

SeMa

+ H A M B U R G +

Das Magazin für die
GENERATION 55+

GRATIS
zum Mitnehmen



Foto: Mike Kraus

Neues aus der Welt der Stars

Otto Waalkes

„Malen macht mich glücklich“ S. 10



Foto: Pixabay

Liebe & Freundschaft

Impotenter Mann

fürs Leben gesucht S. 13



Fotos: NEW GENERATION

Vereinsmeierei

New Generation e.V.

Club für aktive Jung-Senioren S. 9



Foto: Marion Schröder

Reisen & Ausflugstipps

Erholung in Hamburg

Der Dahliengarten S. 20



Fit bleiben im Alter

MIT DIGITALEN SPIELEN

S. 4

Miträtseln
und gewinnen!

Großes Kreuzworträtsel
und Sudoku S. 22

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

Professionelle Friseure kommen zu Ihnen ins Haus!

>> Friseur speziell für pflegebedürftige und geriatrische Menschen <<



Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Pflegestufe an.

Rufen Sie an! Tel.: 60 60 86 69

Marina-Chic-Gesundheit.de

Der Pöhlshof

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



Eigene CAFÈTERIA
für unsere Bewohnerinnen
und Bewohner

Wir freuen uns auf Ihren Anruf! Telefon 040.523 02 -310
Rathausallee 76 · 22846 Norderstedt · www.plambeck.com

INHALT

- 3 **Umfrage**
Wir suchen einen neuen Slogan!
- 4 **Titelstory: Computerspielend fit im Alter**
- 8 **Unsere Nachbarn, unsere Geschichten**
Dr. Martin Buchholz, Mediziner und Gründer
- 9 **Vereinsmeierei**
NEW GENERATION e. V.
Der Club für aktive Jung-Senioren
- 10 **Neues aus der Welt der Stars**
Otto Waalkes: „Malen macht mich glücklich“
- 12 **Neues aus der Welt der Stars**
Erinnerungen zum 20. Todestag von Ilse Werner, der „Frau mit Pfiff“
- 13 **Liebe & Freundschaft**
Wenn Mann & Frau beim Kennenlernen unterschiedliche Sprachen sprechen
- 15 **Rezepte & Essen**
- 16 **Kleinanzeigen**
- 19 **Kunst & Kultur**
Neue Spielzeiten an der Mundsburg und in Altona
- 20 **Reisen & Ausflusstipps**
 - Der Dahliengarten
 - Aktionswoche „Altersfreundliche Bücherhallen“
- 22 **Rätsel: Mitmachen und gewinnen**
- 24 **Schon gehört?**
Oma-Hilfe oder Trendmobil? Der Hackenporsche etabliert sich bei Jung und Alt
- 26 **Veranstaltungen**
- 27 **Gesundheit & Fitness**
Muskeln wirken oft weit besser als Medikamente
- 28 **Senior:innen-Sicherheitstage 2025**
„Man sollte nicht auf den Ernstfall warten“
- 29 **Digitale Tipps & Trends**
Künstliche Intelligenz – Chance statt Bedrohung
- 30 **SoVD-Sozialtipp**
Krankenkasse muss für gutes Hören sorgen
- 31 **Wohnen & Leben**
Gesund sitzen und besser leben

Herausgeber: SeMa - Senioren Magazin Hamburg GmbH
Adresse: Postfach 761007 • 22060 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
Manuela Heins
Sabine Mehl

Redaktion

Dr. Hergen Riedel
Marion Schröder
Stephanie Rosbiegal
Klaus Karkmann
Corinna Chateaubourg
Rudolf Müller

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

Korrektur
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

Unternehmenssitz
Großheidestraße 21
22303 Hamburg

Erscheinen
10 x jährlich
Druckauflage 50 000
• Nord: 20 000
• West: 20 000
• Ost: 10 000

Anzeigenschluss
gewerbliche Anzeigen
Ausgabe Oktober 2025
am 05.09.2025

Verteilung der Oktober-Ausgabe
ab 01.10.2025

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



Wie immer freue ich mich über Feedback jeglicher Art und wünsche Ihnen viel Spaß mit der September-Ausgabe.

**Ihr
Jan Philipp Platenius**

Wir suchen einen neuen Slogan!

Wir haben unser Cover ein bisschen angepasst, nun suchen wir noch einen Slogan, der „das SeMa-Gefühl“ und die SeMa-Leserschaft widerspiegelt. Haben Sie eine gute Idee? Dann freuen wir uns über Ihren Vorschlag oder Ihre Vorschläge. Vielen Dank für Ihre Hilfe!

Mit Einsendung dieses Bogens nehmen Sie automatisch am Gewinnspiel dieser Ausgabe teil.

Mein Vorschlag für den Slogan:

Einsenden an: SeMa Senioren Magazin Hamburg GmbH,
Postfach 761007, 22060 Hamburg oder per E-Mail an:
kontakt@senioren-magazin-hamburg.de



Anzeige

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

Computerspielend fit im Alter

Aktuell lernen über sechs Millionen weltweit Englisch über Duolingo, eine App, also ein Programm auf dem Smartphone. Helga Schulz ist eine von ihnen.



Englisch lernen
und digital spielen:
Helga Schulz

Sie lebt in der Seniorenwohnanlage in Neuwiedenthal und drückt mit 93 Jahren die digitale Schulbank auf der Lernplattform Duolingo. Hier paukt sie Wortschatz, Grammatik, Lesen und Sprechen. Und zur Entspannung klickt sie das Online-Wortspiel GridWords an. Hier muss sie ein verstecktes Wort erraten. Oder sie ist im Team, das sich zum Bowling trifft. Allerdings rollt die Kugel nur digital, dank des Videospiels Wii. Inzwischen gibt es hamburgweit Turniere. Die Senioren in Hamburgs Süden sind nur einige, die Videospiele und Internet für Fitness im Kopf entdeckt haben. Und im Juni fragte die Barmer Ersatzkasse: „Gaming für die Gesundheit?“ Antwort: ja.

Auch „Games“ sind in die Jahre gekommen. Dabei haben Ältere – anders als die Jungen – weniger Spaß an Spielen, bei denen es kracht. Sie bevorzugen digitale Umsetzungen von Skat, Puzzle, Kreuzworträtseln, Sudoku, Patience, Schach, Gedächtnistrainer oder Lernplattformen. Ein Grund ist, dass die, die mit Konsolen oder Commodore aufwuchsen, heute über 60 Jahre alt sind – und keine Berührungsängste kennen. „Nicht nur die Gamesbranche verändert sich, auch die Spieler verändern sich“, sagt Anna Jäger von Gamcity Hamburg, einer Organisation zur Förderung von Videospielen in Hamburg. „Die Zielgruppen sind

viel vielfältiger als zuvor, und es gibt viele Genres für verschiedene Interessen, aus denen sich auch die älteren Generationen bedienen und ihre Spiele spielen können. Auch wird das Thema Barrierefreiheit immer relevanter in der Entwicklung der Spiele. Die Spielenden können sich ihre Spiele so einrichten, wie sie sie am besten spielen können, sei es durch besondere Controller, Tastenbelegung oder audiovisuelle Unterstützung im Spiel.“



Auf der Games Conference in Hamburg griff auch Hamburgs Erster Bürgermeister Peter Tschentscher zur Konsole.



Spiele und lernen

Es ist wie im wirklichen Leben: Manche Ältere mögen Spiele, bei denen sie mit anderen vernetzt sind. Andere schätzen es, allein online zu rätseln und zu lernen. Das sagt auch Enno Olbrich, Kommunikationschef im Hamburger Hospital zum Heiligen Geist: „Sicherlich haben Senioren andere Anforderungen als jugendliche Gamer, da die Reaktionsgeschwindigkeit im Alter teilweise nachlässt. Somit ist ein vorderer Ranglistenplatz bei einem Counter-Strike-Turnier wohl unwahrscheinlich. Doch wenn jemand mit solchen Spielen groß und alt geworden ist, so macht dieses Hobby auch im hohen Alter noch Freude.“ Im Hospital geht es vor allem darum, spielerisch kognitive oder koordinative Fähigkeiten zu stärken. Die Spiele sind sowohl im Sitzen als auch stehend spielbar. Es gibt ein Spiel, bei dem Senioren vom virtuellen Fahrrad aus Briefträger sein können und mittels Gestensteuerung Post verteilen. Und in der Physiotherapie-Praxis stehen zwei ExerCubes. Diese Kombination aus Videospiel und Fitnessgerät wurde 2019 in der Fernsehshow „Höhle der Löwen“ vorgestellt:



8 und 88

In einem begehbaren Würfel läuft auf drei Projektionswänden ein Videospiel, das der Spieler mit seinen Bewegungen lenken kann. So werden Körper und Geist gleichzeitig trainiert: Der Spieler kann 8, aber auch 88 Jahre alt sein, ein Handicap haben oder im Rollstuhl sitzen. Mithilfe von Trackern an den Handgelenken kann der ExerCube das Spiel auf den Nutzer abstimmen. Ob Hightech-Spiel oder Kniffel – im Hospital zum Heiligen Geist geht es darum, „dass Menschen durch Spiele, egal ob digitale oder physische, zusammenfinden können. Und wenn die Spielangebote dann auch noch die Sinne schärfen oder die Koordination fördern, dann gewinnen beide Seiten, und unsere Bewohner finden Freude am Training oder am Wettkampf. Gamification darf es ja auch für Senioren geben.“

Das „Heilig Geist“ war das erste Haus in Norddeutschland, das den begehbaren Videowürfel für Senioren nutzte und das „Hospital“ auch nach außen öffnete: „Wir bieten ExerCube-Turniere auch für Externe an. Wir wollen uns ja nicht von der Außenwelt abschotten.“ Das führte dazu, so Olbrich, dass die Turnierangebote sich in Hamburgs Active-City-Strategie einfügen. Damit will die Politik seit 2016 das Bewusstsein für Sport und gesunde Lebensweise schärfen. Ob damals an Videospiel gedacht wurde, sei dahingestellt. Auf jeden Fall ist Christoph Holstein, Staatsrat für Inneres und Sport, „immer wieder gern bei uns zu Gast“, sagt Olbrich. Skepsis, dass Computerspiele einsam machen, sieht er nicht: „Senioren fiebern mit, wenn die ExerCube-Turniere laufen. Es wird gebettelt, wer den Pokal bekommt. Alles positive und vereinende Momente, die durch Vi-



Gemeinsam statt einsam: Am besten spielt es sich doch im Team, hier beim ExerCube-Event vom Hospital zum Heiligen Geist.



Anzeige

**Zuhause
im Alstertal**



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

Ihr Zuhause im Alstertal

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

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

www.zuhause-im-alstertal.de

deospiele möglich gemacht wurden. Wichtig ist, dass die Videospiele nicht den Kontakt mit Mitmenschen oder Pflegepersonal ersetzen.“



Games und Gesundheit

Damit sind „Games“ angekommen, wenn es um Gesundheit, Therapie und Prävention geht. Studien zeigen, dass schon moderate Bewegung bei Älteren Denkvermögen, Koordination und Fitness erhalten und verbessern. Doch gerade in stationären Senioreneinrichtungen sei es oft eine Herausforderung, Bewegung und geistige Aktivität in den Alltag zu integrieren, ohne dass es sich für die Bewohner nach einer Pflicht anfühlt. „Speziell hier kommen digitale Präventionsangebote ins Spiel, die Spaß machen und gleichzeitig die Gesundheit fördern.“ Dr. Susanne Klein, Landesgeschäftsführerin der Barmer in Hamburg, nennt Beispiele wie den „ichó-Ball“ – ein Kunststoffball, der bunt leuchtet, vibriert und Töne abspielt. Er reagiert auf Bewegungen und wurde für die Arbeit mit Senioren entwickelt: Mal gilt es, Tiergeräusche zuzuordnen, mal geben sie den Ball in der Runde je nach Lichtsignal weiter. Auch Erinnerungen können so spielerisch geweckt werden, etwa durch den Klang von Kirchenglocken. Technisch anders funktioniert ein Angebot des Projekts „Wenn Gedanken auf Reise gehen“: Hier ermöglichen Virtual-Reality-Brillen, mit einer speziellen Brille computergenerierte Welten dreidimensional zu erleben, zum Beispiel Landschaften oder vertraute Orte aus der Vergangenheit.



Der ichó-Ball ist ein spielerisches Therapiesystem für Menschen mit Demenz oder Schlaganfall. Er erkennt Bewegungen wie Schütteln, Fangen, Rollen und reagiert mit buntem Licht, Vibration, Klang und Musik.

und eine soziale Interaktion damit einhergeht, werden diese als sinnvolle Beschäftigung wahrgenommen. Es gilt, Gesundheitsförderung und Prävention als Weiterentwicklung der strukturellen Gegebenheiten innerhalb einer Pflegeeinrichtung erlebbar zu gestalten.“ Rückendeckung bei der positiven Bewertung von Videospielen erhalten Krankenkasse und das Hospital zum Heiligen Geist von Lucie Kruse aus der Arbeitsgruppe Human-Computer Interaction an der Uni Hamburg: „Wir befassen uns vor allem mit Bewegungs- und Denkspielen, die das körperliche und geistige Wohlbefinden erhöhen sollen. Dadurch, dass diese Spiele immersiv sind, tauchen Spielende in andere Welten ab, und durch einen gamifizierten Ansatz macht das Ganze sogar Spaß! Außerdem konnte wissenschaftlich gezeigt werden, dass diese Exergames das kognitive, physische und psychische Wohlbefinden verbessern können, was zu einer höheren Lebensqualität im Alter führen kann.“

Die Forscherin verrät, dass die Mama gerne Brettspiele digital gegen eine künstliche Intelligenz spielt, während „mein Papa Strategiespiele wie Age of Empires mag“. Jeder also nach seiner Fassung – auch beim Videospiel. Und die Gefahr der Vereinsamung sieht die Forscherin nicht: „Klar, ist soziale Isolation eine Gefahr, aber das ist sie auch ohne Computerspiele.“

Text: Dr. Hergen Riedel



Spaß und Spiel

Bei aller technischen Machbarkeit sei, so Klein, stets zu bedenken: „Wenn digitale Gesundheitsförderprogramme eine Verbindung zur realen Welt haben

Anzeige

Schöne Aussichten für Senioren Service-Wohnen in der Seniorenresidenz Eichthalpark

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

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

Vereinbaren Sie gerne einen Besichtigungstermin.
Nicole Schumacher freut sich auf Sie!
Tel. 040/560 51 90 • schumacher@eichtalpark-reda.de
Seniorenresidenz Eichthalpark, Ahrensburger Straße 4, 22041 Hamburg (Wandsbek)



Auf dem ichó-Ball können zahlreiche Anwendungen installiert werden, wie zum Beispiel Gedächtnistrainings, Bewegungsübungen, Geschichten, Musik oder Rätsel.



REISERING HAMBURG

SOMMER-ENDSPURT

Maximal 30 Gäste – Einzelplatzgarantie für Alleinreisende

3 Tage Uckermark	19.-21.09./10.-12.10.	€ 559,00
9 Tage Cornwall im Spätsommer	20.09.-28.09.	€ 2.282,00
6 Tage Bauhausstadt Dessau	21.09.-26.09.	€ 945,00
8 Tage Pertisau am Achensee	21.09.-28.09.	€ 1.792,00
10 Tage Opatija DELUXE im 5*-Bus	04.10.-13.10.	€ 2.265,00
6 Tage Fränkische Schweiz	05.10.-10.10.	€ 1.178,00
7 Tage Paris für Entdecker	12.10.-18.10.	ÜF € 1.205,00
8 Tage Bad Wiessee in Bayern	12.10.-19.10.	€ 1.549,00
14 Tage Rundreise Spanien	18.10.-21.10.	€ 2.796,00
3 Tage Warnemünde im 5*-Hotel	19.10.-21.10.	€ 597,00
7 Tage Meersburg am Bodensee	20.10.-26.10.	€ 1.217,00

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

TAGESFAHRTEN – ab Hamburg-ZOB & Bergedorf Busanlage

19.09.	Weingut Ingenhof und Gut Immenhof	€ 99,00
28.09.	Neuwerk mit Wattwagen Kutschfahrt/ Schiff	€ 116,50
03.10.	Gut Basthorst Herbstmarkt	€ 49,00

BUSREISEN mit Rollator ab HH-ZOB, Bergedorf & Ahrensburg

28.-30.09.	Zusatztermin! 4* AJA-Hotel Grömitz inkl. Taxi, HP, Ausflüge	€ 623,00
21.10.	Naturschauspiel "Kranichflug" Morrbahn & Kaffeegedeck	€ 99,00
12.12.	Überraschungs Advent	€ 86,00

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

Aktueller Winterkatalog beim REISERING HAMBURG inklusive Taxi, Halbpension & Ausflüge

Ein ungelöstes Rätsel ist, wie Spekulatius und Christstollen schon jetzt in unseren Läden landen. Weniger rätselhaft ist der druckfrische Winterkatalog vom REISERING HAMBURG: Wer rechtzeitig bucht, genießt die volle Auswahl an schönen „Auszeiten“.



Auf 195 Seiten finden Sie Herbsttouren, ausgewählte Advents- und Festtagsreisen sowie Winter und Frühlingsprogramme. Gerade für Einzelreisende lohnt es sich, schon jetzt an die Vorweihnachtszeit zu denken, denn Einzelzimmer sind schnell ausverkauft. Warum also nicht für fünf Tage ans Meer ins 4*- Hotel Lindner nach Boltenhagen, wo der Frost schon auf den Wellen tanzt? Sie besuchen die alten Hansestädte Rostock und Wismar und bummeln über den Weihnachtsmarkt in Lübeck. (7.-11.12./€ 837,- p. P. im DZ/HP). Alternativ genießen Sie Kultur im vielleicht schon verschneiten Dresden. Bewundern Sie das weihnachtlich dekorierte Elbflorenz mit der Frauenkirche, dem Zwinger und der Semperoper. Erleben Sie entspannte Weihnachtstage im festlich geschmückten First Class Bellevue-Hotel Dresden (23.-27.12./€ 1.067,- p. P. im DZ, HP).

Infos und Kataloge unter: REISERING HAMBURG RRH GmbH, Adenauerallee 78 (ZOB), 20097 Hamburg, Telefon: 040-280 39 11, www.reisering-hamburg.de

DIE SAISON BEGINNT:



Der Theaterbus nach Hamburg fährt wieder!

inkultur-Hamburger Volksbühne e.V. begleitet Sie in der neuen Spielzeit 2025/26 wieder preisgünstig und bequem im modernen Reisebus zu wunderbaren Aufführungen in den Hamburger Theatern, der Oper und der Elbphilharmonie oder Laeiszhalle. Der Reisebus fährt Sie direkt zu den Spielstätten, anstrengende Anfahrten und Parkplatzsuche gehören der Vergangenheit an.

Für Alsterdorf, Bargteheide, Bergstedt, Duvenstedt, Henstedt-Ulzburg, Langenhorn, Lehmsahl-Mellingstedt, Niendorf, Norderstedt, Poppenbüttel, Sasel, Quickborn, Rhen, Tangstedt, Volksdorf und Wellingsbüttel werden unterschiedliche Theater-Arrangements angeboten. Informationen zu den Programmen erhalten Sie direkt bei inkultur.

Das kulturbegeisterte und freundliche Service-Team freut sich auf Sie und beantwortet gern Ihre Fragen unter der Tel.-Nr. 040/227 006 66 oder senden Sie uns eine E-Mail an theaterbus@inkultur.de. Gern schickt inkultur Ihnen auch Informationsmaterial zu.

Auf www.theaterbus-hamburg.de finden Sie ebenfalls alle Informationen.

Fotos: Kristijan Balun, iStock.com/SolStock, Oliver Saß, Sarah Steffen

THEATERFAHRTEN NACH HAMBURG

„Bequem per Bus ins Theater!“

Gemeinsam besondere Momente erleben!



Wir halten an folgenden Orten:

Alsterdorf, Bargteheide, Bergstedt, Duvenstedt, Henstedt-Ulzburg, Langenhorn, Lehmsahl-Mellingstedt, Niendorf, Norderstedt, Poppenbüttel, Sasel, Quickborn, Rhen, Tangstedt, Volksdorf und Wellingsbüttel



www.theaterbus-hamburg.de

Tel. 040-227 006 66
theaterbus@inkultur.de

inkultur
EIN ABO – ALLE THEATER!

Dr. Martin Buchholz, Mediziner und Gründer

Für mehr Mut und Wissen in der Bevölkerung: Ende Juni wurde Dr. med. Martin Buchholz mit dem Zugabe-Preis 2025 der Körber-Stiftung ausgezeichnet.

Foto: Körber-Stiftung, Patrick Pollmeier



„Jeder sollte wissen, wie er bei einem Herzstillstand helfen kann. Und den Mut haben, beherzt zu handeln!“, ist Dr. Buchholz überzeugt. Er sieht es als gesellschaftliche Aufgabe, dass lebensrettende Maßnahmen zur Grundkompetenz jedes Menschen gehören.

Foto: Körber-Stiftung, Patrick Pollmeier



Seine eigenen Erfahrungen mit einem Herzinfarkt haben ihn sensibel für die Ängste und Unsicherheiten anderer gemacht: Dr. med. Martin Buchholz, gebürtiger Hamburger und aufgewachsen im Stadtteil Iserbrook, setzt sich seit bald zehn Jahren dafür ein, Leben zu retten – insbesondere durch die Förderung des Wissens zur Wiederbelebung durch Laien bei plötzlichem Herzversagen.

Der 2016 von ihm gegründete gemeinnützige Verein „Herzretter e. V.“ vermittelt dieses für das Leben

rettende Wissen an Menschen aller Altersgruppen – und beginnt schon bei Kindern im Vorschulalter.

Dafür sind die Trainings für Hamburger Schulen kostenfrei und werden überwiegend durch Spenden finanziert.

Herzretter-Trainings sind niedrigschwellig, praxisnah und werden von geschulten Schauspieler*innen angeleitet – das Ziel ist, Unsicherheit und Panik in Handlungssicherheit und Mut zu verwandeln. Schon Kinder im Umgang mit Notfällen zu schulen ist dem 76-Jährigen besonders wichtig, damit lebensrettende Sofortmaßnahmen zur Selbstverständlichkeit werden – ähnlich wie Schwimmen oder Radfahren.

Warum ist es für Sie eine gesellschaftliche Aufgabe, dass lebensrettende Maßnahmen zur Grundkompetenz jedes Menschen gehören?

Martin Buchholz: Ein akutes Herzversagen ist in den seltensten Fällen ein Grund für einen sofortigen Tod. Durch externe Hilfe oder zum Beispiel durch eine Herzdruckmassage kann man ein Leben retten. 70 Prozent der akuten Herzversagen passieren im privaten Umfeld, meistens in Gegenwart von Verwandten, Freund*innen oder Kolleg*innen. Und weil das ein Thema ist, das 120 000 Menschen jedes Jahr in Deutschland betrifft, und wir wissen, dass durch sofortige Hilfe 10 000 Menschenleben gerettet werden könnten, ist es aus meiner Sicht ganz wichtig, dass jede*r Einzelne diese ganz einfach zu erlernenden Maßnahmen kennt, sie immer wiederholt und im Notfall sofort reagiert.

Welches sind die häufigsten Reaktionen – zum Beispiel von Schüler*innen?

M. B.: Vorschul- und Grundschulkinder sind ganz besonders eifrig und begeistert bei der Sache. Gerade die Kinder, die noch zu jung sind, um die Herzdruckmassage zu erlernen, sind stolz, zu lernen, dass sie einen Unterschied machen und möglicherweise Leben retten können, indem sie zum Beispiel Hilfe holen. Aber auch Schüler*innen im Teenageralter machen erstaunlich aktiv und konzentriert mit. Wir stellen fest, dass die Teilnehmenden ausnahmslos mit einem gewachsenen Selbstbewusstsein aus den Herzretter-Trainings kommen, weil sie potenziell in der Lage sind, im Notfall zu handeln.

Corinna Chateaubourg

Anzeige

**VORSORGE
DAUERGRABPFLEGE**

VORTEILE

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

www.fgh-hh.de 040 50 42 95

Die Herzretter freuen sich über Unterstützung.
Info und Spendenkonto: **www.herzretter.de**

NEW GENERATION e. V.

Der Club für aktive Jung-Senioren



Sie möchten Gleichgesinnte treffen und Ihre Zeit aktiv gestalten? Dann lernen Sie NEW GENERATION kennen! Der Hamburger Verein zählt rund 1600 Mitglieder aus allen Stadtteilen, die nach dem Berufsleben oder der Familienphase neue Impulse suchen.

Der Club bietet ein vielseitiges Veranstaltungsprogramm in den Bereichen Kultur, Bildung und Geselligkeit. Es gibt Vorträge, Ausflüge, Besichtigungen

und geführte Hamburg-Rundgänge mit anschließender Einkehr. Konzert- und Theaterbesuche werden durch Kooperationen mit Kultureinrichtungen zu ermäßigten Preisen ermöglicht.

Mitglieder können sich aktiv einbringen:

Ob Wandergruppe, Philosophie-Treff oder Aquarellkurs – es gibt zahlreiche Angebote für Aus-



tausch, Freude und gemeinsames Lernen.

Ein Highlight ist der monatliche Smartphone-Tag, der hilft, im digitalen Alltag sicher und selbstständig

zu bleiben. Hier werden Fragen geklärt, neue Funktionen vorgestellt und Mobilphone-Checks samt Coaching angeboten. Die Veranstaltung findet in kleinen Gruppen statt und wird durch eine Präsentation auf dem Smart-TV begleitet. Am 15. Juni fand unsere Messe im Mendelssohnsaal der Hochschule für Musik und Theater Hamburg großen Anklang. Vorsitzender Helge Adolphsen (ehem. Hauptpastor am Michel), Geschäftsführer Michael Ohnimus und viele Mitglieder stellten den Club dort vor.

Text: NEW GENERATION

Die aktuelle Programmübersicht erscheint quartalsweise in der Vereinszeitschrift „NEW“. Zwei unserer 15 Stadtteil-Treffs:

Winterhude:

4. Mittwoch im Monat, 17 Uhr, Restaurant Irodion, Ohlsdorfer Str. 1

Niederelbe:

1. & 3. Mittwoch im Monat, 15 Uhr, Mode Stackmann, Eingang Viverstraße, Buxtehude



Fotos: NEW GENERATION

Sie möchten Ihren Verein vorstellen? Kontaktieren Sie uns: vereinsmeierei@senioren-magazin-hamburg.de

Anzeige

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

Foto: Adobe Firefly

NEUES AUS DER WELT DER STARS



Das Bild mit dem Titel „Sittin' in the Morning Sun“ ist auch in dem aktuellen Buch „Kunst in Sicht“.

OTTO WAALKES:

„MALEN MACHT MICH GLÜCKLICH“

Otto Waalkes, den alle nur beim Vornamen nennen, ist einer der bekanntesten Deutschen und auf vielen Gebieten ein künstlerisches Multitalent. Er spielt auf der Bühne mit seiner Band perfekt Gitarre und Mundharmonika. Außerdem ist er Sänger, Schauspieler, Synchronsprecher, Comiczeichner, Autor und schon seit seiner Jugend Kunstmaler. Bestimmt bescheren ihm all seine Tätigkeiten Glücksgefühle. Mit viel Humor begeistert der gebürtige Emdener Generationen und lacht auch gern über sich selbst.

Er und seine Ottifanten sind Kult. Im Ottifanten-Shop sind viele Artikel zu bestellen, die sein Markenzeichen darstellen. Neben unter anderem Mützen, Plüsch-Ottifanten, Tassen, Geschirrtüchern, Briefmarken und natürlich seinen Bildern ist der Sound-Toaster, der Brotscheiben mit dem Bild von gerösteten Ottifanten in die Höhe springen lässt, ein beliebtes Geschenk.

Otto Waalkes und Udo Lindenberg – zwei Urgesteine nebeneinander im Panoptikum in Hamburg auf der Reeperbahn.



Das Malen ist eine seiner vielen künstlerischen Leidenschaften und macht ihn glücklich.

Vor zwei Jahren landete der Tausendsassa seinen ersten Nummer-eins-Hit mit dem Lied „Friesenjung“, den er zusammen mit zwei Rappern performt. Das auch mit Ottifanten bemalte „Brandenburger Tor“ stand Ende 2023 am Cruise Center Altona im Hamburger Hafen. Es handelt sich dabei um das größte mobile Kunstwerk der Welt, das aus 37 Frachtcontainern besteht, die der berühmteste Ostfrieser mit seinen Bildern gestaltete.

Stillstand ist für den 77-Jährigen ein Fremdwort. Seine Ideenpalette ist farbenfroh und vielfältig. Wir können gespannt sein, was er seinem Publikum noch präsentieren wird. Sein vor Kurzem beim Piper Verlag erschienenenes Buch mit dem Titel „Otto Waalkes –



Das aktuelle 175-seitige Buch mit vielen Bildern und Texten zeigt einen Querschnitt durch die Kunstgeschichte.

Kunst in Sicht“ ist ein Gesamtkunstwerk. Es steht auf der Spiegel-Bestsellerliste auf Platz eins. In diesem Buch präsentiert der Maler Otto Waalkes 150 Werke in verschiedenen Stilrichtungen – ein Querschnitt durch die Kunstgeschichte. In dem umfangreichen 176-seitigen Werk zeigt der Alleskönner viele seiner Gemälde, Acrylbilder, Aquarelle und Federzeichnungen, die mit Versen und unzähligen von ihm beantworteten Fragen kunsthistorisch und otto-spezifisch beschrieben sind.

Sein langjähriger Freund, der singende und malende Kollege Udo Lindenberg, schreibt im Vorwort, dass Otto Kunst studierte und eine Menge dabei lernte – im Gegensatz zu ihm. Udo im Buch: „Ich bin ja mehr so ein Spontifix-Maler, nix studiert, nicht gelernt, kommt einfach so angefliegen.“ Otto verehrt seine großen Vorbilder, die alten Meister, die schon seit vielen Jahren nicht mehr leben. Er parodiert sie mit genialen Pinselstrichen und sagt dazu: „Die Parodie ist für mich die aufrichtigste Form der Verehrung.“ Er sagt: „Wir sind auf der Welt, um sie etwas schöner aussehen zu lassen.“

Otto ist auch ein wahrer Meister, ideenreich und sehr diszipliniert – ein Vorbild für die heutige Generation. Dieses informative und unterhaltsame Buch ist empfehlenswert, nicht nur für Otto-Fans.

Text: Marion Schröder

Foto: Mike Kraus



Seit 2017 bringt der graue Ottifant Farbe auf die Post.

Der beliebte Sound-Toaster mit dem gerösteten Ottifanten auf jeder Brotscheibe ist im Ottifanten Shop zu bestellen



Fotos: Marion Schröder

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



Sitzen im Alter



In diesem exakt für Ihre Statur **maßgeschneiderten Wohlfühlstuhl** 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

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



Wohnen im Alter

Wenn die eigene Immobilie zu groß und die Pflege und Instandhaltung zu viel werden...

LATA Immobilien & Wohnberatung

Gutschein für eine **kostenlose Beratung & Immobilienbewertung**

Tel. 040 - 74 07 31 49
www.lataimmobilien.de

NEUES AUS DER WELT DER STARS

ERINNERUNGEN zum 20. Todestag von Ilse Werner, der „Frau mit Pfiff“



Ilse Werner und
Hans Albers 1943
im Film „Große
Freiheit Nr. 7.“



Ilse Werner singt
und pfeift auf der
LP „Die Frau mit
Pfiff“ von 1981.

Unsere älteren Leser erinnern sich bestimmt gern an den Film „Große Freiheit Nr. 7“, in dem die hübsche, damals 23-jährige Ilse als Gisa Hauptlein von Hannes Kröger (Hans Albers) aufgenommen wurde, da sie die Freundin seines gerade verstorbenen Bruders war. Die Dreharbeiten fanden 1943 hauptsächlich in den UFA-Studios in Berlin-Babelsberg statt. Aufgrund von Bombenangriffen wurden sie in den Prager Filmstudios fortgesetzt. Auch in Hamburg wurde gedreht, hauptsächlich im „Hippodrom“ in der Straße „Große Freiheit“, die dem Film seinen Namen gab. Die Terrasse vom Sagebiels Fährhaus mit dem schönen

Blick auf die Elbe war der Drehort eines Treffens der beiden Hauptdarsteller. Obwohl dieser Film eine romantische Geschichte erzählt, gibt es kein Happy End zwischen Gisa und dem musizierenden Seemann Hannes – wie meist in den Filmen dieser Zeit.

Die Schauspielerin, Sängerin und Kunstpfeiferin wurde am 11. Juli 1921 als Ilse Charlotte Still auf Java, dem heutigen Indonesien, geboren. Ihr Vater, Otto Still, ein niederländischer Kaufmann und Diplomat, und ihre deutsche Mutter Lilli Still, geborene Werner, zogen 1931 mit ihren beiden Töchtern von Batavia nach Frankfurt am Main. In Deutschland begann die große Karriere des Multitalents Ilse. Sie nannte sich dann Werner, nach dem Mädchennamen ihrer Mutter. Ziemlich schnell wurde die talentierte Ilse von der UFA entdeckt. Von 1938 bis 1990 drehte sie 28 Spielfilme wie z. B. 1940 „Das Wunschkonzert“, 1942 „Wir machen Musik“, 1943 „Münchhausen“. Ab 1952 folgten viele Rollen in Fernsehproduktionen wie die der Tante Ella in elf Folgen „Rivalen der Rennbahn“, dann auch in „Praxis Bülowbogen“, im „Großstadtrevier“, „Tatort“ und auch in „Eine Frau mit Pfiff“.

Durch einen Zufall kam die Schauspielerin zu ihrem berühmten Pfiff. Während einer Drehpause 1940 zum Film „Wunschkonzert“ hörte der Komponist Werner Bochmann Töne aus Ilses Garderobe. Er klopfte an und fragte, was denn da gerade für ein Instrument gespielt wurde. Ilse antwortete: „Ich habe kein Instrument gespielt, ich habe gepfiffen.“ Werner Bochmann war begeistert und empfahl, das fortzuführen. Sie erfüllte seinen Wunsch und wurde die berühmteste Kunstpfeiferin Deutschlands. Das Talent dazu war eine Naturbegabung, wie sie sagte.

Ilse Werner wurde durch ihr Talent, Melodien mit ihrem Pfeifen wiederzugeben, zur Legende und mit ihren vielen Fähigkeiten zu einer der bekanntesten Künstlerinnen in der Unterhaltungsbranche.

Text: Marion Schröder

Anzeige



Im Ruhestand dort wohnen, wo andere Urlaub machen.

Sie gehen in den Ruhestand und suchen eine Immobilie in traumhafter Lage, die Komfort, Sicherheit und Lebensqualität bietet?

Kein Problem – wir haben diese im Angebot!

Sie möchten dafür Ihre bisherige Immobilie zum marktgerechten Preis verkaufen?

Kein Problem, die S-Immobilienmaklerinnen und S-Immobilienmakler sind für Sie da!

Vereinbaren Sie gleich einen Termin.

S-Immobilien-Gesellschaft Holstein mbH & Co. KG,
Tochtergesellschaft der Sparkasse Holstein
www.sparkasse-holstein.de/makler
Tel. 04531 508-72713 | vertrieb@sig-holstein.de



Sparkasse
Holstein

Wenn Mann & Frau beim Kennenlernen unterschiedliche Sprachen sprechen

Warum die Differenzen beim Kennenlernen über Kontaktanzeigen manchmal schwer zu überwinden sind

Regelmäßig sprechen wir mit Leserinnen und Lesern über das Thema Partnersuche. Es ist in jedem Alter ein Thema, aber es war leichter, als man sich noch in der Schule, bei der Arbeit oder in der Disco kennengelernt hat. Umso schwieriger wird es, wenn Mann und Frau verschiedene Sprachen sprechen oder sich unterschiedliche Dinge voneinander erhoffen. Immerhin: Später kann man das eine oder andere Ärgernis manchmal mit Humor nehmen.

Wir haben uns mit Elisabeth* – genannt Betty –, 60 +, über ihre Erfahrungen unterhalten. Sie sucht einen Mann fürs Leben. Dafür nutzt sie seit mehr als 20 Jahren Kontaktanzeigen, auch im SeMa hat sie schon inseriert. Kennengelernt hat Betty, die einst auch mal als Mannequin gearbeitet hat, dabei eine Menge Männer. „Fürs Leben“ war leider noch keiner dabei, wohl gab es aber einige Erlebnisse.

SeMa: Seit wann suchst du „dein Glück“ mithilfe von Kontaktanzeigen?

Betty: Ich gebe seit etwa 20 Jahren Kontaktanzeigen in Zeitungen auf. Etwa alle zwei Jahre eine. Da ich meine Telefonnummer angebe, habe ich inzwischen bestimmt mehr als 100-mal mit Interessenten gesprochen.



Symbolbild

SeMa: Warum gibst du Kontaktanzeigen auf, um jemanden kennenzulernen?

Betty: Aus Erfahrung: Im Café oder in der Bar lerne ich niemanden mehr kennen. Viele Männer gehen nicht alleine aus. Ich tue das, allein oder mit Freundinnen. Das ist aber anscheinend abschreckend, oder es sind keine Kandidaten mehr unterwegs, die sich allein vor die Tür trauen.

Wie müsste der Typ sein, den du gern näher kennenlernen würdest?

Betty: Ich suche einen Mann, einen Gentleman, ein offenbar aussterbendes Exemplar. Ich hoffe aber immer noch, dass es ihn gibt. Er darf ab 65 Jahre alt sein, sollte in Hamburg – oder im Umkreis von 50 Kilometern – wohnen. Er sollte gepflegt sein und über gute Umgangsmanieren verfügen. Ich möchte einen Menschen treffen, keinen Aufreißer, keinen Macho! Er sollte liebevoll und harmonisch sowie bodenständig und zuverlässig sein.

Du sagst, es rufen dich auf Anzeigen hin immer mehrere Männer an. Die haben alle nicht deine „Kriterien“ erfüllt?

Betty: Ich möchte – und das scheint für viele ein großes Problem zu sein – mit niemandem zusammenziehen. Ich möchte mit dem Mann telefonieren und vor



allem etwas mit ihm unternehmen können. Ich bin für ihn da, und er ist für mich da. Das wünsche ich mir.

Wie läuft das dann so? Was erzählen die Männer und was musst du wissen?

Betty: Man kann nie alle über einen Kamm scheren, aber viele wollen offenbar vor allem Sex. Es gab mal einen „Edmund“*. Der war vor fünf Jahren 70. Auch jetzt, fünf Jahre später, ist er immer noch 70. Mir schrieb er nach dem ersten Telefonat per SMS: „Wenn du Sex meinst, sprechen wir die gleiche Sprache. Ich liebe die französische Liebe. Wenn du dabei auch noch Strapse trägst, könnte es eine nie enden sollende Love-story werden. So, meine Liebe, jetzt liegt der Ball bei Dir.“ Wir haben uns nicht getroffen, aber eine Freundin von mir. Sie meinte, dass er nicht schlecht aussehe, aber direkt Sex gewollt habe.

Welche kuriose Geschichte ist dir noch untergekommen?

Betty: Einmal hatte ich einen Interessenten am Apparat. Der erklärte gleich, dass seine neue Frau sehr sparsam sein müsse, er habe mal als Lagerarbeiter gearbeitet und müsse sehr sparen. Die Frau solle auch sparsam sein. Ich fragte mich daraufhin, was er mit mir wohl

unternehmen will ... in dem Fall bleibe ich lieber allein. Ich suche niemanden aus finanziellen Gründen, ich kann mich selbst versorgen. Aber ich möchte auch noch etwas vom Leben haben und etwas erleben. Nur zu Hause zu hocken ist nichts für mich.

Was kam außerdem vor?

Betty: Es gab einen Mann, der hat sich als syrischer Arzt ausgegeben. Beim nächsten Mal hieß der Toni und hatte einen anderen Beruf. Ich hatte die Telefonnummer abgespeichert und konnte so nachvollziehen, dass es sich um dieselbe Nummer handelte...

Gab es auch schon „Treffer“?

Betty: Ja. Aber auch da waren kuriose Anekdoten dabei. Einmal habe ich zum Beispiel einen Mann kennengelernt, der Anfang 80 war. Er klang, als ob er 60 wäre, und er wohnte in einer Seniorenresidenz. Wir haben uns toll unterhalten und wollten uns treffen. Am darauffolgenden Wochenende war er aber schon verabredet und wollte an die Ostsee fahren. Ich habe dann nie wieder etwas von ihm gehört. Er hat sich nie wieder gemeldet. Hatte er Demenz? – Ich weiß es nicht und frage mich noch heute, was da wohl passiert ist.

Wie geht es jetzt weiter?

Betty: Ich werde jetzt meinen Anzeigentext ändern. Vielleicht versuche ich es mal mit „Impotenter Mann fürs Leben gesucht“? Dann ist hoffentlich klar, dass ich keinen Mann fürs Bett suche.

Wir danken dir für dieses Gespräch und deine Offenheit.

*Name von der Redaktion geändert

Anzeige

Sauberkeit & Ordnung wie früher.

Klara Büchel
Haushaltsreinigung
& Fenster putzen
040 - 657 261 43

Welche Erfahrungen haben Sie bei der Partnersuche gemacht?

Mögen Sie uns davon (gerne auch anonym) berichten? Dann schreiben Sie uns an: kontakt@senioren-magazin-hamburg.de.

Eingelegtes Gartengemüse

Jetzt ist die beste Zeit um frisches Sommergemüse zu konservieren, um die aromatische Vielfalt bis in den Winter zu genießen.

FÜR ETWA
10 GLÄSER
JE 200 ML

ZUTATEN:

- Etwa 2 kg frisches Gemüse, z. B. Zucchini, Paprika, Auberginen, Fenchel, Cockailtomaten
- 10 Knoblauchzehen
- gemischte Kräuter, z. B. frischer Thymian, Salbei, Rosmarin
- Etwa 150 ml Speiseöl, z. B. Olivenöl
- 50 g Zucker
- 1 l Balsamico Bianco
- 1 EL Salz
- Frisch gemahlener Pfeffer
- 2 Msp. Dr. Oetker Einmachhilfe



ZUBEREITUNG:

Vorbereiten

Gemüse waschen, putzen und in große Stücke, Fenchel in Scheiben schneiden. Tomaten ganz lassen. Knoblauchzehen abziehen. Kräuter waschen. Etwa zehn Gläser und Schraubdeckel (Twist-off) oder Einmachgläser (je 200 ml)

auskochen bzw. mit ganz heißem Wasser ausspülen. Abtropfen lassen, nicht abtrocknen.

Gartengemüse einlegen

Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Gemüse nacheinander unter Rühren scharf anbraten. Angebratenes Gemüse lagenweise oder gemischt mit

den Kräuterzweigen in die Gläser schichten.

Zucker in der heißen Pfanne etwas karamellisieren lassen und mit dem Essig ablöschen. Salz und Pfeffer hinzufügen und alles kochen, bis der Zucker gelöst ist. Einmachhilfe hineinrühren und die Gläser mit dem heißen Sud auffüllen. Gläser verschließen.

Birnen-Zwetschgen-Kompott mit Zimt

Sanft süß und würzig – dieses fruchtige Kompott bewahrt den Spätsommer für die kalte Jahreszeit.



FÜR ETWA
6 GLÄSER
JE 200 ML

ZUTATEN:

- 750 g Birnen (vorbereitet abgewogen)
- 750 g Zwetschgen (vorbereitet gewogen)
- 250 ml Orangensaft
- Saft von 1 Zitrone
- 2 Zimtstangen
- 1 Pck. Dr. Oetker Vanillin-Zucker
- 1 Pck. Dr. Oetker Gelierzucker Extra 2:1

ZUBEREITUNG:

Vorbereiten

Birnen schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Zwetschgen waschen, halbieren, entsteinen und in Würfel schneiden. Jeweils 750 g Früchte abwiegen. Gläser

und Schraubdeckel (Twist-off) auskochen bzw. mit ganz heißem Wasser ausspülen.

Kompott kochen

Früchte, Orangen- und Zitronensaft, Zimtstangen und Vanillin-Zucker in einen großen Kochtopf geben, gut mit dem Gelierzucker verrühren. Alles unter Rühren zum Kochen bringen und unter ständigem Rühren mind. 3 Min. sprudelnd kochen lassen.

Kompott in Gläser füllen

Zimtstangen entfernen, Fruchtmasse bei Bedarf abschäumen, vorbereitete Gläser sofort randvoll damit füllen. Mit Deckeln verschließen, sofort umdrehen und etwa 5 Min. auf den Deckeln stehen lassen.

– BEKANNTSCHAFTEN –

Suche Dich unter Millionen. Einen Mann, mit dem Mut, sich noch einmal zu verlieben. Eine Frau mit 72 Jahren Lebensfreude wartet auf Deinen Brief. **Chiffre 10525**

Außergew. Sie, 60+, attr., gebildet, resol., domin., selbstbew., charism., sucht für nicht allt. Freundschaft od. Bezieh. einen warmherz., sanftm., anpassungs., aufricht., gerne impotenten Herrn ab 70 J. Ser. Anr. **Tel.: 0170/948 04 80**

Unternehmungslust., junggebliebene 70+ – Reisen – Golf – Kultur – gutes Essen – guter Wein – sucht Gleichgesinnten mit Humor. Bitte mit Bild u. Tel. **torrestrella@gmx.de**

Ich bin 66 Jahre alt, schlank, NR. Suche netten Mann bis 70 Jahre für gute Beziehung und mehr. Ich bin berufstätig, noch ungebunden. **Chiffre 10825**

Krebsm. sucht warmherz., friedfertige Frau ab 60+ mit emotionaler Intelligenz. Ich bin naturverb. und vielseitig interessiert. Haus mit Garten wäre schön. **Tel.: 040/18 12 48 24**

Modebewusste Frau gesucht für eine liebevolle dauerhafte Beziehung. Ich bin 69/173, gutaussehend, mag ein schönes Zuhause, Essen & Gespräche bei Kerzenschein. Gerne mit Bild. **Chiffre 10925**

Welche vollbusige Dame bis 70 J. hat Lust, mit mir, Mann, 70 J., den Sommer zu genießen? Auto vorhanden. Spritztouren ins Grüne. Lass uns die Sonne auf nackter Haut genießen. **Tel.: 0151/15 56 70 16**

Suche eine Frau, die gläubig ist. Aufgeschlossen für Neues. Alter 48–60. Ich male + radle gerne. Singe + bete täglich. Ich suche nur ernsthafte Frauen. Mit Foto wäre schön. Shalom. **Chiffre 11125**

Agiler Pirat mit „intakter Kanone“ sucht „alte Fregatte“ 70+ (oder älter) mit großen Rettungsinseln zum Entern. Bitte um deine Hafenkoordinaten. Ahoi! **Chiffre 11325**

Ich brauche die Nähe einer ehrlichen, schlanken Partnerin wie die Luft zum Atmen! Witwer, Ü70/1,69/NR. Sie sollte treu u. gepflegt sein. **Chiffre 11425**

Gibt es noch einen sportlichen, lustigen, vielseitig interessierten Mann Ende 70 J. jung? Für eine ehrliche Partnerschaft mit Herz? Mobil + Foto wäre toll. Nur Mut! **Chiffre 11525**

Privatier, 63, 1,84 m, gepflegt, NR, sucht schlanke Frau für schöne Zeit, gerne älter, mag Cabrio, Reisen, Meer, Sonne. **E-Mail: kolja911@gmx.de**

Jungsenior sucht ihn. Bin 62, sportl. schlank. Für diskretes, harmonisches Miteinander. Alter egal. Sympathie wichtig. **willisport@gmx-topmail.de**

Carpe diem! Das Leben kann so schnell vorüber sein. SIE, 75, positiv, naturverbunden, unternehmungslustig und fit, wünscht sich ebensolche Bekannte (gerne HH-Ost) für gemeinsame Freizeitaktivitäten wie z. B. Spaziergänge/Wanderungen (bis ca. 10 km), Theater, Kurzreisen, Kultur, Klönen bei Kaffee u. Kuchen, aber auch gute Gespräche, Neues entdecken und Altes wiederentdecken etc., vielleicht finden sich noch weitere Gemeinsamkeiten? Ich freue mich auf nette Zuschriften. **Chiffre 11725**

Er, 74, sucht ihn ab 70 für schöne erotische Stunden. Absolut diskret. **Tel.: 0157/53 27 57 04**

Er, 80+, mobil, gut situiert, NR, sucht Partnerin ab 79 für Reisen, Tanzen, Spiele und mehr. **Chiffre 11825**

Sie, 70+, NR, gepfl., vorzeigbar, sucht liebev., ehrl., zuverläss., gebildeten Herren mit Herz u. Humor, möglichst mobil, f. eine gemeinsame schöne Zeit. Leichtes Handicap o. k. **Chiffre 12025**

Er, 80 J., 1,86, schlank, sportlich, NR, sucht eine schlanke Sie, 70+, mit Herz u. Humor, für ein harmon. Miteinander. Ich mag gute Gespräche, Natur u. gefühlvolle Momente.

Ich wohne in HH-Ost. **Chiffre 12125**

Flotter, junggebliebener Mann gesucht, bis 75 J./ab 175, für mich, 74 J./160, schlank, für ein noch schönes gemeinsames „Miteinander“. Freue mich sehr auf Deine Nachricht/Foto. **Chiffre 12225**

Italienbegeisterte Lehrerin i. R. sucht nette Männer und Frauen ab 70 J. (mögl. in Poppenbüttel), die auch Italienfans sind und Lust haben, im nächsten Jahr gemeinsam eine Reise nach Italien zu machen. Ziel wird gemeinsam gesucht in einem netten ital. Restaurant. **Chiffre 12325**

Sehr attraktiver, großer Mann, 68, 190, selbstbewusst, völlig ungebunden, sucht eine hübsche, hingebungsvolle Freundin für eine kuschelige Herbstzeit. Gerne kann auch mehr daraus werden. **Herbstzeit25@gmx.de**

Tanzpartner gesucht. Standard + Latein. 68 plus/minus. 180 groß. Gold. Hamburg. Lass uns doch mal eine Sohle auf dem Parkett wagen! Bin 170 + tanze gern Discofox. **Tel./SMS: 0171/568 50 40.**

Er, Ende 70, 174 cm/NR, sucht ehrl., fröhl., natürl. Partnerin für gemeins. div. Unternehmungen. Habe Auto, Fahrrad + mehr. Bin finanz. unabhängig. Ich mag: Nord-, Ostsee, Berge u. 16a. BMB. Raum Norderstedt. **Chiffre 12525**

Mann, 62, schlank, sucht aufgeschlossen Kontakt zu BI-Paar, ihm, für harmonische Momente mit Sympathie + Vertrauen. Diskret. Mann6@gmx-topmail.de

Sie, 75+, schlank und munter, sucht Partner für gemeinsame Unternehmungen und alles, was das Leben schöner macht. Bis bald?! **Chiffre 12625**

Rund um Eimsbüttel? Sie, 69, sucht eine junggebliebene, humorvolle Freundin für Gespräche und zwanglose Unternehmungen. Tel. am Abend: **0157/72 37 35 21**

Bin Witwer, 80, möchte eine mollige Frau ab 73, die mehr

OW hat, für Freizeitgest. und was man noch so alles zu zweit macht. Farmsen, Dulsberg, Wandsbek. **Chiffre 12825**

Welche reifere Frau möchte einfach nur ganz diskret gelegentl. erot. Momente mit angenehmem, sympath. Mann, 70, ohne weitere Verpflichtungen in HH-West erleben? **SMS/Tel.: 0172/495 92 49**

Liebe ist, sie auf Händen zu tragen! Das möchte ich gerne, weil das Leben zu zweit schöner ist und mehr Spaß macht! Ich, m, 58/175, suche Dich zwecks gemeinsamer Freizeitgestaltung. BmB. **Chiffre 12925**

Anpassungsf. Rentner unterordnet sich gerne resoluter Dame. Alter und Aussehen egal. **SMS/Tel.: 0176/34 23 68 80**

Reizende Frau aus Java m. gut gerform. Body, gebildet, zärtl., häuslich, 66J/160, su. ehrl., nett. Mann, Status egal, Impotenz kein Problem, f. gegenseit. Verwöhnen! Bild? **Chiffre 13225**

Unternehmungslustige Frau (62) sucht lieben, gepflegten Mann bis 70. **Tel.: 0176/61 62 54 71**

– FREIZEIT –

FREIZEIT: Viele Dinge und Aktivitäten bringen mit mehreren mehr Spaß als alleine, z. B. Bummeln, Ausflüge, Reisen, Kegeln, Mini-golfspielen. Wenn Ihr es auch so seht, würden wir uns freuen Euch kennenzulernen. Wir sind eine lebhaft Gruppe, Durchschnittsalter 70 J. Ihr erreicht uns unter **Handy 0151/28 88 06 12**

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

Canasta spielen in Langenhorn. Frau König und andere, bitte melden. **Chiffre 10625**

Naturverb. Sie, 60+, NR, 172 cm, schlank, sucht Partner für gemeinsame Unternehmungen (Spaziergänge,

Radeln, Kultur). Über ein Kennenlernen würde ich mich sehr freuen. **Chiffre 11025**

Ich wohne Hagenbecks Tierpark, Bus-Verbindung 181, 281. Ich suche fröhliche Mitspieler und Mitspielerinnen für Rummikup. **Telefon: 040/540 43 37**

Hallo, liebe Freundin, wo bist Du? Sie, 70+, kein Omatyp, sucht Dich für div. Unternehmungen. **Chiffre 11625**

Rentnerin, 65 J., sucht nette Menschen zwecks Freizeitgestaltung. Gerne auch in der Woche. **Chiffre 11925**

Junggebl. Mann sucht eine Partnerin für gemeinsame Aktivitäten: Pkw-Ausflüge, (Bus-)Reisen, Wandern, Ostsee ... alles, worauf wir gemeinsam und stressfrei Lust haben. (80/175/schlank/NR). E-Mail: moin.hh@t-online.de oder **Chiffre 12425**

Ältere lesefreudige Alstertalerinnen suchen Verstärkung für ihre Leserunde. **Chiffre 12725**

Nette Freundinnen gesucht für Ausflüge, Kurzreisen, Geselligkeit u. Kartenspielen. Ca.: 78–87 Jahre. Gerne Alstertal, Nord-West-Hamburg. **Chiffre 13025**

Schanzenfrau sucht Kumpel für Café/Kneipe, zum Klönen! Für Samstag in der Schanze! **Chiffre 13125**

Zwei aktive Frauen mit Humor u. Tiefgang suchen unkomplizierte, neugierige Menschen (w) mit Lust auf gemeinsame Aktivitäten (Kultur, Natur, Lesen, gute Gespräche u. v. m.) **Tel.: 0163/733 71 94**

Gemeinsam macht alles mehr Spaß. Suche M/W Ü60 für Stammtisch und Unternehmungen. Hamburg hat so viel zu bieten. LG, Maren ... **0176/64 43 10 89** (nur Anrufe)

– IMMOBILIEN –

Sylt/Westerland, gemütliche große Ferienwohnung, 90 qm, für NR., 2 Schlafzi. für 4 Pers., ruhige Lage, WiGa, strandnah, mind. 7 Tage. Ab Oktober noch Termine, pro

Woche ab 980 €. Auf Wunsch sende ich Ihnen einen Flyer. **Tel. 0171/432 74 69**

Ägypten-Apartment zu verkaufen. 70 qm, 3 Zi., gr. Balkon, Blick – Rot. Meer. Hurgada-Sheraton-Road, möbliert, aus gesundh. Gründen zu verk., Preis verhandelbar. **Tel.: 04101/85 90 30**

Das Leben ist zu kurz für irgendwann. Wir suchen SIE, die Hühner, Ziegen, Kühe und netten Landwirte, die eine schöne Wohnung, oder ein kleines Häuschen mit Garten an 2 lustige, junggebliebene und sehr kreative Senioren vermieten möchten. Familienanschluss wäre schön.

Kellenhusen/Ostsee, Drei-Raum-FeWo, strandnah, Terrasse, 2 Schlafräume, Pkw- und Fahrrad-Stellplatz. Frei bis Ende September. **Tel.: 0175/738 07 00**

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

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

– VERKAUF –

Steiff-Teddy mit Zertifikat, 2 Pelzmäntel zu veräußern. **Chiffre 10725**

Wanderrucks. Karrimor Jaguar KS100LSA E54, blau, neu, VB 45 €. Carver-Shopp. Fahrradtasche neu, VB 20 €, Regenjacke, Gr. M., Coastgard, 4 x Dry, VB 30 €. **Tel.: 0176/83 71 82 54**, ab 17 Uhr.

48 Spiegel-DVDs, neu, VB 40 €. 10-CDs-Set Meditations-Musik von Blue Planet, VB 15 €. 2 Alben/48 Singles 50er–60er-Ja. Musik querbeet, VB 40 €. **Tel.: 0176/83 71 82 54**, ab 17 Uhr.

Wäschetrockner, neu. 7 kg. 450 €. **Tel.: 040/22 11 56**

Reib-u.-Schnitzelwerk, elektrisch. Muss abgeholt werden. 10 €. **Tel.: 040/520 88 32**

– SUCHE –

Suche eine Beschäftigung im priv. Haushalt 1 x w., 2–3 Std., auch Fensterputzen. Preis VB. **Tel.: 0176/79 05 50 75**

Postkartenalben um 1900 gesucht! Fotoalben von 1860 – 1900. Postkarten und Fotos aus den Kolonien. Hartpappenfotos. CDV. Stereofotos, gerne alte Sammlung. **Tel.: 0163/618 09 93**

Suche hoch qualifizierten Zahn-/KiefermedizinerIn mit vielseitiger Erfahrung. Bitte höflichst um Hilfe, baldmöglichst. **Chiffre 11225**

Ruhige nette Rentnerin sucht dringend kleine helle Wohnung im Grünen – ab 45 qm. Raum Sasel und Umgebung. **Tel.: 040/63 66 38 88**

Priv. Sammler sucht/kauft militärische Antiquitäten wie Orden etc. der Weltkriege. Freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme. **Tel.: 0176/28 62 92 19**

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

„Fußball-Sammler sucht alte Autogramme, Sammel-

bilder, Eintrittskarten, Stadionzeitungen,

Trikots, Programmhefte u.v.a., vor 1995. **Tel. 0421/32 25 73 53**, Esselborn

– SONSTIGES –

Seniorenassistent, Alltagsh., rüst. Rentner sucht dringend 1–1,5 Zi-Wohnung, auch zur Unterm., in Einf.-Haus, gerne in Niendorf oder Umgebung. **Tel.: 0171/403 05 90**

Technik-Support für jedermann. Ich unterstütze Sie bei der Einrichtung und sicheren Nutzung Ihres Handys, PCs, Druckers oder TVs. Geduldig und individuell. Hamburg. **Tel.: 0151/14 37 62 62**

Ihre Lebensgeschichte, Roman-Idee oder andere Texte zaubert erfahrener Hamburger Ghostwriter druckreif. **Kontakt: seewo@online.de**

Erfahrene, zuverlässige Haushaltshilfe hat Kapazität frei für 2–4 Stunden wöchentlich im Bezirk Eimsbüttel. Kontakt ab 18 h. **0178/511 31 27**

Fortsetzung auf Seite 18 7

Anzeige

JA! ZU MEHR BEWEGUNGS-FREIHEIT

- Bei belasteten Gelenken
- Erspart Schmerztabletten

In Ihrer Apotheke!
PZN - 00012061



Arthrosamin Kapseln **STRONG**
Chondroitin und Vitamin C
50 Kaps. = 102g

©P Pharma Peter GmbH, Tarpenring 12, 22419 Hamburg



Überrasche Herpes, bevor er es tut!

Die 3-Tage Kur bei Lippenherpes*

- Bei den ersten Anzeichen wie Kribbeln oder Spannungsgefühl einnehmen
- Kein Schmieren, sondern schlucken - sehr gut verträglich
- Geschmacksneutral



LyZink
Zur Ernährung bei HERPES

www.lyzink.de

* zum Diätmanagement für Patienten mit HERPES simplex labialis.



Weitere Informationen

Neue Spielzeiten an der Mundsburg und in Altona



Ernst Deutsch Theater

Nach 30 Jahren bekommt das Ernst Deutsch Theater (EDT) ab dieser Spielzeit eine neue künstlerische Leitung. Isabella Vértes-Schütter hat die Intendanz von Deutschlands größter privater Sprechbühne an Ayla Yeginer und Daniel Schütter übergeben. Sie werden an die Werte des Traditionshauses anknüpfen und es gleichzeitig um einige Neuerungen erweitern.

Zukünftig werden die Produktionen nicht mehr circa vier Wochen am Stück gezeigt, sondern ganzjährig in meistens vier Blöcken à fünf bis sieben Vorstellungen. So entsteht mehr Flexibilität für das Theater und die Zuschauerinnen und Zuschauer. Das Theater spielt mit einem elfköpfigen festen Ensemble und holt sich nach Bedarf Gäste ans Haus.

Los geht es mit „**Dantons Tod**“ von Georg Büchner. Premiere ist am 11. September. Gleich zwei Wochen später startet „**Frankenstein**“ nach Mary Shelley. Im November ist dann das Erfolgsstück „**Dienstags bei Morrie**“ mit Charles Brauer erneut am EDT zu sehen. Auch Ballett und Poetry Slam wird man weiterhin auf der Bühne des EDT erleben können.

Das Theater an der Mundsburg soll zudem zum Treffpunkt werden. In Zukunft kann man schon tagsüber ins Theater kommen, um Kaffee zu trinken, Freunde zu treffen oder einfach um ein Buch zu lesen.



Altonaer Theater

Axel Schneider ist seit 30 Jahren Intendant des Hauses. Seit 18 Jahren hat das Altonaer Theater das Motto „Wir spielen Bücher“, und getreu dieses Motto stehen in der kommenden Spielzeit „**Der Untertan**“ von Heinrich Mann, „**Man kann auch in die Höhe fallen**“ von Joachim Meyerhoff und „**Der alte Mann und das Meer**“ von Ernest Hemingway auf dem Spielplan. Letzteres in Kooperation mit dem Theater Lindenhof aus Melchingen, das sich durch beeindruckende Aufführungen bei den Privattheatertagen in Hamburg einen Namen gemacht hat. Mit „**Achtsam morden durch bewusste Ernährung**“ geht die erfolgreiche Reihe der „Achtsam morden“-Bücher von Karsten Dusse weiter.

Ein besonderes Highlight zum Beginn der Spielzeit ist „**Black Rider**“ unter der Regie vom Oberspielleiter des Theaters Georg Münzel. Er hat 1997 den Wilhelm in einer Inszenierung in Nürnberg gespielt. „Ich freue mich, dass wir uns das trauen“, sagte Münzel auf der Spielplanpressekonferenz. Er sei in nervöser Vorfreude. Denn dem Publikum wird die legendäre Aufführung im Thalia Theater von 1990 im Gedächtnis sein. Münzel hat für Altona einen anderen Zugang zum Stoff gesucht – die Inszenierung spielt auf dem Rummelplatz und wird bunt.

Auch auf die **Bühne Cipolla** kann sich das Publikum freuen. Das Figurentheater tritt im Oktober und November auf der Altonaer Bühne auf.

Kamikaze – Wahrheit und Mythos

Als Beitrag zur Erinnerungskultur und Geschichtspflege zeigen MARKK Museum und Deutsch-Japanisches Forum Elbe e. V. die mit den Grimme-Preis ausgezeichnete TV-Dokumentation des NDR-Journalisten und früheren ARD-Fernost-Korrespondenten Klaus Scherer über das Ende des Zweiten Weltkriegs im Pazifik und in Japan, einschließlich der Einsätze der sogenannten Kamikaze-Flieger. Der 45-minütige ARD-Film aus dem Jahr 2000 wird mit japanischen Untertiteln gezeigt. Im Anschluss steht der Film- und Buchautor Klaus Scherer für Fragen zur Verfügung. Die Veranstaltung wird musikalisch eingrahmt.

Text: Stefanie Rosbiegal

Zeit und Ort:

13.9.2025,
16 – 18 Uhr,
Museum am
Rothenbaum für
Kunst und Kultur
(MARKK),
gr. Hörsaal,
Rothenbaum-
chaussee 64,
20148 Hamburg



Mehr Infos unter: www.markk-hamburg.de

Anzeige

OPTIK DANIEL

hingucken ... reinschauen ... durchblicken



Spezialbrillen bei altersbedingter Makuladegeneration (AMD)

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

Jetzt Termin vereinbaren!
Tel. 040 - 40 87 01

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel



Halskrausen-Dahlien sind eine willkommene Nektarquelle für Hummeln und Bienen.

Der Schauspieler Jan Fedder taufte die weiß-gelbe Kaktus-Dahlie im September 2009 mit Elbwasser auf seinen Namen.



Die Volksschauspielerin Heidi Kabel übernahm 1995 die Patenschaft für die orange-farbene Kaktus-Dahlie.



Die vielen Dahlien in ihren prächtigen Farben sind beliebte Fotomotive für die Besucherinnen und Besucher, so auch für Nina Lührs, die besonders die dunkelroten Schmuck-Dahlien liebt.



Der DAHLIENGARTEN

Eine Erholungsoase mitten in Hamburg

Ein Besuch im Dahliengarten ist längst kein Geheimtipp mehr und sehr empfehlenswert. Die Blütenpracht auf dem 15 000 Quadratmeter großen Gelände mit über 600 verschiedenen Dahlienarten und mehr als 11 000 Einzelpflanzen ist Europas größter Garten der Dahlien. Seit 2002 steht er sogar unter Denkmalschutz. Jeden Winter werden alle Knollen aus dem Boden genommen und bei sechs Grad Raumtemperatur durch die kalte Jahreszeit gebracht. Vier festangestellte Gärtnerinnen und Gärtner betreuen und pflegen die Anlage. Jährlich bestaunen etwa 300 000 Besucher das blühende Farbfeuerwerk.

Die ersten Knollen kamen schon 1920 im Schulgarten des Altonaer Volksparks in die Erde. 1932 wurde dann der Standort an die heutige Stadionstraße verlegt. Während des Zweiten Weltkriegs wurde die

Fläche vorübergehend zum Gemüseanbau für die Bevölkerung genutzt. Ursprünglich stammen Dahlien aus Mexiko und Mittelamerika. Alexander von Humboldt brachte 1803 die ersten Exemplare nach Deutschland. Das Besondere an diesem bunten Blumenmeer in Bahrenfeld ist, dass jede Sorte mit einer Namensmarke beschriftet ist. Viele Prominente wie unter anderem Heidi Kabel, Jan Fedder, Rolf Zuckowski mit seiner Tochter Anuschka, Uwe Seeler und auch Loki Schmidt taufte eine Dahlie auf ihre Namen.

Diese Ruheoase ist nicht nur ein Rückzugsort für gestresste Menschen, sondern auch eine nützliche Maßnahme für Insekten, die sich an den vielen bunten Blüten erfreuen und Nahrung finden.

Text: Marion Schröder



Der Kiosk am Eingang zum Dahliengarten bietet alle Gerichte aus eigener Herstellung und in Bio-Qualität an.

In dem parkähnlichen Garten ist bis zum Einbruch der Dunkelheit, etwa Ende Oktober, die Blütenpracht zu bewundern. **Der Eintritt ist frei.** Am Eingang (**Luruper Chaussee 178/Ecke Stadionstraße**) befindet sich der **ganzjährig geöffnete Biokiosk** mit windgeschützter Terrasse, die auch für Feiern genutzt werden kann. Angeboten werden: wechselnder Mittagstisch, Eis, Kaffee und Kuchen. Alle Gerichte und Backwaren sind frisch zubereitet (auch glutenfrei und vegan) in Bio-Qualität und aus eigener Herstellung. Öffnungszeiten von Mittwoch bis Sonntag 11 – 18 Uhr. **Sie erreichen den Dahliengarten mit der Buslinie 2, die ganz nah am Eingangsbereich hält. Für Pkw stehen Parkplätze zur Verfügung.**



AKTIONSWOCHE

ALTERSFREUNDLICHE BÜCHERHALLEN

In der Woche vom 8. bis 13. September verwandeln sich 14 Hamburger Bücherhallen in lebendige Treffpunkte für Menschen ab 60.

Unter dem Motto „altersfreundlich“ erwartet die Besucherinnen und Besucher ein abwechslungsreiches Programm mit Musikrätseln, LEGO-Tech-Workshops, Kino-Cafés und praxisorientierten Vorträgen zur Mobilität – alles kostenlos und offen für alle. Die zweite Aktionswoche „Altersfreundliche Bücherhallen“ richtet sich gezielt an Seniorinnen und Senioren, die neue Impulse suchen, sich vernetzen möchten oder einfach Lust auf spannende Angebote haben. Ganz ohne Anmeldung oder Bibliotheksausweis laden die Stadtteilbibliotheken in ganz Hamburg zu vielseitigen Veranstaltungen ein – von Ausstellungen über Upcycling-Workshops bis zu digitalen Kursen.

Besonders musikalisch wird es am 10. September in Niendorf: Beim Spiel „Hitster – musikalischer Ratespaß“ tauchen die Teilnehmenden ein in die Welt der Hits der 80er, 90er und darüber hinaus – Nostalgiefaktor und Lacher garantiert. Schon am nächsten Tag, dem 11. September, geht es im selben Haus technisch



Foto: Falk von Trautenberg

weiter: Großeltern und Enkelkinder bauen gemeinsam LEGO® Education Spike“-Modelle – inklusive Einführung in die digitale Programmierung. Ein generationsübergreifendes Erlebnis mit Aha-Effekt! In der Zentralbibliothek wiederum steht am 11. September das Thema Mobilität im Alter im Mittelpunkt: Der hvv lädt zu einem Vortrag ein, bei dem es um sicheres Ein- und Aussteigen, digitale Fahrplanauskunft und Orientierung im Nahverkehr geht – barrierefrei und ohne Anmeldung.

Mit dieser Aktionswoche setzen die Bücherhallen ein starkes Zeichen für gesellschaftliche Teilhabe: Ältere Menschen werden nicht nur angesprochen, sondern aktiv eingebunden – sei es kreativ, technisch oder informativ. Das Ziel: mehr Zugang, mehr Begegnung, mehr Teilhabe.

Text: Jan Philipp Platenius

WEITERE INFORMATIONEN und das komplette Programm finden Sie unter: <https://www.buecherhallen.de/meldung/aktionswoche-altersfreundliche-buecherhallen.html>

Anzeige



JOHANNITER

Der Johanniter- Hausnotruf

Zuhause und
unterwegs
ein gutes Gefühl.



Jetzt bestellen!
[johanniter.de/
hausnotruf-testen](https://johanniter.de/hausnotruf-testen)
0800 966 7 336
(gebührenfrei)



15.09. – 31.10.2025

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



HoWe-Umzüge

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

Umzüge
ab € **150,-**

- Elektroarbeiten
- Büroräumzüge
- 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Anzeige

Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe Juli/August 2025

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

WEITERFOLG

oberes Sudoku

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

unteres Sudoku

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

1. UND 2. PREIS:

Buch „Ü60 - na und?!“

Kaum eine SeMa-Ausgabe war so beliebt wie die letzte mit der Erinnerung an Carlo von Tiedemann.

In dieser Ausgabe verlosen wir zwei Exemplare seines Buchs „Ü60 - na und?!“, Carlos Ratgeber und seine Fitness-Formeln für die besten Jahre - mit einem Vorwort von Peter Maffay.



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

3. UND 4. PREIS:

Familienausflug ins Panoptikum, 2 x 4 Tickets

Mit 145 Jahren ist das Hamburger Panoptikum das älteste Wachsfigurenkabinett Deutschlands. Hier freuen sich mehr als 120 lebensechte Wachsfiguren auf Ihren Besuch. Wir verlosen 2 x 4 Tickets für das Panoptikum.



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

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 15.9.25 senden an:

SeMa Senioren Magazin
Hamburg GmbH,
Postfach 761007,
22060 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----



Oma-Hilfe oder Trendmobil?

Der Hackenporsche etabliert sich bei Jung und Alt

Er ist im Stadtbild vertreten wie Rucksäcke oder Aktentaschen. Wurde der allgemein als Hackenporsche bekannte Einkaufsroller auf zwei Rädern lange als Hilfsmittel für alte Leute belächelt, schließt das praktische Gefährt, das heutzutage auf Wochenmärkten und in Fußgängerzonen nicht mehr wegzudenken ist, allmählich eine Marktlücke. Das kleine Mobil ist vom Rentner-Shopper zum trendy Outfit mutiert. Warum das so ist, welche Maße das angenommen hat und welche Varianten allmählich verfügbar sind, hat das SeMa ermittelt.

Das muss erst einmal nach Hause. Frisch und lecker sieht es schon aus, was die etwa 75-jährige

Seniorin da auf dem Wochenmarkt in Hamburg-Wandsbek eingekauft hat. Aber die Erdbeeren, die zwei Kilogramm Kartoffeln und die Weintrauben müssen erst einmal nach Hause gebracht werden – und zu Aldi muss die Dame auch noch. Kein Problem, seitdem sie ihren sogenannten Hackenporsche hinter sich hat. Das Zweirad zieht sie, wie viele ältere Menschen, voll bepackt hinter sich, zwischen den Marktbuden Richtung Linienbus.

Halt – nur ältere Personen? Seit geraumer Zeit werden mit Einkaufsrollern nicht nur Grünkohl, Kartoffeln oder Frischfleisch transportiert. Ob Baudeutensilien, Sportzeug oder sogar Geschäftsunterlagen – sie werden auf diese Weise praktisch hinter sich hergezogen. Und das nicht nur von der älteren Generation. Der Hackenporsche hat sich etabliert. In vielen Formen, Ausführungen und Farben ist er auf dem Weg zum Transport-Trendmobil schon weit gekommen – nicht nur auf Wochenmärkten.

Es gibt aber selbst bei Senioren nicht nur Befürworter der Einkaufshilfe auf zwei Rädern. „Das kann schon ganz schön gefährlich werden, wenn so viele von ihnen rumstehen oder unauffällig hinterhergezogen werden“, meint zum Beispiel Rupert Thörle. Der 80-Jährige aus Hamburg ist regelmäßig im Budenwald auf dem Wochenmarkt und kritisiert in diesen Fällen die Stolpergefahr für ältere Kunden, die doch oft auf das Warenangebot konzentriert sind und nicht nach unten schauen. Mag sein, es ändert





aber nichts daran, dass der Trolley, den so viele Menschen hinter sich herziehen, vor allen Dingen Vorteile hat und sich bei Alt (und auch bei Jung) durchgesetzt hat. Er hat sozusagen mit dem Rucksack gleichgezogen.

Gleichgültig, in welcher Ausführung, Farbe oder Größe (siehe Nebentext): Viele Personen möchten das kleine Gefährt nicht missen. „Der Hackenporsche ist doch voll integriert, ohne geht gar nicht“, schwärmt die Hamburgerin Susanne Jantzen (72) von ihrem rollenden Anhang. Und bewegen tut man sich doch auch, wenn man ihn durch die Fußgängerzonen und Einkaufspassagen ziehe, fügt die rüstige Dame hinzu. Von dem praktischen Nutzen, den der Helfer auf zwei Rädern hat, ganz zu schweigen – der ist unbestritten.

So ist Schluss mit dem leidigen Schleppen, dem Abschnüren von Fingern oder mit müden Armen, zumal es schon länger Ausführungen gibt, die das Treppensteigen oder Heben des Einkaufs erleichtern (siehe nebenstehenden Text). Und es wird immer deutlicher, dass sogar Studenten, Geschäftsleute oder Amateursportler auf den flotten Transporter stehen. Ob er nun Hackenporsche, Einkaufsroller, Rentneranhang oder Rollkoffer genannt wird, ist letztlich gleichgültig. Die Teile werden schon mit Kühlboxen und Soundsystem geliefert, da liegt doch eine Studentenparty genauso nahe wie der Wochenmarkt. Wie der Rucksack sich vor einigen Jahrzehnten durchgesetzt hat, ist heute der Hackenporsche unverzichtbar geworden. Und das nicht nur für Oma und Opa.

Text: Klaus Karkmann



HACKENPORSCH AM RANDE

Woher der Name:

Es handelt sich um ein Berliner Original. Nicht der „Hackenporsche“ als solcher, aber der Name entstammt der berühmten Berliner Schnauze. Andere originelle oder lustige Bezeichnungen: Rentnerroller oder Kartoffel-Mercedes.

Arten:

Es gibt den Hackenporsche zum Beispiel klappbar, mit Gefrierfach oder als Treppen-Steiger. Auch mit Sitzmöglichkeit und in jeder Farbkombination ist er erhältlich.

Herstellung:

Es gibt sogar schon spezielle Manufakturen, die sich auf den Hackenporsche spezialisiert haben. So unterscheidet die Andersen Manufaktur zum Beispiel zwischen dem Einsteigermodell, dem Allrounder oder dem Standfesten

Übersicht/Auswahl:

Einen Überblick, welcher Shopper passt, im Internet unter

www.trolley-center.com

Anzeige



DRK-Senior:innensicherheitstage

Wann bin ich pflegebedürftig und welche Leistungen stehen mir zu?

Di, 30. September, 14:00 - 16:30 Uhr

Redder 2b, 22393 Hamburg

Mo, 13. Oktober, 14:00 - 16:30 Uhr

Steilshooper Straße 2, 22305 Hamburg

✉ veranstaltung@drk-hamburg-nordost.de



DRK-Kreisverband
Hamburg-Nordost e.V.



04.09.2025, 13:00 Uhr

Diabetikergruppe HH-Nordwest

Vortrag „Komorbidität bei Diabetes – Wenn andere Krankheiten hinzukommen“. Im Stadtteilbüro Schnelsen, Frohmestraße 11a, HH

09.09.2025, 13:00 Uhr

Computerkurs im Seniorentreff Langenhorn

Immer dienstags um 13 Uhr.
Infos:
Tel. 040/56 11 00 94 oder
dommaschk@hamburg.de

11.09.2025, 19:30 Uhr

Literarische Buchempfehlungen des Herbstes

„Gemischtes Doppel“ der
Thalia-Buchhandlung AEZ
mit Annemarie Stoltenberg
und Prof. Dr. Rainer Moritz

Anzeige

Veranstaltungen in der Parkresidenz



• Di., 02.09.25, 19 Uhr – Jazzbreeze Quartett: „Indian Summer“

Jazzbreeze hat sich verjüngt und rundum erneuert. Die fünf Musiker starten mit neuem Elan in den Herbst. Statt des Banjos ist jetzt ein Piano dabei. Erleben Sie den virtuosen Oliver Poppe am Klavier, der sich nahtlos in den gewohnt fröhlichen und swingenden New-Orleans-Stil der Band einfügt. Eintritt: 20 €.

• Di., 09.09.25, 19 Uhr – Traum-Trio: „Melodien zum Träumen“

Ein Abend wie ein Traum – mit dem Traum-Trio. Wenn Stimme, Geige und Klavier sich begegnen, entsteht ein Zauber, dem man sich nicht entziehen kann. Das Traum-Trio entführt Sie in eine Welt voller Melodien, die begeistern und berühren. Bekannte Stücke aus Oper, Operette, Musical und Film – in neuen Farben, voller Leben und Gefühl. Mal zu zweit, mal zu dritt – aber immer mit Leidenschaft. Eintritt: 20 €.

• Di., 16.09.25, 19 Uhr – Bernd Wasiolka: „Multivisionsshow Kalahari – Südafrika“

Nach einer kurzen Rundreise durch die Natur-Highlights Südafrikas, wie z. B. den Kruger Nationalpark oder die Drakensberge, erreichen wir unser Hauptziel des Vortrages, die unvergleichliche Kalahari mit dem Schwerpunkt Kgalagadi Transfrontier Park, dem ersten grenzüberschreitenden Nationalpark. Eintritt: 15 €.

• Di., 23.09.25, 19 Uhr – Exprompt: „Solo zu viert“

Vom chinesischen Shanghai bis nach La Rochelle an der französischen Atlantikküste – über insgesamt zwölf Zeitzonen hinweg und innerhalb von zwei Jahrzehnten – haben die aus dem russischen Karelien stammenden Ausnahmemusiker Alexey und Olga Kleshchenko unter dem Namen des von ihnen gegründeten Ensembles EXPROMPT unzählige Konzerte und Festivalauftritte bestritten – und dies mit überwältigendem Erfolg! Eintritt: 20 €.



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

in Kooperation mit dem
Forum Alstertal, Kritenbarg
18, 22391 Hamburg,
Eintritt 16 €

12.09.2025, 04:00 Uhr

Tag des offenen Denkmals

12. – 14.9. an zahlreichen
Orten in Hamburg,
www.denkmalstiftung.de/denkmaltag

14.09.2025, 18:00 Uhr

Best Ager Danceparty – Ü60 – Tanzen

„Rock'n'Roll, Disco, Schlager,
Twist, Pop und vieles mehr.
8 €, Freizeitzentrum Schnel-
sen, Wählingsallee 16, HH

16.09.2025, 16:00 Uhr

Spieletreff 55+ (Spielen und Klönen)

Immer dienstags,
16.00 – 18.00 Uhr, kostenfrei,
ohne Anmeldung. SieNa

Nachbarschaftstreff,
Sievekingdamm 57, HH

18.09.2025, 18:00 Uhr

Handarbeits-Hafen – Stoff, Faden + mehr!

Treffpunkt für alle, die gern
nähen, stricken, häkeln oder
basteln. Freizeitzentrum Schnel-
sen, Wählingsallee 16, HH

18.09.2025, 18:30 Uhr

Tanzkreis Folklore- tänze im TTC Savoy

Jeden Donnerstag, 2-mal
kostenlos schnuppern. TTC
Savoy, Am Exerzierplatz 16,
Norderstedt

18.09.2025, 16:00 Uhr

Lagerfeuerklassiker – gemeinsames Singen

Wunschlid oder mehrere bei
der Anmeldung unbedingt
mitteilen. 5 €. Anmeldung
unter Tel.: 040/697 06 20,
Meisenstraße 25, HH

19.09.2025

Aktionstage Demenz 2025

Unter dem Motto „Mensch
sein und bleiben“, vom
19. bis 28. September 2025.
Mehr Infos:

www.alzheimer-hamburg.de
oder Tel.: 040/88 14 17 70

19.09.2025, 14:30 Uhr

Aktionstage Demenz 2025 (Altona)

Ein kulturell geprägter Nach-
mittag. B*Treff Altona-Nord,
Gefionstraße 3, 22769 HH

**19.09.2025,
19:00 Uhr**

TIPP

Fast alles gesagt!? Tour 2025/26

Internationales Programm
mit Rock- und Popsongs der
70er bis 90er. Vorprogramm:
Laser-Lightshow. **Eintritt frei.**
Pflegen & Wohnen Farmsen,
August-Krogmann-Str. 100,
22159 HH

20.09.2025, 21:00 Uhr

Der 2. Weltkrieg und die Schwedische Kirche

Frau Ekelund nimmt Sie im
Rahmen der Nacht der Kirchen
auf eine spannende Zeitreise
mit. Ditmar-Koel-Straße 36
(Landungsbrücken)

20.09.2025, 19:30 Uhr

Hörnerklang – Brahms, Strauss u. a.

St. Johannis – Kulturkirche
Altona, bei der Johannisk. 22,
HH. 25 €, www.kulturkirche.de/chor-stjohannisalton.de

22.09.2025, 14:30 Uhr

Aktionstage Demenz 2025 (Bergedorf)

Ein Nachmittag voller
Fachwissen, Beratung und
Begegnung. KörberHaus,
Holzhude 1, 21029 HH

24.09.2025, 14:30 Uhr

Aktionstage Demenz 2025 (Volksdorf)

Kultur trifft auf Beratung und
Austausch: Museumsdorf
Volksdorf, Im Alten Dorfe
46 – 48, 22359 HH

27.09.2025, 15:00 Uhr

Stadtführung Speicher- stadt + HafenCity

Neue Tour der „Hamburg-
Lotsen“. Tickets und weitere
Informationen:
www.hamburg-lotse.de

**30.09.2025,
19:30 Uhr**

TIPP

Online-Infoveran- staltung Stimmungs- verbesserung

Info-Veranstaltung zur neuen
kostenlosen Kursreihe zur
Verbesserung von Stimmung
und Wohlbefinden im
höheren Lebensalter 60+.
Bitte anmelden unter
mkt.hamburg@insel-ev.de

MUSKELN WIRKEN OFT WEIT BESSER ALS MEDIKAMENTE

Warum? Weil ohne Nebenwirkungen & maximal ein auszuhaltender Muskelkater

Der Mensch hat 656 sehr unterschiedliche Muskeln. In der ersten Lebenshälfte beträgt ihr Gewicht bis zu 50 Prozent unseres Körpergewichts. Die Muskelmasse ist bei Frauen geringer als bei Männern. Das Herz als wichtigster Muskel pumpt Blut in den Körper und transportiert Sauerstoff und Nährstoffe in alle Körperregionen. Weitere sehr wichtige Muskeln sind das Zwerchfell (für die Atmung) und die glatte Muskulatur in Magen, Darm und in der Harnblase.

Muskeln ermöglichen uns Beweglichkeit, Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft – und beeinflussen den Stoffwechsel. Sie verbrennen Nährstoffe und liefern Energie für Bewegungen. Sie wärmen, produzieren Botenstoffe, regulieren die Gehirnfunktion, stärken die Immunabwehr, schützen die inneren Organe und bewegen unsere Gelenke. Sie arbeiten im Team mit unserem Bindegewebe, den sogenannten Faszien, und üben auf Sehnen, Bänder und Knochen Druck und Zug aus. Sie sind unser größtes Stoffwechselorgan und für die Fettverbrennung zuständig. Diese funktioniert permanent, auch während des Schlafs, und hat einen wesentlichen Einfluss auf den Grundumsatz.

Ab 30 Jahren verlieren wir ein Prozent der Muskelmasse jährlich. So haben wir im Alter von 80 Jahren die Hälfte unserer Muskeln verloren und müssen damit z. T. sogar auf lebensnotwendige Aktivitäten der Muskeln verzichten. Die Folgen: geringere Leistungsfähigkeit, Mobilitätseinschränkungen,

Gewichtszunahme, Krankheiten und Sturzgefahr. Durch Muskelabbau wird jede Bewegung beschwerlicher, schlechtere Cholesterin- und Blutzuckerwerte erhöhen die Gefahr für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes. Knochen und Gelenke leiden – die Lebenserwartung sinkt. Gezieltes Muskeltraining mindestens dreimal in der Woche kann gegensteuern. Muskeln können sogar im hohen Alter wieder aufgebaut werden. Der wichtigste Baustoff für Muskeln sind Proteine. Wir benötigen davon ein Gramm pro Kilogramm Körpergewicht, jenseits der 60 gern mehr. Sie müssen durch die tägliche Ernährung zugeführt werden. Im Alter gilt: 1,6 bis 1,8 Gramm tierisches Eiweiß (Fleisch und Eier) und pflanzliches Eiweiß (Hülsenfrüchte) pro Kilogramm Körpergewicht.

Und: Bewegung ist alles! Denn bei Bewegung und Kontraktion der Muskeln werden Myokine, hormonähnliche Botenstoffe, ausgeschüttet. Statt eines Medikaments helfen sie, ohne etwaige Nebenwirkungen, die Immunabwehr zu aktivieren und Entzündungen im Körper zu bekämpfen. Muskeln beeinflussen auch unseren Fett- und Glukosestoffwechsel. Deshalb ist aktives Muskeltraining zwei- oder dreimal in der Woche wichtig. Sehr wirksam sind auch isometrische Übungen, bei denen Muskelgruppen ohne Bewegung angespannt werden. Diese Übungen können auch im Sitzen ausgeführt werden!

Text: Rudolf F. Müller, Präventologe



„MUSKELN SIND DAS FUNDAMENT DES KÖRPERS. ABER DER GEIST IST DER BAUMEISTER. 30 MUSKELN MÜSSEN SIE ANSTRENGEN, UM DIE STIRN ZU RUNZELN, ABER 13 GENÜGEN, UM ZU LÄCHELN.“

(Autor unbekannt)



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.

STEFAN DEHNS

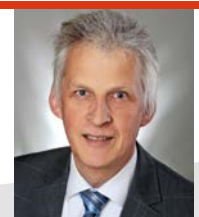
Rechtsanwalt und Notar
Fachanwalt für Erbrecht

MITGLIED IM



VORSORGEANWALT e.V.

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



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

„Man sollte nicht auf den Ernstfall warten“

Das DRK Hamburg Nordost lädt regelmäßig zu den Senior:innen-Sicherheitstagen ein. Wir haben mit Frau Pietsch, stellvertretende Abteilungsleiterin Soziale Dienste, gesprochen.

SeMa: Frau Pietsch, was genau sind die Senior:innen-Sicherheitstage?

Pietsch: Die Sicherheitstage sind eine Veranstaltungsreihe, die wir vor drei Jahren ins Leben gerufen haben. Wir widmen uns pro Jahr einem Hauptthema, um es ausführlich zu behandeln. Dieses Jahr geht es um Pflegebedürftigkeit – ein Thema, das viele bewegt.

SeMa: Warum gerade Pflegebedürftigkeit?

Pietsch: Weil es viele Fragen gibt: Wann gelte ich als pflegebedürftig? Welche Leistungen kann ich beantragen? Wie läuft eine Begutachtung ab? Und welche Unterstützung bietet Hamburg zusätzlich? Diese Fragen beantworten wir gemeinsam mit den Pflegestützpunkten Nord und Wandsbek.

SeMa: Ihr wichtigster Rat?

Pietsch: Nicht warten, bis der Ernstfall eintritt. Frühzeitig planen, mit dem persönlichen Umfeld sprechen und Beratungsangebote nutzen. So behält man die Kontrolle, auch wenn es einmal schnell gehen muss.

SeMa: Viele schrecken vor juristischen Begriffen zurück. Ist das Thema kompliziert?

Pietsch: Nein. Es gibt leicht verständliche Vordrucke für Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung. Außerdem arbeiten wir mit Partnern zusammen, die kostenfreie Beratung anbieten.

SeMa: Wie laufen die Veranstaltungen ab?



Pietsch: Wir treffen uns nachmittags, es gibt Kaffee, Tee und Kuchen. Neben dem Vortrag bleibt viel Zeit für Fragen und Gespräche. So entsteht ein offener Austausch in angenehmer Atmosphäre.

SeMa: Was, wenn man keinen Termin wahrnehmen kann?

Pietsch: Einfach bei uns anrufen. Wir helfen gern weiter, vermitteln an Beratungsstellen oder schicken Informationsmaterial zu.

Text: Jan Philipp Platenius

TERMINE & KONTAKT

Dienstag, 30. September,
Treffpunkt Sasel, Redder 2b, HH

Montag, 13. Oktober, Treffpunkt
Barmbek, Steilshooper Str. 2, HH

Uhrzeit: jeweils 14.00 – 16.30 Uhr,
Kosten: Teilnahme kostenlos

Anmeldung: Telefon 040/47 06 56
oder per **E-Mail:** veranstaltung@drk-hamburg-nordost.de

Liberaler Seniorentag 2025

Sicherheit und Wohlbefinden für Menschen in der zweiten Lebenshälfte

Do., 18.09.25, 14 – 17 Uhr, Kleiner Mozartsaal,
Moorweidenstr. 36, Hamburg

Seniorinnen und Senioren geraten immer häufiger ins Visier von Kriminellen, die gezielt auf ihr Vermögen aus sind. Besonders perfide sind dabei sogenannte Schockanrufe, bei denen Betrüger mit dramatischen Geschichten Angst und Unsicherheit schüren, um an Geld oder Wertgegenstände zu gelangen. Doch nicht nur diese Masche, sondern auch andere Formen der Vermögenskriminalität nehmen stetig zu. Wie man sich vor solchen Betrugsversuchen schützen kann, wird in unserem ersten Vortrag beleuchtet.

Mit dem Renteneintritt verändert sich für viele Seniorinnen und Senioren auch die finanzielle Situation. Vielfach sinkt das Haushaltseinkommen bei gleichzeitig steigenden Lebenshaltungskosten. Für etliche werden sogar die Wohnkosten zum Problem. Seit der Wohngeldreform vom 01.01.2023 erhalten mehr als 10.000 Haushalte in Hamburg erstmalig Wohngeld. Mehr als die Hälfte der Haushalte sind Rentner und Rentnerinnen. Welche Hürden oder Herausforderungen bestehen für sie bei der Beantragung von Wohngeld? Reicht der durchschnittliche Wohngeldzuschuss monatlich aus, um die Wohnkosten für ältere Menschen zu decken? Darüber sprechen wir in unserem zweiten Vortrag.

Zwei Vorträge zu Sicherheit zu Hause, Sicherheit beim Geld. Wir laden Sie herzlich ein, dabei zu sein! Sie erhalten neue Einsichten und Antworten auf Ihre Fragen.

Infos/Anmeldung: Susann Wilke, Tel. 040/23 18 89 10
oder E-Mail susann.wilke@freiheit.org



FRIEDRICH NAUMANN
STIFTUNG Für die Freiheit.



Programm

- 13.30 **Eintreffen der Gäste**
- 14.00 **Herzlich willkommen!**
Begrüßung durch **Susann Wilke**,
Friedrich-Naumann-Stiftung für die
Freiheit und **Brita Schmidt-Tiedemann**,
Liberaler Senioren Hamburg
- 14.10 **Grußwort**
Finn Ole Ritter, Landesvorsitzender
der FDP Hamburg
- 14.20 **Vortrag 1: „Senioren als ausgesuchtes
Ziel von Vermögenskriminalität – Wie
schützen wir uns vor Schockanrufen
und Co?“**
Frauke Hannes, Kriminalhauptkommissarin
Landeskriminalamt Hamburg –
LKA Fachstab 3 Verhaltensorientierte
Kriminalprävention
Ihre Fragen an Frau Hannes
- 15.20 **Vortrag 2: Altersarmut in Deutschland
– Wie das Wohngeld helfen kann.**
Reinhard Eckert, DAK-VRV
Versichertenberater
Ihre Fragen an Herrn Eckert
- 16.20 **Resümee und Wünsche an die Politik**
- 16.30 **Ausklang** bei Erfrischungen und Snacks
- 17.00 **Ende der Veranstaltung**

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ – CHANCE STATT BEDROHUNG

Warum gerade Senioren von dieser neuen Technologie sehr profitieren können.

Viele von Ihnen haben sicher schon von „KI – Künstlicher Intelligenz“ gehört. Doch was steckt dahinter? Im Kern geht es darum, dass Computer lernen, ähnlich wie wir Menschen, Informationen zu verarbeiten. Bekannte Beispiele sind Programme (Apps) wie ChatGPT, Google Gemini, Copilot oder Siri und Alexa als digitale Assistenten. KI ist also längst im Alltag angekommen – und kann gerade für Seniorinnen und Senioren eine wertvolle Unterstützung sein. Wir möchten Ihnen mit diesem Artikel die Skepsis nehmen und einige sinnvolle Anwendungen kurz vorstellen.

Alltag leichter machen

KI hilft dabei, das Smartphone oder Tablet noch einfacher zu nutzen. Ob Erinnerungen an Medikamente, das Vorlesen von Nachrichten oder die Übersetzung fremder Sprachen – vieles funktioniert heute schon per Sprachbefehl.

Kommunikation verbessern

Mit KI-gestützten Apps lassen sich Texte erstellen oder diktieren, Fotos verschicken oder sogar Sprachnachrichten automatisch in Schrift umwandeln. So bleibt man mit Familie und Freunden mühelos in Kontakt.

Wissen und Unterhaltung

Ob Kochrezepte, Kreuzworträtselhilfen oder Reiseinformationen – eine Frage genügt, und die KI liefert Antworten. Auch Hörbücher, Musik oder Videos lassen sich gezielt empfehlen.

Sicherheit und Unterstützung

KI kann helfen, Betrugsanrufe oder verdächtige E-Mails zu erkennen. Ebenso bieten viele Sys-

teme Schritt-für-Schritt-Hilfen bei der Bedienung von Apps, sodass man sich sicherer fühlt.

Keine Angst vor Neuem

Manche Menschen sind skeptisch: „Was kostet das denn und verstehe

ich das überhaupt?“

Die gute Nachricht: Alle Apps sind kostenlos, und man muss kein Technikprofi sein. Vieles funktioniert über einfache Spracheingabe – fast so, als würde man mit einem Menschen reden. KI ersetzt nicht den eigenen Verstand, sie ergänzt ihn.

Haben Sie Lust, KI auf Ihrem Smartphone, Computer oder Tablet auszuprobieren? Wir helfen Ihnen gerne dabei! Kontaktieren Sie uns – wir zeigen Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie diese neue Technik sicher und mit Freude nutzen können.

So geben wir unseren Kunden auch jede Menge andere hilfreiche Tipps und schulen in Funktionen, die Senioren optimal in der digitalen Welt unterstützen.

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

Text: Oliver Kühl



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

Fotos: Oliver Kühl

Anzeige

Ich singe und spiele für Senioren

musik für Senioren Herbst- oder Weinfest

mit Akkordeon und / oder Keyboard

Michael Saenger
michaelsaenger@t-online.de
 04101 - 7 40 10

www.musik-für-senioren.de



Krankenkasse muss für gutes Hören sorgen

Wenn das zuzahlungsfreie Hörgerät nicht optimal arbeitet, müssen die Betroffenen in die Tasche greifen und für ein besseres Gerät dazu zuzahlen. Doch es gibt mehr Ausnahmen: „Hier ist die gute Nachricht – Krankenkassen müssen im Zweifelsfall auch die teurere Variante bezahlen“, berichtet Klaus Wicher, Hamburger SoVD-Vorsitzender.

Bietet das neue Gerät eine Verbesserung des Sprachverständnisses um mindestens fünf Prozent oder reduziert den Störschall um mindestens zweieinhalb Prozent, muss die Kasse die Kosten tragen. Dies entschied das Landessozialgericht (LSG) Berlin-Brandenburg (Aktenzeichen: L 14 KR 129/22).

Geklagt hatte eine Frau, die von ihrer Krankenkasse die Versorgung mit dem Hörsystem „KINDuro 3410“ zum Preis von 3320 Euro beantragt hatte. Zuvor hatte ein Hörtest ergeben, dass die Klägerin mit der teureren Variante eine Verbesserung um fünf Prozent bei der Stimmerkennung und zweieinhalb Prozent bei störenden Umgebungsgläuschen wahrnahm.

Die Krankenkasse wollte allerdings nur den Festpreis für zuzahlungsfreie Hörgeräte tragen und begründete dies damit, dass eine fünfprozentige Verbes-

serung des Hörempfindens zu wenig sei. Damit habe die Klägerin keinen „wesentlichen Gebrauchsvorteil“.

Dies sah das LSG Berlin anders und berief sich darauf, dass auch Menschen mit Höreinschränkung das Recht auf einen möglichst hohen „Ausgleich des Funktionsdefizits“ haben. Hilfsmittel zum Ausgleich von Behinderung seien nicht unbedingt auf die Minimalversorgung beschränkt, solange sie ausreichend, zweckmäßig und wirtschaftlich seien und nicht über das Notwendige hinausgehen würden. „Entscheidend bei der Auswahl eines Hörgeräts ist also das subjektive Hörempfinden und nicht der Preis“, erklärt Wicher.

Gut zu wissen:

- **Kostenübernahme auch über Festbetrag hinaus:** Krankenkassen müssen höherwertige Hörgeräte übernehmen, wenn diese einen deutlichen Gebrauchsvorteil bieten.
- **Subjektives Hörempfinden zählt:** Das subjektive Hörempfinden des Versicherten ist ein entscheidendes Kriterium.
- **Beweislast:** Kann der Versicherte nachweisen, dass ein höherwertiges Gerät einen deutlichen Vorteil bietet, muss die Krankenkasse die Kosten übernehmen.
- **Festbeträge sind nicht immer bindend:** Die Festbetragsregelung soll zwar die Kostenkontrolle gewährleisten, darf aber nicht eine medizinisch notwendige Versorgung mit einem Hörgerät ausschließen.
- **Berufliche Anforderungen:** Wenn Versicherte beruflich auf eine gute Hörfähigkeit angewiesen sind, besteht eher die Notwendigkeit eines höherwertigen Geräts, das die Krankenkasse dann tragen muss.

Text: Susanne Rahlf/SoVD

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

Anzeige

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

Jetzt kostenlosen Kennenlerntag vereinbaren!

Tagespflege Langenhorn
☎ 040 / 53 71 74 17

Tagespflege Wandsbek
☎ 040 / 30 98 18 80

PFLEGEWERK HAMBURG gGmbH

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.
Flüderweg 7, 22335 Hamburg
Telefon (040) 59 24 55
fuhlsbuetel@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
Immobilien Gruppe

GESUND SITZEN UND BESSER LEBEN

mit dem Möbelhaus Deubelius

Wer auf der Hoheluftchaussee unterwegs ist, hat es sicher schon gesehen: das traditionsreiche Möbelhaus Deubelius. Bereits 1919 gegründet, ist es nicht nur das älteste Möbelhaus Hamburgs, sondern auch eines der spezialisiertesten, insbesondere für Seniorinnen und Senioren. Auf 500 Quadratmetern dreht sich hier alles um das gesunde Sitzen und erholsame Schlafen.

„Unsere Kunden sollen nicht einfach nur sitzen – sie sollen gut sitzen“, sagt Manuela Hering, die seit 14 Jahren im Unternehmen tätig ist. Und mit „gut“ meint sie nicht nur bequem, sondern vor allem ergonomisch richtig. Denn gesundes Sitzen ist weit mehr als eine weiche Polsterung. Es geht um individuell angepasste Sessel mit Funktionen wie Beinunterstützung, Kippverstellung, Ruheposition und vor allem Aufstehhilfen. So bleibt die Mobilität im Alltag erhalten – und das Zuhause bleibt ein Zuhause, auch wenn die Kräfte nachlassen.

Seit 2020 ist Deubelius fitform-Kompetenzzentrum des niederländischen Herstellers „Wellco“. Die dort entwickelten Sessel werden nach individuellen Körpermaßen gefertigt – inklusive Anpassung an gesundheitliche Besonderheiten wie Demenz oder Rundrücken. Für Menschen mit innerer Unruhe gibt es beruhigend wiegende Modelle mit programmierbarer Schaukelfunktion. Die Sessel sind keine Massenware, sondern echte Maßarbeit – oft zum ersten Mal im Leben der Kundinnen und Kunden.

Dafür braucht es Aufmerksamkeit: Zwei bis drei Stunden dauert die individuelle Beratung, die im Laden oder beim Kunden erfolgt. Bis der Maßsessel geliefert ist, stellt Deubelius bei Bedarf Leihmöbel zur Verfügung, etwa wenn ein Umzug geplant ist. Denn rund die Hälfte der Kundinnen und Kunden richtet sich mithilfe des Traditionsunternehmens einen neuen

Wohnsitz ein, häufig in einer Seniorenresidenz. Praktisch, dass nicht nur Sessel zum Repertoire gehören: Auch Betten, Schränke oder komplette Wohneinrichtungen – inklusive Umzugsservice – zählen zum Angebot. Selbst die Einrichtung von Ferienwohnungen bietet das Team von Deubelius an.

Der Stil? Zeitgemäß: War früher noch eine Frankente gefragt, dominieren heute Sandtöne, Polarweiß und klare Linien. „Wir richten uns nach den Kundenwünschen und gehen mit ihnen mit der Zeit“, sagt Hering. Und das mit einem Team, das fast komplett seit vielen Jahren dabei ist. Erfahrung, auf die man sich verlassen kann.

Text: Jan Philipp Platenius

MÖBELHAUS DEUBELIUS

Hoheluftchaussee 40, 20253 Hamburg

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

www.moebelhaus-deubelius.de

Anzeige

BANK DER BEGEGNUNG



Dem Menschen zuliebe.

Ein Ort für Trauer – mitten im Leben

Unsere Trauerbegleiter*innen sitzen Ihnen jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 16 bis 17:30 Uhr zur Seite.



Ambulanter Hospizdienst Alten Eichen
Anmeldung unter Tel. 040 5487 1680
hospiz-alteneichen@pflegediskonie.de
Wördenmanns Weg 23, 22527 Hamburg



GESUNDHEIT KENNT KEIN ALTER

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

Deshalb bieten wir Ihnen einen besonderen Service:

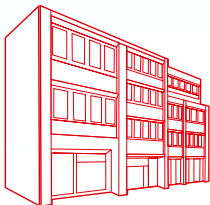
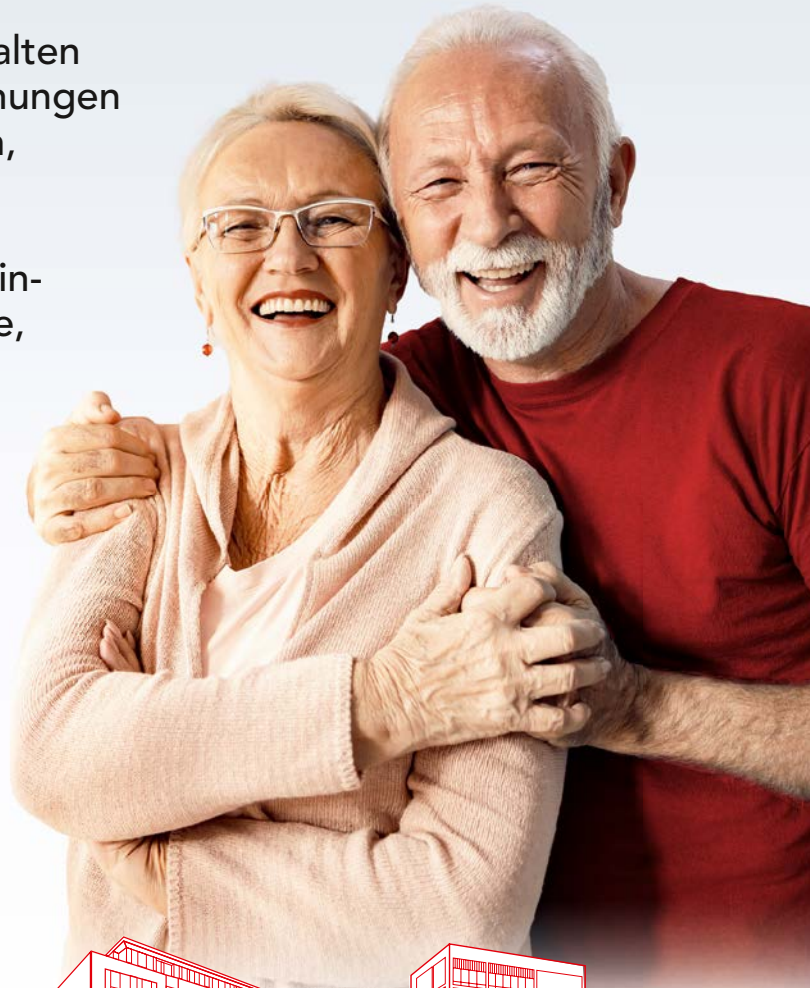
Wir besuchen Sie direkt vor Ort. So sparen Sie sich mühsame Wege und erhalten die bestmögliche zahnmedizinische Betreuung in Ihrer vertrauten Umgebung.

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

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

Kontaktieren Sie uns für eine zuverlässige und einfühlsame zahnmedizinische Betreuung.

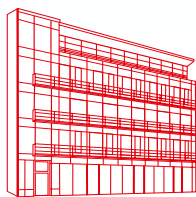
Ihr M2 Team



M2 Zahnärzte Harburg MVZ
Harburger Ring 10
21073 Hamburg

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

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



M2 Zahnärzte Hoheluft MVZ
Breitenfelder Str. 3
20251 Hamburg

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

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



M2 Zahnärzte Ahrensburg MVZ
Hamburger Str. 23
22926 Ahrensburg

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

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



M2 Zahnärzte Langenhorn MVZ
Essener Str. 110
22419 Hamburg

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

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