fokus, und zwar das Vernetzen von Erkrankten, Angehörigen, therapeutisch Tätigen, dem Gesundheitssystem und der allgemeinen Öffentlichkeit. Dieses Ziel wird mit Kraft und Verve umgesetzt: Dafür veranstaltet move neuro zahlreiche bundesweite Weiterbildungen, entwickelt Untersuchungs- und Therapiemanuale, tätigt eigene und unterstützt weitere wissenschaftliche Publikationen.

move neuro „Ich sehe hier einen so wichtigen Bedarf“, führt Dr. Fereshte Adib Saberi, Ärztin für Nervenheilkunde und Vorstand von move neuro, aus. Sie war es, die mit ihrem fachlichen Know-how den Verein in 2023 initiiert hat. Sie und Elke Jensen kennen sich schon lange. Der verbindende Nenner der beiden Frauen war das so wichtige Thema Bewegung – sie spielt sowohl im gesunden Zustand eine tragende Rolle im Alltag, insbesondere aber auch bei eingeschränkter Mobilität. „Mit verschiedensten

Aktionen und Veranstaltungen, oft mit namhaften Referent*innen, schaffen wir immer wieder Möglichkeiten für Austausch und „Über-den-Tellerrand-Schauen“, so Dr. Fereshte Adib Saberi. „Wir möchten dabei Wissen ohne Werbung vertiefen und im Verbund den interdisziplinären, jeweiligen individuellen Therapieansatz optimieren, und dies auf Augenhöhe zwischen Erkrankten und therapeutisch Tätigen.“

Neben den regelmäßigen Fachbeiträgen von Expert*innen, die sie organisiert, konnte sie auch Förderungen um move neuro realisieren. Ein Angebot ist beispielsweise das inklusive Tanztraining nach dem Intodance©-Konzept. Es richtet sich vornehmlich an chronisch Erkrankte beispielsweise mit MS oder Parkinson und an Interessierte gleichermaßen, die einfach nur Freude am und Schönheit des Tanzes erleben möchten. Der weitere Ausbau des Angebots – insbesondere für Frauen über 50 Jahren, um in Gemeinschaft aktiv Einsamkeit entgegenzuwirken – sowie zahlreiche weitere Projekte stehen auf der Agenda.

„Sie sehen, die Pläne und Möglichkeiten bei uns sind vielfältig“, sind sich Elke Jensen und Dr. Fereshte Adib Saberi einig. „Wir freuen uns immer über Beteiligung jeder Art – denn nur mit gemeinsamer Stärke können wir noch mehr für unsere Vision, für demokratischere Begegnungen in der Medizin, erreichen.“

In der nächsten Ausgabe geht es um ein weiteres Herzensthema von Elke Jensen: Design im Alter. Denn CityCaddy ist eines von mehreren Produkten für Senior*innen, das qualitativ hochwertig ist und zugleich Freude macht. Elke Jensen wird aus ihrem Netzwerk und von befreundeten Unternehmen berichten.

Mehr unter: www.moveneuro.de / www.intodance.art,
E-Mail: info@moveneuro.de

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 ½- bis 2-Zimmer-Wohnungen (43-58 m²), Bj. 1992
- 5-Tage-Betreuung und 24-Stunden-Notrufservice
- Hilfe bei der alltäglichen Lebensführung V.: 127 kWh(m²a), Gas-Hzg. aus 2021, D
- Gemeinschafts- und Fitnessraum im Haus
- organisierte Ausflüge und Veranstaltungen
- Bus zum Wandsbeker Markt direkt vor der Tür

Vereinbaren Sie gerne einen Besichtigungstermin.

Nicole Schumacher freut sich auf Sie!

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

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

STEFAN DEHNS

MITGLIED IM



Rechtsanwalt und Notar

Fachanwalt für Erbrecht

VORSORGEANWALT e.V.

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



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

Deutsche Geschichte in komprimierter Form

Gil Mehmert inszeniert Erfolgsroman am Ernst Deutsch Theater

Am 1. Mai 2025 gibt es im Ernst Deutsch Theater (EDT) eine ganz besondere Uraufführung: „Töchter einer neuen Zeit“. Gil Mehmert hat den Erfolgsroman von Carmen Korn dramatisiert und auch selbst Regie geführt. Der erste Roman der Trilogie aus dem Jahr 2017 spielt viel in Uhlenhorst, also rund um das EDT. Es geht um vier Frauen Jahrgang 1900. So verschieden Henny, Käthe, Lina und Ida sind, so eng ist ihre Freundschaft. Henny Godhusen beginnt voller Lebensfreude 1919 die Ausbildung zur Hebamme an der Hamburger Frauenklinik Finkenau. Ihr Plan ist es, nach dem Ersten Weltkrieg einer neuen, einer friedlichen Generation auf die Welt zu helfen. Doch sie und ihre Freundinnen erleben den Aufstieg der Nationalsozialisten, und der drohende Zweite Weltkrieg erschüttert ihr Leben. Wir sprachen mit Regisseur Gil Mehmert über seine Arbeit am Stück.



SeMa: Sie haben in den letzten Jahren große Bühnen mit Musicals bespielt. Wie ist jetzt die Zusammenarbeit mit dem EDT entstanden?

Gil Mehmert: Tatsächlich war der Stoff im Kontext mit einer eventuellen Musical-Umsetzung bei mir gelandet, aber es muss ja nicht alles ein Musical werden. Durch die Spielorte im Roman bot es sich an, mit dem EDT in Kontakt zu treten, und die wunderbare Isabella Vértes-Schütter hat gleich großen Gefallen an dem Material gefunden. Ich wollte mich diesbezüglich auch gar nicht als Regisseur aufdrängen, sondern mitinitiiieren, dass diese Geschichte auf der Bühne gezeigt wird. In unseren ersten Gesprächen waren jedoch die gegenseitige Wertschätzung und Sympathie so groß, dass sich das Weitere ergeben hat.

SeMa: Was hat Sie an dem Stoff gereizt?

GM: Deutsche Geschichte in so komprimierter Form, immer im Wechsel zwischen ganz persönlichen Ereignissen und dem politischen Geschehen in der Gesellschaft – da ist eine derartige Ansammlung von wichtigen Motiven und Themen, die leider 100 Jahre später wieder sehr aktuell sind, sodass dieser Roman nach einer Bühnenadaption schreit. Auch wenn, oder gerade weil die konkrete Umsetzung eine große Herausforderung ist.

SeMa: Das Buch wurde von Carmen Korn geschrieben, vier Frauen sind die Heldinnen dieses Romans. So viel Frauenpower – wie nähert man sich da als Mann?

GM: Als Theatermacher sehe ich mich nicht einer geschlechtsspezifischen Perspektive zugehörig, sondern immer als Anwalt der zu erzählenden Figuren. Und alle meine diesbezüglichen Einschränkungen im Blickwinkel werden mir in Zusammenarbeit mit den großartigen Darstellerinnen immens erweitert.

SeMa: Gab es Rücksprachen/Absprachen mit Carmen Korn zur Dramatisierung?

GM: Hier geht man als Bearbeiter ja erst mal in Vorleistung und legt dann das Material vor, um ein Feedback zu bekommen. Und das war erst mal Zustimmung. Natürlich kann man nicht über 500 Seiten Buch eins zu eins umsetzen. Es ging darum, den Kern zu erfassen und sich auf die wesentliche Handlung und die we-

sentlichen Figuren zu konzentrieren. Wie in einem Drehbuch. Bei manchen Situationen hat man in der Bearbeitung als Regisseur natürlich auch schon mögliche szenische Umsetzungen im Kopf, sodass vieles eben auch durch Bilder, also nonverbal erzählt wird.

SeMa: Das Buch ist ja „ganz großes Kino“, episch, viele Jahrzehnte spannend – worauf haben Sie den Fokus gelegt?

GM: Zunächst bin ich von dem Kosmos der vier Mittelpunktcharaktere HENNY, KÄTHE, LINA und IDA ausgegangen, habe aber schnell gemerkt, dass LOUISE, wenn sie auch später dazukommt, eigentlich die fünfte Hauptfigur ist. Dann ging es darum, die jeweiligen Handlungsstränge und das persönliche Umfeld einzukreisen und gegebenenfalls einzugrenzen. In der szenischen Umsetzung erscheint mir der Wechsel zwischen Ereignissen in der Gesellschaft, also Festivitäten, Versammlungen, Demonstrationen, Krieg – eben wenn viele Leute öffentlich agieren – im Wechsel zu den privaten und intimen Szenen sehr reizvoll, sodass der Rhythmus dieser Kontraste und die gegenseitige Bedeutung in der Bearbeitung und entsprechend auch in der Umsetzung eine Rolle spielen.

SeMa: Wie schwer war es, die Rollen – in Ihren Augen passend – zu besetzen?

GM: Wir haben natürlich zunächst auch im Umfeld des EDTs geschaut, wer von dem DarstellerInnen-Kreis in die Rollenprofile passen könnte. Hinzu kam, dass wir mit insgesamt zwölf SchauspielerInnen und zwei Musikern dieses Universum abdecken wollten. Das bedeutet natürlich für nicht wenige SchauspielerInnen, mehrere Rollen zu übernehmen. So gibt es z. B. ein Paar, das immer die Elterngeneration verkörpert. Natürlich gleicht man zu Beginn der Proben die Charaktere immer wieder mit den Vorgaben aus dem Roman ab, aber dann verselbstständigen sich das Spiel und die Umsetzung. In den Szenen und durch die Persönlichkeiten unserer Besetzung geht es nicht mehr darum, ein Buch „nachzuspielen“, sondern es zum Leben zu erwecken und in eine Dreidimensionalität zu überführen.

SeMa: Danke für das Gespräch.

Rosbiegal © SeMa





SoVD-Sozialtipp

SOVD
Sozialverband Deutschland
Landesverband Hamburg

Urlaub und Pflege

Rechtzeitig vor dem Urlaub sorgt die Pflegereform in diesem Jahr dafür, dass häusliche Pflege finanziell etwas bessergestellt wird und Gelder flexibler eingesetzt werden können. Das Budget für Kurzzeitpflege steigt ab dem 1. Juli auf 1854 Euro pro Jahr. Diese greift, wenn Pflegebedürftige nicht zu Hause, sondern vorübergehend stationär betreut werden müssen. Häufig ist das der Fall, wenn die Pflegebedürftigkeit sehr plötzlich eintritt – zum Beispiel nach einem Krankenhausaufenthalt – oder zeitweise ungewöhnlich intensive Pflege notwendig ist.

Für mehr Flexibilität gibt es künftig ein gemeinsames Budget für Verhinderungs- und Kurzzeitpflege: Pflegebedürftige können ab Pflegegrad zwei dann je nach Bedarf insgesamt bis zu 3539 Euro pro Jahr flexibel einsetzen.

Die Verhinderungspflege kommt zum Einsatz, wenn Angehörige die Pflege kurzfristig oder auch für mehrere Tage oder Wochen nicht übernehmen können, weil sie zum Beispiel einen dringenden Termin wahrneh-

men müssen, erkrankt sind oder in den Urlaub fahren. Bisher konnten Betroffene erst nach sechs Monaten häuslicher Pflege Verhinderungspflege in Anspruch nehmen. Dank der Reform entfällt diese sogenannte Vorpflegezeit. Und noch eine gute Nachricht gibt es für Pflegebedürftige der Pflegegrade zwei bis fünf sowie für ihre pflegenden Angehörigen: Der Anspruch auf Verhinderungspflege beträgt ab Juli künftig bis zu acht Wochen pro Jahr, statt wie bisher bis zu sechs Wochen.

Geld gibt es auf Antrag bei der Pflegekasse. „Wichtig ist, Quittungen und andere Belege zu sammeln, die nachweisen, welche Kosten entstanden sind“, rät Klaus Wicher, Landesvorsitzender des Sozialverbands SoVD Hamburg. „Wenn der Antrag rückwirkend gestellt wird, können die Belege gleich mit eingereicht werden.“

Wicher begrüßt die gesetzlichen Neuregelungen: „Pflegende Angehörige brauchen Auszeiten, um gesund zu bleiben und sich auch um ihre eigenen Belange kümmern zu können. Sie tragen eine hohe Verantwortung und bewältigen tagtäglich herausfordernde Situationen. Die neuen Regelungen bieten mehr Zeit und Möglichkeiten für die notwendige Erholung.“

Und wenn Pflegebedürftige und ihre pflegenden Angehörigen gern gemeinsam in den Urlaub fahren möchten, gibt es sogar die Möglichkeit, dass eine Pflegeperson im Urlaub dabei ist. Außerdem gibt es Pflegehotels, welche die Versorgung teilweise oder vollständig übernehmen. Kurzzeitpflege kommt allerdings nur dann infrage, wenn das Pflegehotel als Kurzzeitpflegeeinrichtung zugelassen ist. Für Verhinderungspflege braucht die Einrichtung keine besondere Zulassung. Die Kosten für die Pflege (nicht für den gesamten Urlaub) trägt in der Regel die Kasse. Angehörige zahlen für den Erholungsurlaub selbst.

Der gemeinnützige Deutsche Senioren-ComputerClub Hamburg e. V. (DSCC) hat sich zur Aufgabe gemacht, Menschen 50+ in die Geheimnisse der digitalen Zukunft einzuführen. Der Verein existiert seit mittlerweile 24 Jahren und hat ca. 200 Mitglieder, davon ca. 25 aktive Kursleiter und Administratoren. Das Grundprinzip ist die Weitergabe von Wissen und Fertigkeiten von Mitglied zu Mitglied. In dem Clubhaus steht eine Infrastruktur von 20 PC-Arbeitsplätzen mit zentralem Server zur Verfügung.

Mit dem DSCC in die digitale Zukunft

Tag der offenen Tür

Freitag, 16.05.25,
ab 12 Uhr,
in den Vereins-
räumen im
Oehleckerring 6a,
1. Etage,
22419 Hamburg
(Langenhorn)

292

Direkte
Busanbindung

In Kursen und Arbeitskreisen lernen Sie die Grundbegriffe und Anwendungsmöglichkeiten der IT kennen. Drei Schulungs- bzw. Gruppenarbeitsräume mit insgesamt 20 PCs stehen für unsere Mitglieder zur Verfügung. Alle PCs sind vernetzt und arbeiten mit der aktuellen Windows-Version. Die erforderliche Software für die Kurse und Interessengruppen ist installiert und wird aktuell gehalten.

Unterricht in Kursen: Einsteigerkurse, Text- und Tabellenverarbeitung, Ordnung auf dem PC schaffen, sichere Nutzung von Internet und E-Mails, Präsentationen

Freies Arbeiten in Interessengruppen: Computertreff, GIMP, Magix-Bildbearbeitung, PowerPoint-Präsentationen, kreatives Gestalten, Ton-, Bild- und Videobearbeitung

Unterstützung bei allen Fragen rund um Computer, Tablet und Smartphone.

Clubmitglieder können diese Angebote, so oft sie mögen, nutzen und auch Neues vorschlagen. Informationen unter Tel.: 040/53 16 92 67 (Anrufbeantworter)

www.dscc-hamburg.de oder per E-Mail: info@dscc-hamburg.de



Es grünt so grün, wenn Niendorfs Blüten blühen



Merken Sie es auch – überall leuchten einem Frühlingsboten in bunten Farben entgegen und recken ihre Köpfchen aus der Erde. Und man kann es auch erschnuppern – die hellere wärmere Jahreszeit kündigt sich nun endlich an.

Die Natur lockt zum Aufbruch, und passend dazu warten neue farbenfrohe Rollatoren sowohl für den Außenbereich als auch für die Wohnung in unserem Portfolio auf Sie. Oder auch ein praktischer hilfreicher Einkaufstrolley mit praktischer Ausruhfunktion.

Bewegung im und durch den Alltag – unabdingbar. Doch was tun, wenn man nicht mehr oder auch nur vorübergehend nicht so fit ist? Nicht nur Senioren lieben den cleveren Alltagshelfer. Ist man beim Gehen durch Krankheit oder einen Unfall eingeschränkt, lernt man den Rollator in jedem Alter als nützliche Gehilfe schätzen. Die neuen Modelle bestechen durch noch mehr Leichtigkeit und viele neue farbliche Designs, abseits vom gewohnten Schwarz.

Allerdings als perfekte Hilfe zur sicheren Fortbewegung sollte es dennoch der passende Rollator sein.

Die zur Auswahl stehenden Modelle bieten ein noch breiteres Spektrum – doch welcher ist der Richtige?

Machen Sie sich bereits im Vorfeld des Kaufs Gedanken, welche Art von Rollator Sie benötigen bzw. bevorzugen. Wo kommt er hauptsächlich zum Einsatz – drinnen oder draußen? Soll es ein Standardmodell sein oder lieber mehr Komfort bieten? Lieben Sie es farbig oder eher klassisch schwarz? Sollte er eher schmal sein, um ihn in Bus und Bahn mitzunehmen oder extra leicht, um die Kräfte des Nutzers zu schonen?

Wäre ein klappbares Modell ideal, um den Rollator auf Reisen im Auto, Zug oder im Flieger zu transportieren?

Unabdingbar bei der Auswahl des Rollators ist es, dass man die Gehhilfe der eigenen Körpergröße anpassen kann bzw. der Rollator der Körpergröße entspricht. So gibt es zum Beispiel auch spezielle Rollatoren für großgewachsene und schwere Nutzer.

Ganz besondere Beachtung ist auf die Bremsen zu legen. Sie sollten leicht und ohne große Druckausübung zu bedienen sein. Sie müssen zuverlässig funktionieren und feststellbar sein. Außerdem sollte man die Bremse einfach vom Handgriff aus erreichen können.

Auch nützliches Zubehör sollte man überdenken – möchten Sie den Rollator beispielsweise zum Einkauf verwenden, bietet sich ein zusätzlicher Korb oder eine Stofftasche am Rollator für die Einkäufe oder die eigene Handtasche an – sehr viele Rollatoren sind bereits mit einem Korb oder einer Tasche in attraktiven Designs ausgestattet. Achten Sie bei der Auswahl



des Rollators unbedingt auf die maximale Belastbarkeit des Korbes. Außerdem sollte er leicht abgenommen bzw. angebracht werden können. Ebenfalls sehr nützlich sind eine Stock- oder Schirmhalterung und gegebenenfalls auch Schloss und Beleuchtung.

Für das sichere und angenehme Ausruhen auf dem Gehwagen ist dieser mit einem Rückengurt hinter der Sitzfläche ausgestattet. Er schützt außerdem vor einem Kippen nach hinten.

In jedem Fall sollten Sie vor dem Kauf, immerhin stehen Preisspannen zwischen 180 bis 750 € im Raum, den neuen Begleiter ausgiebig testen. Mit Freude erwarten wir Sie in unseren Räumen und empfehlen: Lassen Sie sich in Ihrem Sanitätsfachhandel beraten – wir sind gern für Sie da.



Maschmeyer

Orthopädie-Schuhtechnik

Ihr Sanitätshaus im Norden Hamburgs

Seit 2011 in Hamburg-Niendorf-Nord

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

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

VERANSTALTUNGEN

Mi., 07.05.25, 19 Uhr
„Hamburg liest die Elbe“
Bücherhalle Bramfeld, Hertha-
straße 18, HH, keine Anmeldung
erforderlich. Eintritt frei

Sa., 10.05.25, 15 Uhr
**Gemeinsamer, informativer
Spaziergang mit der Försterin
durch den RuheForst Kum-
merfeld.** Eintritt frei. Treffpunkt
Waldparkplatz am RuheForst
Kummerfeld. Anmeldung Tel.:
04123/683 19 13, Waldweg,
25495 Kummerfeld

So., 11.05.25, 11 Uhr
**Gospelchor LIVING MOTION
gestaltet eine Gospelmesse**
Stellinger Kirche,
Molkenbührstraße 6, Hamburg

Do., 15.05.25, 10.30–12.30 Uhr
Stricken, schnacken, Gutes tun
Bücherhalle Barmbek, Poppen-
husenstraße 12, HH, Eintritt frei

Fr., 16.05., ab 12 Uhr
**Tag der offenen Tür beim
Senioren-ComputerClub e. V.,
Unterricht/Hilfe für
Smartphone und PC**
Oehleckerring 6a (erste Etage),
Hamburg, Tel.: 040/53 16 92 67
Eintritt frei,
Anmeldung nicht erforderlich,
www.dscc-hamburg.de

Mo., 19.05., 17 Uhr
**Konzert „He loves me“
mit Gospelchor
„St. John’s Gospel Voices“**
Mitreißende Pop-Gospels
wechseln sich ab mit gefühlvol-
len Balladen zum Thema Liebe.
Mitsingen ist ausdrücklich
erwünscht!
Seniorenwohnanlage im
Vogelviertel, Meisenstraße 25,
Hamburg, Eintritt: 12 Euro.
Anmeldung unter
Tel.: 040/697 06 20

Sa., 24.05., 16 Uhr
**Frühjahrskonzert
Seemans-Chor Hamburg,
Kanemaki-Chor**
LichtwerkTheater, KörberHaus
(Bergedorf), Holzhude 1, Ham-
burg, Eintritt: Ab 15 Euro, An-
meldung Tel.: 040/52 47 13 14

Fr., 30.05., 16 Uhr
**Entdeckertour St. Georg:
WO DER DRACHE WOHT!**
Anmeldung Tel.: 040/28 00 78 66
oder www.st-georg-tour.de,
Eintritt: 20 Euro

Fr., 30.05.25, 15–16 Uhr
**Lausch-Zeit: „Hinter eines
Baumes Rinde ruft die Made
nach dem Kinde ...“**
Eine Heinz-Erhardt-Lesung
Bücherhalle Barmbek,
Poppenhusenstraße 12, Hamburg
Anmeldung nicht notwendig,
Eintritt frei

Veranstaltungen in der Parkresidenz



- **Di., 06.05.25, 19 Uhr - Doris Vetter „Frühlings-Gala“**
Die internationalen Opernsängerinnen Freja Sandkamm, Sopran, und Ljuban Zivanovic, Tenor, warten beim diesjährigen Frühlingskonzert mit einem schwärmerisch-temperamentvollen Programm auf. Berühmte italienische Arien und neapolitanische Canzonen wechseln sich ab mit Liebesduetten aus Operette und Oper. Die beiden Sänger begeistern mit wunderschönen Stimmen, großer Bühnenpräsenz und mitreißendem Temperament. Eintritt: 20 €.
- **Di., 13.05.25, 19 Uhr - TransAtlantic Duo „Eine Saiten-Reise“**
Ungewohnt und spannend ist diese Klang-Kombination – Balalaika und Gitarre. Drei Balalaikasaiten vom Ufer der Elbe und sechs Gitarrensaiten aus Potomac in Maryland ergeben ein transatlantisches musikalisches Klangbild. In diesem leidenschaftlichen Zusammenwachsen zweier Instrumente klingen bekannte klassische Meisterwerke überraschend neu und originell. Eintritt: 20 €.
- **Di., 20.05.25, 19 Uhr - Wylando „Wylando Country Music and more“**
Wylando ist eine Hamburger Country Band, die sich seit ihrer Gründung im Jahr 2020 den unterschiedlichsten Facetten der Country Music widmet. Mal kommen sie rockig, mal traditionell countrytypisch daher, oder sie kombinieren die unterschiedlichen Stilrichtungen gekonnt. Eintritt: 20 €.
- **Di., 27.05.25, 19 Uhr - Ulf Brenken: Vortrag „Maurice Ravel – zum 150. Geburtstag“**
Ulf Brenken ist 1962 in Hamburg geboren und „musikwissenschaftlicher Kulturbegleiter“ im Bereich der klassischen Musik. Er hat historische Musikwissenschaft studiert und hält einen spannenden Vortrag über Maurice Ravel, der mit Anfang 50 sein bekanntestes Stück, den Boléro, schrieb. Wenige Jahre später wird er so krank, dass er weder Klavier spielen noch komponieren kann. Über einen besonderen Komponisten, der auch heute Rätsel aufgibt. Eintritt: 15 €.



**PARKRESIDENZ
ALSTERTAL**

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

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

FLOHMÄRKTE

11.05., 10–16 Uhr	Nachbarschaftsflohmarkt HausDrei – Stadtteilkulturzen- trum Altona-Altstadt, Hospitalstr. 107, im August-Lütgens-Park, 22767 Hamburg-Altona
18.05., 10–16 Uhr	Fahrradflohmarkt HausDrei – Stadtteilkulturzen- trum Altona-Altstadt, Hospitalstr. 107, im August-Lütgens-Park, 22767 Hamburg-Altona
21.05., 9–15 Uhr	Flohdorf Bahrenfelder Trabrennbahn
24.05., 8–16 Uhr	Flohschanze
25.05., 10–16 Uhr	Flohmarkt auf dem Else-Rauch-Platz
31.05., 11–16 Uhr	Langschläfer-Flohmarkt, Überseeboulevard