

SeMa

April 2017

Senioren Magazin Hamburg

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel



Eine Legende wird 55



Notruf

Schnelle Hilfe per Knopfdruck



Rheuma-Liga Hamburg

Beratung, Bewegung und Begegnung



Der eigene Garten

Lust oder Last für Senioren?



Besser Leben Messe

6./7. Mai 2017 im Sasel-Haus



Die Villa Pompöös

das Petit Palais by Harald Glöckler

FAMILIE
& DAHEIM

Täglich ein frisch gekochtes Mittagessen!

Überzeugen Sie sich
von unseren Vorteilen:

- Täglich 7 leckere Menüs zur Auswahl
- Zu jedem Menü bekommen Sie ein leckeres Dessert
- 2 Wochenend- und Feiertagsmenüs
- Keine Vertragsbindung und kein Mindestbestellzeitraum
- Kostenlose Anlieferung



Probieren Sie es aus: Telefon **0800-150 150 5** oder
im Internet unter **www.meyer-menue.de**

Senioren-Zentrum & Appartementhaus „Lühmann-Park“



Senioren-Zentrum:

- Versorgung in allen Pflegegraden (1 bis 5)
- Urlaubs- und Kurzzeitpflege
- Hochwertige Ausstattung

Appartementhaus:

- Noch wenige Wohnungen frei
- Altersgerechte, barrierefreie Wohnungen
- Viele Wahlleistungen möglich
- Warmmiete z. B. 46 m² für 1.066,- €, 64 m² für 1.477,- €

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Senioren-Zentrum „Lühmann-Park“
Lühmannstraße 11, 24558 Henstedt-Ulzburg
Tel.: 04193/75 18-0
E-Mail: infoluehmannpark@kervita.de
www.kervita.de



Inhalt

Herzlich willkommen

Worte unserer Herausgeberin

3

Star-Club

Eine Legende wird 55

4

Städte und Küsten warten auf die Zugvögel

8

Notruf

Schnelle Hilfe per Knopfdruck

10

Rheuma-Liga in Hamburg

Beratung, Bewegung und Begegnung

13

Frühjahrsputz

Zwischen Tradition und Teppichklopfer

16

Frühlingsstimmung auf dem Friedhof

18

Opernfactory

Schöne Melodien im Hamburger Osten

19

Crossboccia

Spielen (fast) ohne Grenzen

20

Der eigene Garten

Lust oder Last für Senioren?

22

Besser Leben Messe

6./7. Mai 2017 von 10-17 Uhr im Sasel-Haus

23

Kleinanzeigen

26

Reisen

Wein-Kultur-Festival in Württemberg

28

Osterrezepte

Fruchtiger Salat, Hefezopf und mehr

30

Bandscheibenvorfälle & Spinalkanalstenosen

Heidberger Medizinakademie lädt Betroffene ein

31

Rätsel & Gewinnspiel

32

Leser schreiben

34

Stärkung der Pflege im Krankenhaus

Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe,
Koalitionsfraktionen und Länder verständigen sich

36

Willkommen in der Villa Pompöös

– dem Petit Palais by Harald Glöckler

38

Veranstaltungen

40

Beilagenhinweis:

Dieser Ausgabe liegt ein Prospekt der Firma „Besser Gehen
Schockmann GmbH“ bei. Wir bitten um Beachtung.



Sie finden uns unter SeMa auch bei facebook

Liebe Leserinnen und Leser,

Hamburg in den 1960er-Jahren, das war eine bewegte Zeit. Da kamen die zukünftigen Weltstars reihenweise nach St. Pauli. The Beatles, Jimi Hendrix, Ray Charles, Fats Domino und weitere rockten die Bühne im Star-Club und starteten vielfach hier ihre Weltkarriere. Diese Zeit war einmalig und ist wohl auch nicht wiederholbar. Die Musik ist unvergesslich und es gibt bestimmt noch einige von Ihnen, die nach wie vor das Tanzbein dazu schwingen. Egal wie, wichtig ist es in Bewegung zu bleiben.

Wer möglichst lange in seinen eigenen vier Wänden wohnen bleiben möchte, der sollte mit zunehmendem Alter über eine wichtige Investition für Notfallsituationen nachdenken. Ein Notrufsystem kann Leben retten.

Wenn Sie einen eigenen Garten besitzen, dann kennen Sie die Vorteile dieser Freizeitoase. In jungen Jahren angelegt, kann der Garten im fortgeschrittenen Alter aber auch zur Last werden. Damit Sie sich weiter an diesem erfreuen können, zeigt Ihnen unser Artikel die Möglichkeiten zur Hilfe oder zur seniorengerechten Gartengestaltung auf.

Nun, liebe LeserInnen, wünsche ich Ihnen ein frohes Osterfest und verabschiede mich bis zur nächsten Ausgabe, die ab dem 08. Mai verteilt wird.



Ihre Silke Wiederhold

FRANK HOFFMANN
IMMOBILIEN



**IHRE IMMOBILIE
IST UNSERE
LEIDENSCHAFT.**

Thore Hoffmann & Nicole Hoffmann
Geschwister & Geschäftsführer

Gutschein
für eine kostenlose Wertermittlung

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin zur
unverbindlichen Bewertung Ihrer Immobilie!

04191 / 722 62 -0

040 / 430 980 41 -0

Frank Hoffmann Immobilien GmbH & Co. KG
www.frankhoffmann-immobilien.de info@frankhoffmann-immobilien.de

Hamburg-Bramfeld	I	Bramfelder Chaussee 309	I	22177 Hamburg	I	040 / 430 980 42 -0
Hamburg-Eimsbüttel	I	Gärtnerstraße 109	I	20253 Hamburg	I	040 / 430 980 41 -0
Kaltenkirchen	I	Friedenstraße 7	I	24568 Kaltenkirchen	I	04191 / 722 62 -0

Unterstützung und Betreuung im Alltag

**Dank Kassen-
übernahme für
Sie kostenfrei**

Viele Menschen wünschen sich auch im Alter und bei Pflegebedürftigkeit im eigenen Zuhause wohnen bleiben zu können. Doch der Pflegealltag ist auch für Ihre private Pflegeperson sehr zeit- und kraftaufwendig und kann für denjenigen daher schnell zu einer Belastung werden. Uns ist es wichtig, Ihre Pflegeperson zu entlasten und ihr Zeit für sich zu geben.

Und während genau dieser Zeit sind wir für Sie da.

Wir bieten Ihnen hauswirtschaftliche und soziale Unterstützungen wie Reinigung der Wohnung, Begleitung zu Terminen und Hobbys, Erledigung von Einkäufen, Haustierbetreuung, gemeinsame Spaziergänge und noch vieles mehr an.

Wir passen unsere Leistungen individuell an Ihre Wünsche an und suchen für Sie den passenden Betreuer.

Diese Unterstützung ist für Sie kostenfrei. Ihre Pflegekasse stellt Ihnen für diese Leistung, die sogenannte „Verhinderungspflege“, jährlich 1.612€ zur Verfügung. Voraussetzung ist, dass Sie zu Hause leben, von einer privaten Person betreut werden und Pflegegrad 2, 3, 4 oder 5 haben. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, die Hälfte Ihres Kurzzeitpflegebudgets für die Betreuung zu nutzen, sodass Ihnen pro Kalenderjahr 2.418€ zur Verfügung stehen.

**Flexibel
und
individuell**


CAREKURA



Lassen Sie sich unverbindlich
und kostenlos beraten!

Wir freuen uns auf Sie!
0451 / 39 890 18 - 50
info@carekura.de

Auf Wunsch kümmern wir uns auch gern um die Leistungsbeantragung und Abrechnung mit Ihrer Pflegekasse.

Eine Legende wird 55

Im April 1962 wurde der
auf der Großen Freiheit eröffnet

Star-Club

Beat trifft Dorfmusik

Die „Schlager von damals“, die für die Jugend des Wirtschaftswunders auch „nicht schlecht“ waren, standen im krassen Gegensatz zu dem, was sich im „Star-Club“ und im „Top Ten“ musikalisch tat. Gus Backus brachte vor 55 Jahren „Ich hab' mein Herz in Germany verloren“ auf den Markt, Freddy Quinn veröffentlicht seine Alben „Freddy auf hoher See“ sowie „Heimweh nach St. Pauli“, Conny Froboess trällerte „Zwei kleine Italiener“, Margot Eskens versicherte „Ein Herz, das kann man nicht kaufen“, Gerhard Wendland bat „Tanze mit mir in den Morgen“ und Peter Alexander empfahl „Sag beim Abschied leise Servus.“ Und ebenfalls 1962 feierte Will Brandes mit dem „Baby – Twist“ Riesenerfolge. Es kam, wie es kommen musste:

Nicht nur aus den USA, sondern auch über den Ärmelkanal erreichten Klänge das Festland, die nicht nur von der Lautstärke her aufhorchen ließen. „Die Not hat ein Ende! Die Zeit der Dorfmusik ist vorbei!“ stand in dicken Lettern auf einem Plakat an einem ehemaligen Kino in der Großen Freiheit 39, als in dessen umgebauten Räumen am 13. April 1962 der „Star-Club“ erstmalig seine Tür öffnete.

Ray Charles und böse Buben

Das Jahr 1962, das „Geburtsjahr“ des „Star-Clubs“, hatte musikalisch viel zu bieten. In diesem Jahr wurde die Band „Yardbirds“ gegründet, aus der mit Eric Clapton, Jimmy Page und Jeff Beck drei begnadete Gitarristen hervorgingen. Bob Dylan veröffentlicht sein erstes gleichnamiges Album und die Beach Boys brachten mit „Surfin' Safari“ ihr erstes



**Macro-
Balans**

Rezeptfrei
in Ihrer
Apotheke!

**Wirksames und sicheres Mittel
bei Verstopfung für Erwachsene
und Kinder**

- ✓ **Behandlung bei akuter und chronischer Verstopfung**
- ✓ **Geschmacksneutral, kann je nach Wunsch mit Wasser oder Saft gemischt werden**
- ✓ **Ohne Zucker, Laktose, Gluten, Süßungsmittel und Zusatzstoffe**

Erwachsene und Kinder über 8 Jahre: 1 Dosier-Beutel Pulver (12g), 1–2 mal täglich.

Kinder 4–7 Jahre: 1 Dosier-Beutel Pulver (6g), 1–2 mal täglich.

Kinder 2–3 Jahre: 1 Dosier-Beutel Pulver (6g), 1 mal täglich

Packungsgrößen:

20 x 12g für Erwachsene
20 x 6g für Kinder

MacroBalans beinhaltet ausschließlich Macrolog 4000. Bei Schwangerschaft oder Stillzeit Einnahme nach Rücksprache mit dem Arzt. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Rezeptfreies Medizinprodukt. www.vitalbalans.de. Vertrieb durch: Blanco Pharma GmbH, Oasenweg 3, 25474 Ellerbek. Tel. 04101/869 18 80



Produkt aus
Finnland

Für ein Leben
in Balance
Vitalbalans

Album auf den Markt. Elvis Presley hielt sich weltweit mit „Return to Sender“ an den Spitzen der Charts. Der seit dem fünften Lebensjahr erblindete Ray Charles platzierte mit „I Can't Stop Loving You“ einen Welterfolg. Im April 1962 trafen sich erstmals Mick Jagger, Keith Richards und Brian Jones im „Ealing Club“, dem ersten Londoner R&B (Rhythm and Blues)-Club. Gemeinsam gründeten sie ein Jahr später, zusammen mit Ian Steward, die Rolling Stones, die „bösen Buben“ der Rockmusik.

Live Musik bis zum Wecken

Die Väter des „Star-Clubs“ waren nicht das, was sich Eltern als Schwiegersöhne wünschen. Das Geld gab Manfred Weissleder. 1928 in Dortmund geboren, fing er Ende der 1950er-Jahre als Betriebselektriker auf St. Pauli an und war schon 1962 nicht nur wegen seiner Länge von 1,90 Meter als Eigner von diversen Etablissements auf dem Paradieshof eine Kiez-Größe. Ideengeber war der 1936 in Hamburg geborene Horst Fascher. Der Hamburger Meister im Federgewicht von 1953 war kurze Zeit Geschäftsführer des bereits 1960 gegründeten „Top Ten“, arbeitete als Kellner auf St. Pauli, bis er Manfred Weissleder von der Idee überzeugte, dessen „Stern-Kino“ mit nur geringen Mitteln in einen neuartigen Musik-Club umzubauen. Der „Star-Club“ war geboren. Fascher, der seine Kontakte zu britischen Bands

Mit Petticoats und weißen Blusen



Nicht nur Heidrun Boennen wurde von der Beat-Musik im Club magisch angezogen. „Es war eine tolle Zeit“, auch heute noch erinnert sich Heidrun Boennen gern an die Zeit im „Star-Club“ zurück. Fotos privat + F.J. Krause

Heidrun Boennen damals und heute

„Wir fanden die Schlager damals auch nicht schlecht“, erinnert sich Heidrun Boennen (69), „aber der Sound, den die Beatles und andere Bands in den ‚Star-Club‘ brachten, war dann doch noch etwas ganz anderes!“ Heidrun zog es häufiger nach St. Pauli – das Wort Kiez hatte sich in Hamburg noch nicht eingebürgert. „Wir waren immer in einer kleinen Gruppe zusammen. Gefährlich schien uns das Pflaster nicht zu sein – auch wenn unsere Eltern die Begeisterung nicht teilten.“ Gependelt wurde zwischen dem „Top Ten Club“ an der Reeperbahn 136 und dem „Star-Club“ in der Großen Freiheit 39. Immer der besten Musik nach. „Zwei Sachen waren dabei einfach ein ‚Muss‘, wenn wir ausgingen,“ betont Heidrun Boennen lachend: „Petticoats und weiße Blusen, die im ultraviolettem ‚Schwarzlicht‘ so toll leuchteten. Allerdings mussten wir uns um 22 Uhr verdrücken, denn die ‚Jugendschutztrupps‘ ließen sich gern die Ausweise zeigen!“

blickend um die Geschichte der Rockmusik in Hamburg geht, dann wird immer zuerst der „Star-Club“ genannt. Bill Haley, Chuck Berry, Little Richard, Jimi Hendrix, The Rivets, Screaming Lord Sutch, Gene Vincent, Gerry & the Pacemakers, Cream, Ray Charles, Fats Domino, Brenda

aus seiner Zeit beim „Top Ten“ mitbrachte, avancierte schnell zum Geschäftsführer und blieb es, bis er 1965 eine Haftstrafe antreten musste. Entscheidendstes Mitbringsel Faschers war eine Band, die zuvor schon 1960 mit 58 Auftritten im „Kaiserkeller“ und 1961 im Top Ten Club mit 92 Auftritten Hamburgs Jugend „gerockt“ hatte – die Beatles. Das Konzept war einfach, aber erfolgreich. Bis 6 Uhr früh wechselten sich hier bis zu sieben Bands ab – direkt neben der barocken katholischen St.-Joseph-Kirche. Schon am 31. Dezember 1969 war wieder Schluss. Der „Star-Club“ schloss für immer. Den harten Rockklängen folgte mit dem „Salambo“ Erotik von der härtesten Sorte, bis 1983 ein Feuer auch dieses Kapitel beendete.

Talentschmiede Star-Club

Das „Top Ten“ schaffte es auf fast 25 Jahre (1960-1994); den 1959 eröffneten „Kaiserkeller“ gibt es heute noch. Dagegen hat der Musik-Club an der Großen Freiheit 39 – nur sieben Jahre existiert – wurde 1964 wegen prügelnder Kellner sogar für eine Zeit geschlossen. Doch wenn es rück-

Mobil auf drei Rädern

Margarete M. ist über 80 Jahre alt und hat nie einen Führerschein gemacht. Seit vielen Jahren pflegt sie ihren Mann liebevoll zu Hause. Wenn die Seniorin ihr Fahrrad nicht hätte, dann wäre auch sie ans Haus gefesselt. „Ich habe Arthrose und kann ein Bein nicht mehr heben. Laufen kann ich nicht gut, aber wenn ich auf dem Fahrrad sitze, dann geht das.“

Offt wird sie nach ihrem Fahrzeug gefragt und berichtet gern über ihre Erfahrungen mit dem „Shopi“ Senioren-Dreirad, das ihr zu neuer Mobilität verholfen hat.

„Dass vorne zwei Räder sind, ist praktisch. Ich muss keine Angst haben, an den Bordstein zu fahren. Und – wenn ich anhalte und mit jemandem reden will, kann ich einfach sitzen bleiben“, so die Seniorin. So kann Margarete M. nun wieder die Wege bis zum Supermarkt, zum Arzt, zur Sparkasse und zum Friedhof bewältigen.

Zunächst fuhr die 79-Jährige noch auf ihrem alten Rad, bis



Das Senioren-Dreirad aus der Fahrradbörse Elmshorn macht Margarete M. mobil.

ein Sturz sie zum Pausieren zwang. Wegen einer Knieverletzung konnte sie mehr als ein halbes Jahr lang nichts mehr alleine erledigen. Danach wollte sie es zwar wieder versuchen, aber das Risiko, noch einmal zu stürzen, war zu groß. Das neue Rad – entwickelt und gebaut von Draisin in Achern und geliefert von der Fahrradbörse Elmshorn – machte der Rentnerin wieder Mut. „Mein Sohn hat

es mir geschenkt. Er meinte, er sei froh, etwas für mich tun zu können. Die Enkelkinder fanden es toll und ich habe auch Spaß daran.“ Am Anfang habe sie morgens um 6 Uhr geübt, die Straße runter und wieder hoch zu fahren. Schon nach drei Tagen habe sie sich sicher gefühlt.

Jetzt kann Margarete M. selbst Besorgungen machen, ohne ihren Mann zu lange allein zu lassen. „Das geht wirklich flott“, sagt sie. Sie stelle ihr Rad immer auf einen Pkw-Parkplatz ab, damit sie auch gut wieder wegfahren könne. Und manchmal habe sie ihre Taschen vorne und hinten so richtig schwer beladen. Übrigens: Seniorengruppen können nach Absprache die Fahrradbörse besuchen. Bei einem Rundgang durch die Firma lernen sie alle neuen technischen Möglichkeiten kennen, auch im Alter sicher und selbstständig mit dem Fahrrad unterwegs zu sein. Mehr Informationen gibt es direkt bei der

Fahrrad-Börse
www.die-fahrradbörse.de
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9-12.30 u. 14-18.30 Uhr, Sa. 9-13 Uhr, lang. Sa. 9-14 Uhr
Langeloh 65 • 25337 Elmshorn • Tel. 04121/764 63

HAMBURGER BLINDENSTIFTUNG
Senator-Ernst-Weiß-Haus • Die WohnPflegeanlage für blinde und sehbehinderte Senioren

HBS

**GEBORGENHEIT
SIEHT MAN NICHT.
HIER SPÜRT
MAN SIE.**

Sehbehinderte und blinde Menschen haben ganz spezielle Ansprüche an eine WohnPflegeanlage, die Ihnen im Alter Geborgenheit schenken soll – wie z.B. Hilfe bei der Orientierung und eine ganz besonders persönliche Betreuung. All das und ein unglaubliches Gefühl der Lebensfreude spüren Sie in unserem **Senator-Ernst-Weiß-Haus**.

Das bieten wir Ihnen:

- stationäre Pflege in allen Pflegegraden
- Kurzzeitpflege, Palliativpflege, Dementenbetreuung
- hervorragend ausgebildetes Fachpersonal
- großzügige Appartements, auch für eigenes Mobiliar
- eigener Duft- und Tastgarten direkt vor der Haustür
- hoher Personalschlüssel
- Probewohnen oder Pflege auf Zeit

Besuchen Sie uns im Internet

das-leben-im-blick.de

vereinbaren Sie einen persönlichen Termin

040 69 46-0

oder senden Sie uns eine Mail für Infomaterial

info@blindenstiftung.de



Das Leben im Blick.

Hamburger Blindenstiftung • Senator-Ernst-Weiß-Haus • Bullenkoppel 17 • 22047 Hamburg

**Alle Ausgaben auch online lesen:
www.senioren-magazin-hamburg.de**

Gerade ältere und pflegebedürftige Menschen benötigen ein Umfeld, in dem sie sich wohlfühlen. Dabei achten wir auf die Förderung der Selbstständigkeit und auf ein persönlich zugeschnittenes Pflegeangebot. Wir bieten Einzelpersonen und Ehepaaren...

Pflege? ... Aber sicher!



**Haus Itzstedt
Alten- und Pflegeheim**



www.haus-itzstedt.de

**...ein Zuhause,
wenn Sie mehr als Hilfe brauchen.**

- Vielfältige Beschäftigungs- und Gesprächsangebote
- Deutschsprachige, fachlich qualifizierte Mitarbeiter/-innen
- Hauseigene Küche berücksichtigt Bewohnerwünsche
- Beschützte Dementenwohngruppe mit intensiver Betreuung
- Erhaltung bzw. Förderung v. Fähigkeiten durch entsprechendes pflegerisches Konzept

Urlaubspflege, Kurzzeitpflege und Probewohntage

Lernen Sie unsere Leistungen kennen und überzeugen sich von unserer Qualität

Alten- und Pflegeheim Haus Itzstedt • Sabine und Markus Hinz GbR
Segeberger Straße 38 • 23845 Itzstedt • Tel. 0 45 35/5 15 10



Beatles-Platz

nach der weltberühmten Plakette aus Liverpool, einem Karree 1962 im Hamburger Star-Club besetzt

Gemeinsam mit den Beatles lebt der „Star-Club“ in Hamburg als Denkmal und auf einem Straßenschild weiter. Foto: Krause



Lee, Lee Curtis and the All-Stars und Jerry Lee Lewis standen hier auf der Bühne. Am 3. Februar 1963 gewann die Band „The Rattels“ mit Achim Reichel einen Wettbewerb im „Star Club“ und erhielt hier daraufhin als erste deutsche Band ein Engagement. Weltberühmt wurde der Club aber durch eine Band, die inzwischen schon so berühmt war, dass sie eine wöchentliche Gage von 500 DM erhielt – die Beatles! Dreimal gaben die Pilzköpfe 1962 längere Gastspiele. Das erste begann am 13. April und endete am 31. Mai. Vom 1. bis zum 14. November gaben sie weitere 28 Konzerte. Das letzte Gastspiel dauerte vom 18. Dezember bis zum 31. Dezember 1962. Drei Konzerte, die den „Star-Club“ unsterblich machten

Musik in Bildern – Günter Zint, der Chronist des Star-Clubs

Die Beatles und andere Rockgrößen sind in allen drei Hamburger Clubs aufgetreten. Die untrennbare Verbindung des „Star-Clubs“ mit den Beatles ist ganz wesentlich einem Mann geschuldet, der die große Zeit des Clubs in Bildern festhielt – Günter Zint. Musik- und Bildaufzeichnungen mit Smartphones oder Tablets, soziale Medien wie Twitter oder Facebook waren unbekannt. Aber es gab damals schon die Kraft der Bilder, Bilder, wie sie der 1941 in Fulda geborene Zint machte. Der Fotograf hat im Laufe seines Berufslebens viele Heroen der Rockgeschichte wie die Beatles, die Doors oder Jimi Hendrix aufs Zelluloid gebannt. Gegen den Willen seiner Eltern machte er ein Volontariat bei der Deutschen Presse-Agentur in Frankfurt am Main. Zum Bildjournalisten und Redakteur ausgebildet, arbeitete er für

Günter Zint, der Chronist des „Star-Clubs“. Seine Fotos machten den Club weltberühmt. Fotos: Zint

„ok“ und war für „Quick“ und „twin“ im Einsatz. „Mein Kontakt zum ‚Star-Club‘ ergab sich zufällig“, erzählt Zint im Gespräch mit dem SeMa, „der Club und seine Musik zog mich an.“

Dabei kam es auch zu einer Begegnung mit Manfred Weisleder, der mich fragte, ob ich Lust hätte, die Schaukästen des ehemaligen Kinos zu gestalten. Ich hatte! So wurde der junge Mann aus der Provinz zu „dem“ Fotografen des „Star-Clubs“, der nicht nur Fotos für die Schaukästen machte, sondern Bilddokumente schuf, die noch heute von der großen Zeit des Beats in Hamburg künden. Was machte für ihn, den damals 21-Jährigen neben der Musik die Faszination des Clubs aus? „Wir haben ihn geliebt – auch schon deshalb, weil ihn unsere Eltern so gehasst haben“, gab Zint in einem Gespräch mit dem NDR zu Protokoll. Zint ist aber nicht nur als Chronist des „Star-Clubs“ bekannt geworden. Fotografisch dokumentierte er die Anfänge der Anti-AKW-Bewegung und die außerparlamentarische Opposition ab Mitte der 1960er-Jahre. Die Stiftung Haus der Geschichte der Bundesrepublik Deutschland verfügt mit „Wilde Zeiten“ über eine Wanderausstellung mit Fotos von Günter Zint, die eindrucksvoll die Bundesrepublik in den 60er-, 70er- und frühen 80er-Jahren dokumentiert und dort abgerufen werden kann. Günter Zint hat dem SeMa einige seiner Fotos zur Verfügung gestellt. Sie sprechen für sich – sie waren und sind es, die den Club weit über Hamburg hinaus bekannt gemacht haben. Zint möchte mit seinen Fotos aber auch für das St. Pauli-Museum in der Davidstraße 17 werben, das er gegründet hat und das ihm sehr am Herzen liegt.

F.J. Krause © SeMa

Jetzt Immobilie bewerten!



**Unverbindlich, kompetent & diskret.
WIR erfüllen Ihre Erwartungen!**

Postbank Immobilien GmbH
Immobiliencenter Alsterdorf
Gebietsleitung: Frau Katrin Funk (M.A.)
040 6383 - 1146
katrin-b.funk@postbank.de



OPTIK DANIEL

hingucken ... reinschauen ... durchblicken



Spezialbrillen bei altersbedingter Makuladegeneration (AMD)

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

Jetzt Termin vereinbaren!
Tel. 040 - 40 87 01

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel

GROSSE FREIHEIT NR.7

mit Volker Lechtenbrink

Regie: Ulrich Waller
Musikalische Leitung: Matthias Stötzl

in der Bühnenfassung
von Helmut Käutner und Karl Vöbich,
mit Musiken von Heinz Schultze
und Freddy Quinn

ST. PAULI THEATER
27.5. bis 15.7.2017

Tickets 040/ 4711 0 666 oder st-pauli-theater.de



 **SeniorenUmzugsserviceHamburg**
Umzüge speziell für die Bedürfnisse älterer Menschen

**Sorgenfrei
in Ihr neues
Zuhause**

Beratung  **Tel.: 040 / 648 80 277**
Fax: 040 / 648 80 276

Michael Leppelt
Sozialpädagoge

 www.seniorenumzugsservice-hamburg.de

Professionelle Friseure kommen zu Ihnen ins Haus!
Auch in erschwerten Situationen, z.B. bei Schlaganfall, MS, Demenz etc.

- **Trockenhaarschnitt**
- **Waschen • Legen • Föhnen**
- **Dauerwelle • Tönen**

- auch Arbeiten am Bett sind möglich

Friseur und Pflege

 *Marina-Chic.de*

Rufen Sie an! Tel.: **60 68 44 40**

Pflegedienst Claussen GmbH

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung
Vertragspartner aller Krankenkassen

24 Stunden erreichbar unter:
0172/409 87 44

Tannenhofstraße 5 · 22848 Norderstedt
Telefon 040/523 68 21 · Fax 040/523 68 25
E-Mail: info@pflegedienst-claussen.de




ELIM mobil
NORDERSTEDT

Ambulanter Pflegedienst

Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns.
Marommer Straße 18 · 22850 Norderstedt
Tel. 040-32 59 44 71 · Fax 040-32 59 44 74
elim-mobil-norderstedt@fegn.de · www.elim-diakonie.de

Pflegediakonie

Sozial- und Diakoniestation Langenhorn

Uns ist es wichtig, pflegebedürftigen Menschen die vertraute häusliche Umgebung zu bewahren. Dafür unterstützen wir Sie mit liebevoller Pflege und fachkundiger Beratung.

Sozial- und Diakoniestation Langenhorn
Timmweg 8, 22145 Hamburg
Telefon: 040 532 866-0
langenhorn@pflegediakonie.de
www.pflegediakonie.de

 **Pflegediakonie**
Sozial- und Diakoniestation
Langenhorn

Städte und Küsten warten auf die Zugvögel



Am 22. Mai können die Zugvögel wieder äußerst günstig nach Berlin kommen. Die Busfahrt wird zusammen mit Johannes Kahrs (SPD-Bundestagsabgeordneter) organisiert. Eine Stadtrundfahrt und ein Besuch des Bundestages ist inklusive.

Natürlich sind Ausstellungen, Besichtigungen, Museen oder auch die Bowling-Bahn interessant. Trotzdem sind die Zeiten, in denen die Senioren der Hamburger Ausflugsgruppe Zugvögel (ZV) diese Örtlichkeiten in Massen bevölkern, für das Jahr 2017 zunächst vorbei.

Jetzt geht es wie in jedem Frühling und Sommer in norddeutsche Städte und an die Küsten, diese Bahn-Fahrten der lustigen Gruppe zogen in den vergangenen Jahren regelmäßig die meisten Senioren an – die stimmungsvollen Feste ohnehin. So wird es auch in diesem Jahr sein.

Da es sich bei den Zugvögeln um keinen Verein, sondern um eine rein privat organisierte Gruppe handelt, können interessierte Senioren einmalig teilnehmen, sozusagen unproblematisch reinschnuppern. Freilich sind die meisten Interessenten nach einer Teilnahme regelmäßig wieder zum Treffpunkt am Hamburger Hauptbahnhof gekommen, die lockeren Veranstaltungen mit einem breiten Spektrum sind immer beliebter geworden (rund 1.700 Teilnahmen allein im Jahr 2016). Und das in erster Linie, weil den Senioren an den Zielorten selbst überlassen bleibt, was sie unternehmen wollen – ob allein oder mit anderen gemeinsam. Dass man dabei nette Menschen kennenlernt, ist selbstverständlich.

Hier exemplarisch einige Ziele der Zugvögel im Frühling/Sommer 2017: Celle (4. April), Husum-Nordstrand (13. April), Lübeck-Travemünde (mit Trave-Schiffahrt, 19. April), Cuxhaven (16. Mai), Münster (18. Mai), Sylt (8. Juni), Fehmarn (15. Juni), Föhr-Sonderfahrt mit Bahn und Schiff (22. Juni), Bus-Fahrt nach Groningen/Niederlande (12. September).

Sylt darf nicht fehlen.

Am 8. Juni wird wieder ein großer Tross Zugvögel die Nobelinsel stürmen.

Auf den Bahnhöfen Norddeutschlands sind sie nicht zu übersehen: Die Zugvögel-Senioren treten in großer Zahl auf und sind in der Regel äußerst gut gelaunt.

- Die erste größere Tour mit Stimmung und auch etwas Musik ist die Frühlingsfahrt auf der Trave von Lübeck nach Travemünde am 19. April. An ihr werden viele Zugvögel teilnehmen.
- Auch für die große Berlin-Busfahrt mit Bundestags-Besichtigung und Stadtrundfahrt (22. Mai) gibt es noch genügend Plätze.
- Eine gute Möglichkeit, die lustige Senioren-Gruppe um Klaus Karkmann, der die Zugvögel-Bewegung gegründet hat und die Touren auch ehrenamtlich organisiert, kennen zu lernen, ist auch der ZV-Pfingst-Frühshoppen in Bramfeld am 4. Juni (mit Musik und einem Büffet). An diesem Termin kommen traditionell viele neue Zugvögel dazu.
- Der gesellschaftliche Senioren-Höhepunkt wird wie immer das große ZV-Grillfest im Eichtalpark am 22. Juli sein. Dort wird die Country-Band Silver Dollar wie gewohnt unter freiem Himmel aufspielen – und die Senioren-Meute wird wieder locker tanzen.
- Anmeldungen zu den Veranstaltungen und Fahrten werden von dem ehrenamtlichen Organisator Klaus Karkmann unter der E-Mail klaus22459@googlemail.com (im Ausnahmefall Handy mit Mailbox 01578/1931443) entgegen genommen.
- Nähere Informationen zu den Zugvögeln und das aktuelle Programm gibt es im Internet unter der Adresse www.zugvoegeltouren.jimdo.com. Dort werden auch die Teilnahmebedingungen erläutert.

K. Karkmann © SeMa

HEIDBERGER MEDIZINAKADEMIE WIR LADEN SIE EIN!

Wann? Mittwoch, 19. April 2017,
16:00 - 17:00 Uhr

Wo? Asklepios Klinik Nord - Heidberg,
Torzimmer
(über Haupteingang, 2. OG, barrierefrei)

Veranstaltungsreihe für Betroffene und Interessierte

- Der Bandscheibenvorfall
- Verengung des Wirbelkanals –
Spinalkanalstenose



Referent

Dr. med. Sven Nagel, Chefarzt
Wirbelsäulenthopädie und -chirurgie

**kostenlose
Teilnahme**

Für die bessere Planung, bitten wir um Ihre Voranmeldung unter:
Tel.: (0 40) 18 18-87 32 08 oder via E-Mail: wsc.nord@asklepios.com



ASKLEPIOS

Klinik Nord - Heidberg

Asklepios Klinik Nord - Heidberg
Tangstedter Landstraße 400
22417 Hamburg
www.asklepios.com/nord

| www.ahdh.de

HESSE DIEDERICHSEN
HEIM

Ein Herz muss Hände haben



**Ein neues Zuhause für ältere,
pflegebedürftige Menschen:**

- Pflege in freundlichen Einzel- und Doppelzimmern
- Vollverpflegung, auch Diät-kost
- Umfangreiche soziale Betreuung
- Vielseitiges kulturelles Angebot
- Kurzzeitpflege möglich

**Bitte fordern Sie unseren
Hausprospekt an!**

Hesse Diederichsen Heim

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



Bert Löwenherz / Johanniter - /Hausnotruf_1

Schnelle Hilfe per Knopfdruck

Schwindel, Schwäche oder sogar eine schwere Krankheit, immer mehr Menschen möchten zu Hause bleiben, auch wenn's ihnen nicht gut geht. Wie hilfreich kann dann ein Notrufsystem sein?

Ein elektronisches Meldesystem, das mit einer Notrufzentrale verbunden ist, die im Bedarfsfall Hilfe organisieren kann. Was ganz simpel klingt, kann in der Praxis mehr als "bei Bedarf Hilfe holen" – es kann sogar Leben retten. Zum Beispiel wenn eine nicht gesunde Person, die noch ihren Partner hat, phasenweise allein zu Hause sein muss oder wenn Familienangehörige deren Pflege nur teilweise oder gar nicht übernehmen können.

Aber besonders wenn ein Mensch, vor allem ein älterer, größtenteils allein in seinen vier Wänden ist und/oder Erkrankungen vorliegen, dann ist ein sogenanntes Hausnotrufsystem eine sinnvolle Sache, um das Leben im Alter leichter gestalten zu können. Es macht es möglich, telefonisch Hilfe über eine Notrufzentrale zu holen, die 24 Stunden besetzt ist, wenn etwa eine Änderung in der Situation oder, was viel bedrohlicher ist, eine medizinische Notlage eintritt. Wie aber funktioniert ein Notrufsystem? Welche unterschiedlichen Typen gibt es? Wo sind sie erhältlich? Und was gilt bezüglich der Kosten?

Fragen und Antworten zum Hausnotruf

Der Service, der mittlerweile in etwa 350 deutschen Städten angeboten wird, ist jeweils an eine der rund 180 Hausnotrufzentralen angeschlossen. Die aktuelle Zahl der Nutzer soll derzeit bei 350.000 Personen liegen, die entweder Geräte spezieller Pflegeunternehmen, wie etwa der gemeinnützigen Vereine Deutsches Rotes Kreuz (DRK), Malteser, Johanniter, Arbeiter-Samariterbund (ASB) oder einer gemeinnützigen Gesellschaft, wie zum Beispiel Sonotel, nutzen. Die Versorgungslandschaft wird im Weiteren von privaten Notrufrufen und einigen speziellen Firmen, die nur ganz lokale Bereiche abdecken, bedient.

Als einer der Klassiker gilt etwa das Hausnotrufsystem der Johanniter, das seit rund 30 Jahren dafür sorgt, dass sich Menschen zu Hause sicher aufgehoben fühlen. Wenn plötzlich einmal Hilfe nötig sein sollte, dann heißt es: "Knopfdruck genügt!" Denn über einen auslösenden Knopf, getragen als Kette um den Hals oder als Armband, kann der Nutzer direkten Kontakt zu der Notrufzentrale aufnehmen. Wer den elektronischen Lebensretter einmal kennenlernen möchte, ohne sich von vornherein länger zu binden, der kann das Johanniter-System auch für drei Monate testen – ein Angebot, das es bei den Johannitern sogar als Geschenk-Gutschein gibt.

Wie funktioniert das Notrufsystem?

Im Grunde genommen arbeitet das System ganz einfach, denn das Auslösen des Notrufs erfolgt über einen Funksender, den der Benutzer um den Hals oder am Arm trägt. Die

**Besuchen Sie auch
unsere Homepage**

www.semahh.de
www.senioren-magazin-hamburg.de
www.senioren-magazin.hamburg



**Anzeigenberatung
und -annahme**

HWWA-Werbeagentur GmbH

Tel.: 040/524 33 40 • E-Mail: hwwa@wt.net



Verbindung zur Notrufzentrale wird über eine Freisprechanlage hergestellt, die an die Telefondose und das Stromnetz angeschlossen wird. Dort sitzt ein Mitarbeiter und nimmt Kontakt mit dem Hilfesuchenden auf, indem er dessen Situation, Vorerkrankungen, verordnete Medikamente und ähnliches erörtert. Danach wird er Angehörige, Rettungsdienst, Notarzt oder Polizei verständigen.

Wer benötigt ein Hausnotrufgerät?

Alle, die ihre Selbstständigkeit erhalten wollen, jedoch durch Behinderung, chronische Krankheit oder altersbedingte Beeinträchtigungen gefährdet sind und in Notlagen das Telefon nicht erreichen können, gehören in die Zielgruppe für ein Notrufsystem. Für Menschen mit Demenz halten Fachleute ein Hausnotrufgerät jedoch für eher ungeeignet. Es könnte sein, dass Demente nicht mehr in der Lage sind zu entscheiden, wann sie Hilfe benötigen und den Notruf

häufiger mal unkontrolliert betätigen.

Für den Fall, dass ein Nutzer sich nicht mehr bemerkbar machen kann, bieten viele Hersteller oder Anbieter aber auch einen speziellen Service: Verstreicht eine bestimmte Zeit und der Nutzer hat sich nach Auslösen des Notrufs nicht gemeldet, dann erfolgt ein Kontrollruf der Zentrale. Kommt darauf weiter keine Antwort, dann kümmert sich die Zentrale darum, dass beispielsweise eine Person oder ein Pflegedienst, die/der als Notrufpartner hinterlegt ist, vor Ort beim Kunden nach dem Rechten schaut. Auch ein Rettungswagen kann auf diesem Wege direkt zum Auslösenden geschickt werden.

Wann kann ein Hausnotruf nötig sein?

Ein paar Anhaltspunkte, die man sich vor der Anschaffung als Fragen stellen sollte:

- Ich lebe allein in meiner Wohnung: Ich habe Angst, auszurutschen und mir etwas zu brechen?
- Alleine zu baden oder zu duschen, ist für mich schwierig und mit Sturzgefahr verbunden?
- Manchmal ist mir schwindelig?
Ich neige leicht dazu, zu stürzen?
- Ich bin schon einmal in meiner Wohnung ausgerutscht oder schon mehrfach gestürzt?
- Ich hatte schon einmal oder sogar mehrfach einen Schwächeanfall?
- Meine Augen oder mein Gehör werden immer schlechter?
- Ich hatte eine große Operation, deren Folgen mich im Alltag beeinträchtigen?
- Ich hatte schon einmal einen Herzinfarkt oder Schlaganfall? Oder ich habe manchmal oder immer häufiger Gleichgewichtsstörungen?
- Ich leide unter einer chronischen Krankheit, wie zum Beispiel Asthma, Diabetes mellitus, Epilepsie (etwa bei akutem epileptischem Anfall), Hämophilie (Bluterkrankheit) oder Herz-Kreislauf-Beschwerden (beispielsweise wenn ein Herzinfarkt vorzeitig bemerkt wird).

Den Abschied ...

... würdevoll und individuell gestalten

Heutzutage bemühen wir, GBI, uns, die Trauerfeiern so individuell wie möglich zu gestalten. Selbstverständlich gibt es kaum Grenzen in der Gestaltungsfreiheit. Das heißt, dass wir versuchen in der Aufbahrung, also der Gestaltung der Trauerfeier, Bezugspunkte zum Leben des Verstorbenen in die Trauerfeier einzubauen. So können wir einen Motorradfahrer mit seinem Motorrad aufbahnen, einen Angler mit Angeln und Netzen und einen Maler mit seiner Staffelei. Bei einem Jäger hätten wir die Waldaufbahrung anzubieten und wer gerne modernste Designelemente möchte, der kann auch

Anzeige

von uns einen Designer-Sarg kaufen und wir passen unsere Blumenarrangements hochmodern dementsprechend an.

Bei einer Feuerbestattung kann die Trauerfeier mit der Urne auch an individuell ausgesuchten Orten stattfinden. So zum Beispiel auf einem Seesteg, auf einer Barkasse, im Schiffsrumpf oder im Jenisch-Park. Der Phantasie sind hier fast keine Grenzen gesetzt, denn so bunt wie das Leben, so individuell kann auch die Trauerfeier sein, die Asche in einer Urne auf unterschiedliche Arten beigesetzt werden – auf dem Friedhof in einem Reihen- oder Wahlgrab, im Wurzelbereich eines Baumes oder im Meer.

Uns vom GBI ist es wichtig, die Persönlichkeit des Verstorbenen auch nach dem Tod zu würdigen und dass Sie auf Ihre ganz persönliche Art und Weise Abschied nehmen können. Ob Sie mit Vorsorgefragen zu uns kommen oder im Trauerfall, auf uns und unsere Beratung ist in jedem Fall Verlass. Wir sind 24 Stunden für Sie da!

**GBI Großhamburger Bestattungsinstitut,
www.gbi-hamburg.de, Tel.: 040-24 84 00. Gern können
Sie auch in einer unserer 14 Filialen vorbeikommen.**

Welche Typen von Hausnotrufsystemen gibt es?

Die Auswahl ist mittlerweile groß und für den Laien oft schwer nachvollziehbar. Einige gängige Systeme seien hier erläutert: GSM-Notrufsender: geeignet zum einfachen und kabellosen Aufbau als ein kleines System im häuslichen Pflegebereich. Die Alarmierung kann nach dem Auslösen per Anruf oder als SMS erfolgen und wird über das sogenannte GSM-Mobilfunknetz oder die GPS-Variante verbreitet. Entsprechend kann man mit diesen Geräten auch ganz normal telefonieren.

Sender als Armband: Hier löst ein Funk-Handsender per Tastendruck einen Alarm aus, der an den mobilen Empfänger gelangt. Die leichte Bedienung und die geringen Maße dieser Modelle bieten die Vorteile dieser Variante, die mittlerweile auch mit einer RFID-Positionsfunction ausgestattet werden können, so dass die Position des Nutzers sehr exakt ermittelt werden kann.

Funk-Zugtaster: Einmal ziehen an einer Leine und das Signal überträgt sich per Funksignal zu dem mobilen Alarmempfänger. Diese Modelle sind durch wasserdichte Gehäuse auch für den feuchten Bereich, also Bad oder Küche, besonders gut geeignet.

Welche Zusatzleistungen gibt es?

Viele Anbieter verstehen sich mehr als Anbieter von Service, wie etwa Anschluss von Einbruch-, Feuer-, Bewegungs-, Kontakt- und Gasmelder. Zusätzlich bieten sie Weckdienst, Erinnerung an die Einnahme der Medikamente, Menüservice und ähnliches. Und auch das Personal, mit dem man es beim Alarm zu tun hat, sollte unter die Lupe genommen werden, denn ein Anbieter, der keine Notrufzentrale hat, sondern nur auf vorgegebene Telefonnummern umschaltet, kann in akuten Situationen zu unnötigen und sogar gefährlichen Verzögerungen führen.

Welche Technik benötigt man zu Hause?

Nicht mehr als eine Teilnehmerstation, zusätzlich zu dem jeweiligen häuslichen Telefon. Die Station wird durch den handlichen Notrufsender ergänzt, den der Benutzer bei sich trägt. Außerdem benötigt man einen normalen Telefonanschluss mit Dreifach-TAE-Dose und eine freie Steckdose für die Stromversorgung des Geräts.

Welche Kosten fallen an?

Die einmalige Anschlussgebühr variiert je nach Anbieter zwischen 10 und 50 Euro. Die monatlichen Kosten liegen um die 20 Euro im sogenannten Basistarif und zwischen 30 und 50 Euro, wenn zusätzliche Leistungen hinzukommen.

Der Preis sollte sich immer auf die Basisstation und den tragbaren Funksender pro Monat beziehen. Dabei kann im Einzelfall geprüft werden, ob schon ab Pflegegrad 0 die Pflegeversicherung die Kosten ganz oder zum Teil übernehmen kann. Liegt der Preis des Anbieters für das Basispaket über diesem Betrag, den die Pflegekasse übernimmt, dann müssen Pflegebedürftige die Differenz aus eigener Tasche bezahlen. Alle anderen Extra-Leistungen, wie das Hinterlegen mehrerer Schlüssel bei einem Pflegedienst, müssen häufig ebenfalls selbst übernommen werden.

Wichtig ist auch noch, dass der Übernahmeantrag für die Kosten bei der Pflegekasse vor Anschaffung des Hausnotrufsystems gestellt wird, damit auch der Preis für die Anschaffung übernommen werden kann. Bei sehr starker Hilfsbedürftigkeit kann auch das Sozialamt die Kosten übernehmen.

Und noch eines: Kosten für den Hausnotruf sind von der Steuer absetzbar, was der Bundesfinanzhof entschieden hat (Az. VI R 18/14). In der dazu erfolgten Begründung heißt es, der Hausnotruf gelte "als haushaltsnahe Dienstleistung und kann in der Steuererklärung als steuermindernd angegeben werden".

A. Petersen © SeMa

Alles aus einer Hand für Senioren!



Die Johanniter bieten umfassende Dienstleistungen für Senioren an. Zum Beispiel unterstützen wir Sie kompetent und zuverlässig Zuhause mit unserem **Hausnotruf** und unserem **Menüservice**.

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gern!

 **040 65054-0**

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Helbingstr. 47
22047 Hamburg
040 65054-0
www.johanniter.de

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



Weitere Infos zum Thema unter:

www.verbraucherzentrale.de/Hausnotrufsysteme-Schneller-Draht-zur-Hilfe

www.wohnen-im-alter.de/zuhaus/ambulante-dienste/ratgeber/hausnotruf

www.pflege.de/hilfsmittel/seniorennotruf/hausnotruf/

www.johanniter.de/Hausnotruf

Beratung, Bewegung und Begegnung

– Rheuma-Liga in Hamburg



Ehrenamtliche und hauptamtliche Mitarbeiter/-innen beim Welt-Rheuma-Tag 2016.

20 Millionen junge wie alte Menschen in Deutschland leiden an Rheuma. Die einzelnen Erkrankungen, die in den rheumatischen Formenkreis fallen, sind vielfältig und reichen von rheumatoider Arthritis über Morbus Bechterew, Fibromyalgie bis hin zur Arthrose.

Interessenverband Rheuma-Liga

Die Deutsche Rheuma-Liga, Landesverband Hamburg e.V., setzt sich für die Verbesserung der Lebenssituation Rheumakranker ein. Sie kümmert sich um deren Interessen und Bedürfnisse. Der Verband möchte die Selbsthilfe der Rheumakranken fördern, z. B. durch Bewegungsangebote, Aufklärung und Beratung der Betroffenen.

Immer in Bewegung

Viele Bewegungskurse wie Warmwassergymnastik oder Trockengymnastik sind in ganz Hamburg im Angebot, denn trotz Bewegungseinschränkung und Schmerzen ist gelenkschonende Gymnastik wichtig, um die Funktion zu erhalten. Diese Kurse werden von ausgebildeten Physiotherapeuten geleitet. Betroffene können sich von ihrem Arzt eine Verordnung über Funktionstraining ausstellen lassen und die Kosten werden überwiegend durch die Krankenkassen übernommen.

Vielfältige Hilfe

Unverbindliche Informationsgespräche, konkrete Beratung und vielfältige Broschüren bietet die Rheuma-Liga an. Seelischen Halt bekommen Betroffene in den Selbsthilfegruppen, in denen das persönliche Schicksal mit anderen Rheumakranken geteilt werden kann. Seinen Mitgliedern bietet der Verband eine kostenlose Rechtsberatung bei einem spezialisierten Rechtsanwalt für Arbeits- und Sozialrecht an. Mit einem Jahresbeitrag von 45 Euro unterstützen die Mitglieder den Verband bei all diesen wichtigen Aufgaben.

Vortrag im April:

Wie wirkt sich Rheuma auf die Augen aus?

Mi., 26. April 2017, 18-20 Uhr. HELIOS ENDO-Klinik, Holstenstr. 2, 22767 Hamburg. Referent Dr. Hauke Heintz

Mehr als kleine Wehwehchen

Christel Kalesse ist seit 12 Jahren Vorsitzende der Rheuma-Liga, Landesverband Hamburg e.V. Seit ihrem 15. Lebensjahr ist sie an rheumatoider Arthritis erkrankt. Sie setzt sich für gute Beratung, Aufklärung und eine verbesserte Versorgungslage ein.

SeMa: Was war Ihre Motivation, den Vorsitz des Landesverbands Hamburg e.V. der Deutschen Rheuma-Liga zu übernehmen?

Kalesse: Ich habe die Chance gesehen, dass die rheumatische Erkrankung endlich mehr in die Öffentlichkeit kommt. Ich habe mich an die Aufgabe langsam herangetastet und habe über die Jahre immer mehr Verantwortung übernommen. Bevor ich Vorsitzende wurde, war ich stellvertretende Vorsitzende und davor Beisitzerin. Ich habe auch von Anfang an als Beraterin geholfen. Ich bin gleich nach der Gründung 1973 Mitglied geworden. Betroffene haben die Rheuma-Liga ehrenamtlich aufgebaut. Damals war ich 28 Jahre alt. Ich dachte naiv, das dauert noch ein oder zwei Jahre und die Öffentlichkeit weiß Bescheid über Rheuma, aber das hat dann noch ein paar Jahrzehnte gedauert und ist ja auch noch nicht abgeschlossen.

Rheuma – das sind ja keine kleinen Wehwehchen, sondern schwere Erkrankungen. Ich bin seit dem 15. Lebensjahr erkrankt. Kein Mensch kannte damals diese Krankheit. Selbst Ärzte kaum. Damals haben sich nur die Kurärzte mit Rheuma befasst, wenn man zur Kur war. Das war die einzige Behandlung. Man ist doch sehr allein gelassen worden mit seinen Schmerzen und Behinderungen. Neben der Öffentlichkeitsarbeit hat mich auch immer die Forschung in-





HELIOS Kliniken
Jeder Moment ist Medizin



Referent:
Dr. Christian Ansoerge,
Oberarzt Orthopädie
und Manuelle Medizin

Nächster Patientenvortrag:

„Kniearthrose“

Behandlung und ENDOprothetik

Mittwoch, 19. April 2017 • 17:30-18:30 Uhr



HELIOS
ENDO-Klinik
Hamburg

HELIOS ENDO-Klinik Hamburg
Holstenstraße 2 • 22767 Hamburg
Um Anmeldung wird gebeten:
(040) 3197-1225

www.helios-kliniken.de/ENDO

teressiert, damit neue Medikamente entwickelt werden und die Erkrankung immer besser verstanden wird und eines Tages geheilt werden kann. Und ein dritter Punkt, der mir wichtig ist, ist die Mitsprache der Patienten auf Augenhöhe mit den Ärzten sowie die Patientenrechte.

SeMa: Das Thema Rheuma ist vielfältig und vielschichtig. Wie schaffen Sie es, den verschiedenen Anforderungen in einem Verband gerecht zu werden?

Kalesse: Es reicht nicht nur die eigene Betroffenheit, sondern man muss sich auch für Medizin und Menschen interessieren und einen Blick für andere Erkrankungen haben, wenn man beraten möchte. 1,5 bis 2 Millionen Menschen sind beispielsweise an rheumatoider Arthritis erkrankt. Das ist aber nur eine der Krankheiten. Als Berater/-in muss man sich mit dem Themenkreis auskennen und es lernen bzw. muss sich informieren und nachlesen. Wir haben sehr umfangreiches Informationsmaterial bei der Rheuma-Liga. Es gibt bei der Rheuma-Liga regelmäßig Beratungstage, bei denen Betroffene vor Ort beraten werden. Außerdem eine telefonische Beratung sowie eine Anfragemöglichkeit per Mail. Die drei Säulen der Rheuma-Liga sind: Beratung, Bewegung und Begegnung. Der Verband mischt sich aber auch politisch ein, wo es notwendig und sinnvoll ist.

SeMa: Wenn Sie einen Wunsch frei hätten, was die Gesellschaft in Bezug auf Rheuma tun könnte, welcher wäre das?

Kalesse: Eine bessere Versorgungslage. Trotz all der Forschungserfolge und neuen Medikamente wird die eigentliche Versorgung immer schlechter. Die Ärzte haben immer

weniger Zeit und auch im Krankenhaus ist alles so rationalisiert, dass kaum Zeit für Erklärungen ist.

Menschen sind lange bei Hausärzten, bis sie endlich zum Rheumatologen kommen. Unser Motto ist aber: Je früher, desto besser. Eine gute Erstversorgung ist unerlässlich. Auch die Forschung muss weitergehen: Es gibt noch keine Mittel, die Rheuma heilen können, aber immerhin zum Stillstand bringen.

Wir wünschen uns in der Deutschen Rheuma-Liga, dass die Menschen uns durch Ihre Mitgliedschaft unterstützen, um unseren vielfältigen Aufgaben gerecht zu werden.

SeMa: Danke für das Gespräch.

S. Rosbiegel © SeMa

Deutsche RHEUMA-LIGA
Landesverband Hamburg e.V.



Kontakt: Deutsche Rheuma-Liga, Landesverband Hamburg e. V., Dehnhaide 120, Schön Klinik Hamburg Eilbek, Haus 8, 22081 Hamburg.

Bürozeit: Montag bis Donnerstag 9-15 Uhr, Tel. 040/66 90 76 50, Fax. 040/669 07 65 25, www.rheuma-liga-hamburg.de, info@rheuma-liga-hamburg.de.

Beratung: dienstags 14-17 Uhr und donnerstags 10-13 Uhr.

*Bewegung hilft
(Bildquelle: Kirsten Kofahl /
Deutsche Rheuma-Liga)*



Coenzym Q10 ist in jeder Körperzelle zu finden und ist unersetzlich zur Energiegewinnung. So stellt es besonders die Funktion der Organe wie Herz, Leber und Nieren sicher und ist wichtig für ein starkes Nerven- und Immunsystem. **Selen** gehört in die Gruppe der Halbmetalle und gilt als essentielles Spurenelement, ein Stoff der für den Menschen lebensnotwendig ist und zugeführt werden muss. Selen stärkt u.a. das Immunsystem. Außerdem dienen **Selen** und **Coenzym Q10** als Schutz vor zellschädigenden freien Radikalen.

Zusammen ergeben sie ein Paar, das beispielsweise vor Herzschwäche schützt. Da das Herz viel Energie braucht, fällt hier ein Mangel an **Coenzym Q10** besonders ins Ge-

Coenzym Q10 und Selen Ein starkes Team für die Gesundheit



wicht, denn es unterstützt die Pumpleistung des Herzmuskels, indem es die Energieerzeugung in den Herzmuskelzellen verbessert. Aus einer schwedischen Studie, die 2013 in dem International Journal of Cardiology veröffentlicht wurde, geht hervor, dass bei Einnahme von **Coenzym Q10** und **Selen** die Zahl der Todesfälle infolge von Herz-Kreislauf Erkrankungen verringert werden kann. 443 Senioren im Alter zwischen 70 und 88 Jahren nahmen an der Studie teil. Die Kardiologen gaben der Hälfte der Teilnehmer **Selen** in Verbindung mit **Coenzym Q10**, während die andere Hälfte Placebos erhielt. Nach fünf Jahren sahen die Forscher, dass die Sterberate in der **Selen- und Q10-Gruppe** um 54% geringer war als in der Placebo-Gruppe. Gleichzeitig beobachteten die Forscher in der **Selen und Q10-Gruppe** eine deutlich verbesserte Herzmuskelfunktion und damit verbesserte Lebensqualität. **Selen** ist in Fleisch und Eiern sowie in Seefischen und anderen Meerestieren zu finden. Sesam, Paranüsse und Pinienkerne sowie Innereien wie Leber sind selenhaltig. **Coenzym Q10** kommt in kleinen Mengen in verschiedenen Nahrungsmitteln wie pflanzlichen Ölen, Brokkoli, Spinat, Paprika, Fleisch, Fisch und Nüssen vor, hat aber den Nachteil, dass es durch Licht und Hitze schnell zerfällt. Bei Krankheit, Übergewicht, Stress und unausgewogener Ernährung reicht die körpereigene Bildung von **Coenzym Q10** oft nicht aus, um den Bedarf zu decken. Zudem nimmt die **Coenzym Q10**-Herstellung im Körper mit dem Alter ab. Im Vergleich zu 19- bis 21-Jährigen beträgt der Gehalt an **Coenzym Q10** im Herzgewebe alter Menschen (77 bis 81 Jahre) nur noch 43%.

APOrtha



Natürlich.Pur.

vegan
sojafrei
glutenfrei
laktosefrei
zuckerfrei



PZN 11608354

PZN 11608294

PZN 12421132

Auch in Apotheken erhältlich.

Coenzym Q10 & Selen

Effektive Nahrungsergänzungsmittel
von höchster Qualität.



Für Sie als **SeMa-Leser** gewähren wir bei einer telefonischen Bestellung oder über unseren Web-Shop **10% Rabatt**. Dafür geben Sie bitte diesen Code an: **SEMA04** (*Einmalig pro Kunde).

APOrtha Deutschland GmbH

Lübecker Str. 2a | 22926 Ahrensburg

Telefon 04102 - 82 35 308

Fax 04102 - 47 39 39 3

Mail info@APOrtha.de

www.APOrtha.de



Manchmal roch das fast nach Umzug. Wenn früher die Möbel im Garten standen, die Teppiche über der Klopfstange hingen und Mamas Augen wie mit Möbel-Politur behandelt glänzten, war es wieder so weit: Angesagt war der Frühjahrsputz mit allen seinen Facetten.

Frühjahrsputz Zwischen Tradition und Teppichklopfer

Meistens Ende März/Anfang April wusste die gesamte Restfamilie, dass im Haushalt einige Tage nichts mehr so blieb wie es war. Wie aber sieht das heute aus? Werden die Fenster noch aufgerissen? Muss der Nachbar die Möbel noch vor die Tür schleppen? Haben die Staubsauger zu dieser Zeit Hochkonjunktur? Das Senioren-Magazin hat sich umgehört, ob die Generation 60plus heute noch zum großen Reinemachen antritt oder die Tradition des Frühjahrsputzes ein Opfer moderner Reinigungsgeräte und Materialien geworden ist.

Auch Sonne kann grausam sein.

Wenn im Frühjahr die ersten warmen Strahlen die Fenster erhellen, verdüstern sie gleichzeitig die Putz-Seele mancher Hausfrau. „Meine dreckigen Fenster schauen mich dann gerade zu an, dann muss ich etwas tun“, sagt zum Beispiel Inga Lerch (68) aus Hamburg-Alsterdorf. Und nicht nur die Fenster: Auch Gardinen wollen gewaschen, Teppiche entstaubt und Türen abgeseift werden. „Wenn die Sonne rauskommt, sieht man den Dreck besonders gut, dann geht es los“, sagt auch Marianne Grieger (70), die ehemals in diesem Metier sogar beruflich tätig war. Der agilen Frau aus Neu-Allermöhe merkt man dann auch an, dass für sie diese Tage nicht unbedingt eine Qual sind. Man kann sich also auf das Putzen auch freuen. „So zwei Wochen dauert mein Frühjahrsputz schon“, beschreibt sie die Vorgänge um Putzlappen, Seifenlauge und die anderen Verdächtigen. Der

Umfang einer solchen Aktion sei freilich zurückgegangen. Es bleibt also auch im Frühjahr noch genügend Platz im Garten.

Das war nicht immer so. An einen wahren Putz-Rausch ihrer Cousine im Frühjahr erinnert sich zum Beispiel Renate Brahmst (78) aus

Winterhude. „Dann musste der Nachbar ran“, schildert sie das Schicksal des netten Mannes von nebenan. Möbel in den Garten, Teppiche auf die Stange, Geschirr aus der Vitrine Richtung Spüle: Zu tun gab es genug. „Es war halt die große Zeit von Teppichklopfstange und Rollbürste“, weiß auch Arno Fuhrich (87) aus Hamburg-Meiendorf. „Auch ich kann mich gut an diese Tage erinnern, heute wird ja nur noch geputzt, wenn man nicht mehr aus den Fenstern schauen kann“, behauptet Ursel Druwe (76) aus Norderstedt. In Zeiten von ultra-modernen Geschirrspülern, selbststeinigenden Vinylböden und Staubsaugern, die wie von Geisterhand allein durch die Wohnung ziehen, scheint ein solches Verhalten natürlich antiquiert – ja fast lächerlich.

Wenn da nicht die Tradition wäre. „Gerade die ältere Generation hat da doch heute noch Freude dran“, beobachtet zum Beispiel Ursula Winkler (80) aus Rahlstedt ihren Bekanntenkreis. Fast einem Feiertag gleichgesetzt wurden diese Zeremonien noch vor einigen Jahrzehnten. Als Rußöfen noch Wände, Böden und Fenster beschmutzen, Kerzen als Leuchtmittel benutzt wurden und die Wärme in der kalten Jahreszeit ganz einfach in der Wohnung gehalten werden musste, kam es im Frühjahr ganz automatisch zum Großreinemachen. Es war zwar mollig warm, wozu geschlossene Fenster eben maßgeblich beitrugen, an Zentralheizung war freilich nicht zu denken, Bodenheizung noch nicht einmal

Mehr Energie, Wohlfühl und Lebensfreude – mit Betten und Matratzen von Bettenland!

Komfortbetten ✓ Motorrahmen ✓ Komfortmatratzen ✓
...und alles rund ums Schlafen

Großer
Räumungsverkauf

ab dem 03.04.17 wegen Kernsanierung

Sparen Sie jetzt – bis zu 60 %

Kommen Sie ins

BETTENLAND
MATRATZEN LATTENROSTE WASSERBETTEN

Stilvoll schlafen...



Ihre Regina Nielsen

Telefon:
04101-473100

Für Sie geöffnet: Mo.-Fr. 10.00-19.00 Uhr | Sa. 10.00 - 18.00 Uhr

Wohnmeile Hamburg-Halstenbeck ggü. Möbel Schulenburg • Industriestraße 2+4 • www.bettenland-halstenbek.de

in der Planung und der gute alte Teppichboden saugte sich so richtig voll. Der technische Fortschritt macht den Frühjahrsputz anno 2017 zu einem Relikt vergangener Zeiten. Der hilfsbereite Nachbar kann also etwas entspannen.

Was aber bleibt ist das Bedürfnis, im Frühjahr alles frisch zu machen. Weg mit der Winter-Depression, Fenster auf, Gartenstühle raus, Grill in Lauerstellung und auf den Sommer freuen. Das alles ist geblieben jenseits von Teppichklopfen, Seifenlauge, Backpulver für die Gardinen-Reinigung oder eben deren modernen Erscheinungen der Neuzeit. Insofern dürfen alle diejenigen, die auf dieses Ritual nicht verzichten wollen, mit gutem Gewissen weiterarbeiten. Die fleißige Cousine, die Senioren mit Freude am Putzen – und manchmal eben auch der rüstige Nachbar.

K. Karkmann © SeMa

Vom Soda bis zum Spiritus

Als die Chemie noch nicht die große Rolle spielte, musste man sich mit Hausmitteln zu Reinigungszwecken behelfen. Das gelang Jahrzehntlang gut, hier exemplarisch einige Mittel, die eingesetzt wurden:

- Backpulver und Natron: Gardinen werden wieder strahlend weiß, wenn Backpulver zum Waschgang gegeben wird. Mit vergilben Gardinen ist dann Schluss.
- Soda: Bei angebrannten Töpfen kann man sich so langes Schrubben ersparen. Einfach Soda und Wasser in einen Topf geben und auf kleiner Flamme auf dem Herd köcheln lassen. Dann mit einem Lappen auswischen. Soda-Wasser kann in Zusammenwirken mit Glaswolle auch die Treppe blank machen.
- Fett auf Küchenschränken: Einfach mit einem Lappen mit Öl abwischen. Zeitungspapier auf den Schränken hilft vor neuen Ölablagerungen.
- Spiritus und Spülmittel: Die Kombination aus einem Liter Wasser, einem Schuss Spiritus und einigen Tropfen Spülmittel kann Wunder wirken und als Glasreiniger fungieren. Fenster, Spiegel und Glastische werden streifenrein sauber.
- Salz: Salz löst mit etwas Wasser Verfärbungen auf Geschirr durch Tee oder Kaffee. Es löst auch Fettflecken auf Geschirr (z.B. Lippenstift am Glasrand).



Aprilangebot (gültig bis zum 29.04.2017)

1 x Fingernagelpflege für € 15,-

+ 1 x med. Fußpflege für € 20,-

statt für € 35,-

nur € 31,-

Inhaberin Petra Plewka freut sich auf Ihren Besuch!

Langenhorner Chaussee 165 | 22415 HH | Tel.: 040/532 41 01
www.naegel-und-mehr.eu

sich des Lebens freuen
EMMAPLAMBECKHAUS



»Service-Wohnungen mit Betreuung«

- Helle, komfortable 2- bis 4-Zi.-Wohnungen
- Seniorengerecht und barrierefrei
- Toplage, nh. Herold-Center und U-Bahn Garstedt
- Vielfältiges Freizeitangebot

Verbr.ausw.: 52 kWh/m²a, Fernw., Bj. 2007

Frau Asmussen freut sich auf Ihren Anruf, Tel. 040.523 02 -168

Betreuung durch die  **Elim-Diakonie**

Wohnungsunternehmen **Plambeck**

www.emmaplambeckhaus.de

Wohnen „Generation 55 +“

• 1 Zi., (ohne Schlafnische), ca. 35 m², € 347,- + Nk./Kt.

• 1 Zi., (mit Schlafnische), ca. 39 m², € 360,- + Nk./Kt.

In Hamburg-Langenhorn, Diekmoorweg, ruhige, grüne Lage, attraktiver Schnitt, nette Hausgemeinschaft, mit Bad, Küche, Balkon und Lift.

V: 174,9 kWh (m²a), Gas, Bj. 1969.

(Ansprechpartner Hr. Schwieger)

Tel.: 040-35 91 52 13

www.meravis.de



Katjas Zweithaarstudio GmbH

Perücken Haarteile ■ Toupets

- Haarverlängerungen und- verdichtungen
- Unverbindliche Beratung
- Parkplätze vor der Tür!

Termin 040. 320 497 57

Achternfelde 19
22850 Norderstedt
Inh. Gabriele Winter
www.Katjas-Zweithaarstudio.de

Besuchen Sie auch unsere Homepage

www.semahh.de

www.senioren-magazin-hamburg.de

www.senioren-magazin.hamburg



Der Pöhlshof

Rathausallee 83 a, 22846 Norderstedt

Servicewohnen – geborgen im Alter

Seniorenwohnungen mit Service
Wohnen im Pöhlshof heißt geborgen leben: ganz für sich, aber nicht allein.
Helle und freundliche Wohnungen in moderner, anspruchsvoller Architektur erwarten Sie. Großzügig geschnitten und seniorengerecht ausgestattet.

Öffnen Sie die Tür und fühlen Sie sich einfach wohl.
Verbr.ausw.: 135 kWh/m²a, Fernw., Bj. 1994

Informieren Sie sich bei Frau Asmussen: **040. 523 02 -168**

Wohnungsunternehmen

Plambeck



Ochsenzoller Straße 147
22848 Norderstedt
www.plambeck.com

Frühlingsstimmung auf dem Friedhof

Auch innerhalb der Friedhofsmauern erwacht nun neues Leben

(pi) Neu erwachendes Leben auf dem Friedhof – klingt widersprüchlich? Dann wird es vielleicht Zeit, mal wieder über einen Friedhof zu schlendern, denn jetzt, im Frühling, summt es dort nur so vor Betriebsamkeit. Bienen, Hummeln und andere Nützlinge sind mit den ersten Sonnenstrahlen unterwegs, um Nektar und Pollen von den vielen Frühlingsblühern zu sammeln, die den Friedhof nun in frischen Farben erstrahlen lassen. Auch die Eichhörnchen sind sichtlich froh über das Ende der Winterpause, ausgelassen flitzen sie die Baumstämme hinauf und wieder hinunter.

In ihrem Spiel lassen sie sich auch von den zahlreichen menschlichen Besuchern nicht stören, die jetzt mit Primeln, Stiefmütterchen, Hornveilchen und Gartenschaukeln ausgestattet den Gräbern ein frisches Aussehen verleihen oder aber nachsehen möchten, was die mit der Grabpflege beauftragten Friedhofsgärtner dieses Jahr wieder für stimmungsvolle Frühlingsbilder auf die Ruhestätten zaubern. Über allem liegt dabei oft eine geradezu heitere Stimmung: Überall grünt und blüht es, die Vögel zwitschern endlich wieder und nach getaner Arbeit, oder einfach, um stille Zwiesprache zu halten, kann man wunderbar auf einer Bank verschnaufen und die ersten warmen Sonnenstrahlen genießen. Viele Besucher nutzen die Gelegenheit auch zu einem Schwätzchen mit Bekannten oder informieren sich bei den immer anzutreffenden Friedhofsgärtnern über die Möglichkeit, die Grabpflege oder Teile davon in professionelle Hände zu legen. Die Gärtner selbst freuen sich, wenn sie weiterhelfen können, und erklären bereitwillig, was es etwa mit der Dauergrabpflege auf sich hat – weshalb sich immer mehr Menschen für diese Form der Vorsorge entscheiden, wie individuell sich die Verträge gestalten lassen und wer das im Voraus gezahlte Geld verwaltet sowie die Qualität der Leistungen gewährleistet. Oft gibt es nur wenige Schritte weiter schon die Gelegenheit, die Möglichkeiten zur Gestaltung und Pflege an Beispielen aus der Praxis zu erläutern. Nicht wenige schauen auf dem Rückweg noch einmal in der Friedhofsgärtnerei vorbei, um sich ein konkretes Angebot machen zu lassen. Der frühlingstypische Tatendrang, die Lust auf Farbe und frisches Grün, ist in den Herzen angekommen!



Bunt mit Sti(e)l: Grabgestaltung im Frühling

Frühling, das bedeutet für die meisten Menschen vor allem eines: Farbe. Auch auf dem Friedhof ist die Aufbruchsstimmung zu spüren, Frühlüher in leuchtenden Farben sind in den Friedhofsgärtnereien besonders gefragt. Dass es dabei nicht langweilig wird, dafür sorgt nicht nur der vorangegangene Winter, sondern auch die stetig größere Auswahl. Bei den wohl beliebtesten Frühlingsvorboten beispielsweise, den Primeln und Hornveilchen, halten die Friedhofsgärtner neben den klassischen Varianten viele moderne Sorten von ganz besonderem Zauber bereit. Zarte Pastelltöne, Exemplare mit spektakulären Kontrasten und/oder Farbverläufen, gerüschte oder dichtgefüllte Blüten, für jeden Gestaltungsstil finden sich passende Pflanzen.

Auch die beliebten Bellis und Ranunkeln verleihen der Grabstätte gemeinsam mit Tausendschön, Vergissmeinnicht, Hyazinthen, Tulpen und Narzissen stimmungsvolles Frühlingsflair. Ob sie sich dann als buntes Band zwischen Grabstein, Einfassungspflanzen und Bodendeckern hindurchschwingen, sich als elegantes Ton-in-Ton-Ensemble präsentieren oder die letzte Ruhestätte mit farblich kontrastierenden floralen Ornamenten schmücken, hängt sowohl von persönlichen Vorlieben als auch von der Grabgröße und der grundlegenden Gestaltung ab. Ihr Friedhofsgärtner berät Sie gerne und übernimmt auf Wunsch auch die saisonal wechselnde Neupflanzung und die dauerhafte Grabpflege. Fachgerecht umsorgt präsentiert sich die letzte Ruhestätte rund ums Jahr attraktiv und frühlingstypisch.

Informationen zu den Dienstleistungsangeboten der Friedhofsgärtner finden Sie im Internet unter www.fgh-hh.de oder www.treuhandstelle.de. Zur Frühjahrszeit findet sich eine bunte Farbenvielfalt auf dem Friedhof.

Im Frühjahr ist auch auf dem Friedhof Aufbruchsstimmung.



*Keiner kennt Ihre Wünsche
besser als Sie selbst.*

Sorgen Sie jetzt vor.

*Wir beraten Sie gerne
Ihr Sönke Wulff*

Segeberger Chaussee 56-58 • Norderstedt

☎ (040) 529 61 73

Tangstedter Landstraße 238 • Hamburg-Langenhorn

☎ (040) 539 08 590

www.wulffundsohn.de



Schöne Melodien im Hamburger Osten

Das Musiktheater „Opernfactory“ im bevölkerungsreichen Stadtteil Wandsbek gibt es seit November 2012. „Da es hier kaum Theater und schon gar keine Musiktheater gibt, schließt die Opernfactory eine wichtige Lücke für das Kulturangebot des Stadtteils“, so die Theaterleiterin Barbara Kaliner. Inzwischen gilt das Theater unter Liebhabern der Opern-, Operetten- und Musicalwelt als Geheimtipp. Eine institutionelle Förderung bekommt das Haus bisher nicht und finanziert sich ausschließlich selbst.

Ein besonderes Merkmal der Bühne ist die dreidimensionale Oper. Hier spielen die Sänger nicht nur auf der Bühne, sondern auch zwischen den Zuschauern. Auch das Bühnenbild erstreckt sich bis in den Zuschauerraum. So wird die Emotion der Oper viel besser transportiert und das Publikum erlebt die Oper hautnah, beispielsweise die Opern „Carmen“ und „La Traviata“. Die Opern werden zudem von einem kleinen Opernchor ergänzt und immer in der historischen Zeitepoche inszeniert, was sich auch an den Kostümen bemerkbar macht. „Außerdem veranstalten wir Galaprogramme zu unterschiedlichen Themen der Oper, Operette und des Musicals, wo nicht nur die Highlights gesungen werden, sondern auch in authentischen



La Traviata, von links: Fabian Pleiser, Barbara Kaliner und Thomas Nobis. Foto © Bernd Pleiser

Kostümen und kleinen Szenen die Musik lebendig wird“, sagt Barbara Kaliner. „So entstehen bunte kurzweilige Programme, die auch für Operneinsteiger geeignet sind.“

Der Theatersaal in der ehemaligen Gewürzmühle umfasst 130 Sitzplätze. Er kann zusammen mit dem Foyer für Theaterveranstaltung, Firmenfeier, Hochzeitsfeier, Jubiläum oder zu ähnlichen Anlässen angemietet werden. Das Ensemble der Opernfactory besteht aus Sängern mit langjähriger Erfahrung im Opern-, Operetten- und Musicalbereich. Nachmittags bietet die Opernfactory auch plattdeutsche Lesungen an, bei denen u.a. plattdeutsche Lieder gesungen werden. Das Publikum ist hier ausdrücklich zum Mitsingen aufgefordert. Kartenpreise von € 16,- bis € 21,-. Für Rentner und Schwerbehinderte gibt es Ermäßigung.

S. Rosbiegel © SeMa

Programm:

Sonntag, 9.4.2017, 16 Uhr: Frühling op Platt, amüsante Frühlingsgeschichten und Döntjes

Sonntag, 23.4.2017, 18 Uhr + Samstag 13.5.2017, 19 Uhr: La Traviata, Oper von G. Verdi

Am 06.05.2017 und 03.06.2017 gibt es um 19:00 Uhr die SommerOper. Mit beschwingten und verträumten Melodien einer Sommernacht kann sich das Publikum einstimmen auf den Sommer. Freuen können sich die Musikliebhaber/-innen auf „O sole mio“, „Schöne Nacht, oh Liebesnacht“ oder die Mondarie.

Opernfactory | Ahrensburger Straße 138 | 22045 Hamburg
040/67 999 230 | info@opernfactory.de | www.opernfactory.de

Gute Rabatte für guten Schlaf

Der schönste Bettenfachmarkt auf großer Fläche - mit diesem Ziel lässt „Bettenland Halstenbek“-Chef Klaus Nielsen sein Geschäft rundum modernisieren. Vorher muss alles raus.

Vom Boden bis zur Decke, von der Heizung bis zur Elektrik und die ganze Fassade. Während der Modernisierung an der Industriestraße 2 und 4 wird alles neu gemacht. „Das Besondere daran ist die Tatsache, dass hier zwei Geschäfte unter einem Dach bestehen“, erklärt Klaus Nielsen. Auf 3.000 Quadratmetern befinden sich Seite an Seite „ExpoNatura“ und „Bettenland Halstenbek“, das seit 1998 mit einer Verkaufsfläche von rund 1.000 Quadratmetern an der Wohnmeile besteht.

Räumungsverkauf bis zum Juni

Bevor die Modernisierung losgeht, muss alles raus. Also läuft bis Juni ein großer Räumungsverkauf: „In allen Sortimenten bieten wir jetzt besonders günstige Preise und Nachlässe“, betont Klaus Nielsen. So gibt es Rabatte von 15 Prozent auf Matratzen – egal ob sie im Geschäft vorhanden oder erst noch bestellt werden müssen –, 20 Prozent auf Bettwaren, 30 Prozent auf Dekoration und bis zu 60 Prozent auf Betten, Wasser- und Boxspringbetten. Alle Einzel- und Doppelbetten, Marken wie Tempur und Dunlopillo, aber auch schöne Modelle exklusiver Firmen können so zu einem so günstigen Preis erworben werden, wie man ihn selten bekommt.



Service auch in der Bauphase

Auf den Service, für den der Fachbetrieb weit über die Wohnmeile hinaus bekannt ist, muss auch während der Modernisierung kein Kunde verzichten. „Selbst in dem Zeitraum von vier bis sechs Wochen, in dem wir komplett geschlossen haben, sind wir für unsere Kunden da“, erklärt Klaus Nielsen. Vorher erworbene Waren werden auch in der Zeit ausgeliefert, vor Ort aufgebaut oder es finden Beratungsgespräche beim Kunden statt. Das ist vor allem für ältere Menschen ein wichtiger Aspekt.

Gemeinsam mit seiner Ehefrau, seiner Tochter und seinem Sohn und zwei Mitarbeitern, die bereits zur Familie gehören, kümmert er sich darum, dass der Kunde stets traumhaft schläft. Damit das so ist, erfährt der Einzelne einen Rundum-Service, der das Credo des Familienbetriebs ist.

A. Petersen © SeMa

Spielen (fast) ohne Grenzen



Boule, Petanque, Boccia – das altbekannte Kugelspiel geht bis 460 v. Chr. zurück und wird in Frankreich seit 1319 ausgeübt. Crossboccia greift sein Prinzip auf und überwindet dabei Grenzen.

Schwere und in Silber glänzende Kugeln, die um die Nähe einer kleinen Kugel “buhlen”, so ist das Spiel den meisten Personen als Freizeitspaß oder als Wettkampfsport bekannt. Der neue Trendsport, genannt Crossboccia, baut auf dem Gedanken des Boule- oder Boccia-Spiels auf, zeigt aber einen klaren Unterschied zum bewährten Klassiker: Wie bei anderen Trendsportarten, also Parkour, Free-Running oder Crossgolf, stehen der Freiheitsgedanke und die Kreativität im Vordergrund.

Mit Kugeln über Tische und Bänke

Geschaffen hat diese Idee der Wuppertaler Timo Beelow, der damit die althergebrachte Spielweise geradezu revolutionierte: In jedem Gelände, über Hindernisse, von hohen Gebäuden in die Tiefe – für Crossboccia findet sich überall das passende Spielfeld.

Das liegt auch an den weichen Spielkugeln, mit denen die Akteure überall passgenau agieren können. Durch die Beschaffenheit der Crossboccia-Kugeln, die eben nicht wie die “alten” Kugeln aus starrem Metall sind, können Unebenheiten im Gelände oder im Raum ausgeglichen werden. So wird es sogar möglich, im dreidimensionalen Raum zu spielen und Hindernisse wie Treppen, Fensterbänke, Tische, auch Banden, Wände, Türen und Bäume ins Spiel zu integrieren.

Beelow brachte seine Idee 2009 auf den Markt und begann, Turniere zu veranstalten. Inzwischen wird Crossboccia in Europa von über 50.000 Spielern gespielt. Seit 2011 gibt es Weltmeisterschaften.

Der Marker im Fokus aller Spieler

Eigentlich funktioniert Crossboccia ähnlich wie seine “großen” Brüder: Der eigene Ball muss möglichst nah (oder ganz) an einer zu Beginn ausgeworfenen Markierung, dem Zielball, platziert werden. Alle beteiligten Spieler erhalten

vorab jeweils drei gleiche Spielbälle. Um die Kugeln auch bei großer Entfernung sicher unterscheiden zu können, ist jeder Satz Kugeln mit einem prägnanten Design versehen. Die Spielkugeln haben ein Gewicht von ca. 115 Gramm und der kleinere Marker wiegt etwa 20 Gramm.

Die Regeln sind einfach und können von Menschen jeden Alters ausgeübt werden: Zuerst wird ein Spieler bestimmt, der von einem frei wählbaren Ausgangspunkt den Marker wirft. Danach spielen alle anderen Spieler vom Ausgangspunkt aus. Der Spieler, welcher den Marker geworfen hat, darf auch beginnen. Nachdem er seinen ersten Ball geworfen hat, werfen die restlichen Spieler nacheinander jeweils einen ihrer Spielbälle. Der Spieler, dessen Spielball am weitesten vom Marker entfernt liegt, wirft nun seinen zweiten und dritten Spielball. Die anderen werfen auch, je nach der Entfernung ihres Spielballs zum Marker, ihren zweiten und dritten Ball.

Treffer landen und Punkte zählen

Danach kommt es zur Auswertung: Jeder Spielball, der näher zum Marker liegt als einer der gegnerischen Bälle, zählt einen Punkt. Sollten mehrere Spielbälle verschiedener Spieler in gleicher Entfernung zum Marker liegen oder diesen berühren, wird jeder Ball gewertet. Liegt ein Spielball auf einem gegnerischen Ball mindestens zur Hälfte auf, so wird dieses als „Kill“ bezeichnet und der gegnerische Ball wird nicht gewertet.

Spielt ein Spieler – im Gegensatz zum herkömmlichen Boccia – zu Beginn einer Runde ein Objekt, etwa eine Bande, mit dem Marker bewusst an, so muss dies vorher angesagt werden, falls er möchte, dass alle übrigen Spieler das auch machen. Spielt ein Spieler trotz Ansage diese Kombination oder Wurftechnik nicht, dann wird sein Ball nicht gewertet. Im Anschluss an alle Würfe werden die Punkte zusammengezählt. Der Spieler, der die meisten Punkte gesammelt hat, eröffnet durch Werfen des Markers die nächste Runde. Sollten die Bälle mehrerer Spieler in einer Runde gleich weit entfernt zum Marker liegen, ergibt sich ein „Draw“, also ein Unentschieden. Ein Satz endet, sobald ein Spieler 13 Punkte erzielt hat. Der Satz muss aber mit zwei Punkten Abstand zum zweitbesten Spieler entschieden werden, also 11-13 oder 12-14. Das Spiel ist entschieden, sobald einer der Spieler zwei Sätze gewonnen hat. Und wo kann man das ausprobieren? Meistens treffen sich Crossboccianer draußen, wie etwa in Grün- und Parkanlagen, aber auch in Stadtteilzentren und Sportvereinen.

Passendes Crossboccia-Zubehör gibt es im Sportfachhandel oder online unter www.crossboccia.com, www.sport-thieme.de/cat/Sportmarken/CrossBoccia/Freizeitspiele/Boccia/.

Immobilientausch

ALT gegen NEU

Ihr Altbau gegen einen Neubau
plus Geld

Ihre Lebenssituation:

Ist Ihnen manchmal alles zu viel und Sie träumen von einer modernen, barrierefreien und energieeffizienten Eigentumswohnung? Sie möchten aber Ihre vertraute Umgebung nicht verlassen?

Eine sorgenfreie Zukunft
alles inklusive

- Sie können mitentscheiden, was und wie wir bauen, und Sie entscheiden, ob Sie Eigentümer oder Mieter werden wollen.
- Ihre Neubauwohnung entspricht den neuesten Energiesparklassen und aktuellsten Standards in Bezug auf Heizung, Elektrik etc.
- Sie können in Zukunft in einer barrierefreien Wohnung leben.
- Wir organisieren die Gartenpflege, das Schneeräumen, die Treppenhausreinigung, etc.
- Während der Bauzeit wohnen Sie auf unsere Kosten in einer unserer speziell für diesen Zweck hergerichteten Neubauwohnungen. Es entstehen für Sie keine Umzugskosten – wir kümmern uns um alles.
- Alle administrativen Dinge werden von uns erledigt.
- Und vielleicht ist Ihnen auch dieser Gedanke wichtig: Sie organisieren schon zu Lebzeiten Ihren Nachlass.



interessiert?

Alle Details würde ich gern mit Ihnen in einem persönlichen und natürlich unverbindlichen Gespräch näher besprechen.

Ich freue mich auf Ihren Anruf.
Marc Christian Stein, Geschäftsführer
Tel.: 040 - 28 66 81 20



Unser Vorschlag:

Wir kaufen Ihr Grundstück und bebauen es neu mit mehreren Wohneinheiten nach den aktuellsten Standards. Von diesen suchen Sie sich die schönste aus, bekommen zusätzlich noch Geld und wohnen weiter in Ihrem vertrauten Umfeld.

Die ACCENTIS bau gruppe
Ihr Immobilienpartner

Wir sind ein erfahrener Hamburger Bauträger und haben in Hamburg bisher ca. 80 Wohnungsbauprojekte erfolgreich realisiert. Besuchen Sie uns auf www.accentis24.de, um einen Eindruck von der Vielfalt unserer Bauprojekte zu bekommen.

Als einziger Hamburger Bauträger bauen wir standardmäßig hochenergieeffiziente Häuser in der sogenannten „KfW40-Klasse“ und unterwerfen uns freiwillig einem strengen TÜV-Baucontrolling. Das bedeutet für Sie als Eigentümer oder als Mieter eine hohe Zukunftssicherheit Ihrer Immobilie und eine sehr geringe Mängelquote. Sollte es doch einmal ein Problem geben, so sind wir im Rahmen unserer Gewährleistung umgehend vor Ort und beheben dieses.

Dieses Versprechen gilt selbstverständlich sowohl für unsere Eigentumsobjekte als auch für unsere Mietobjekte.



ACCENTIS
bau gruppe

info@accentis24.de | www.accentis24.de | Warburgstr. 18 | 20354 HH



Der eigene Garten **Lust oder Last** für Senioren?

„Adam war ein Gärtner, und Gott, der ihn erschaffen hat, sorgt dafür, dass die Hälfte aller guten Gartenarbeit auf den Knien erledigt wird“, so Rudyard Kipling (1865-1936), britischer Dichter, Nobelpreisträger für Literatur 1907 und Autor des „Dschungelbuchs.“

England, die Heimat Kiplings, gilt geradezu als das Mutterland naturnaher Gartengestaltung. In Deutschland ist der 375 Hektar große „Englische Garten“ im Münchner Nordosten am Westufer der Isar ein Musterbeispiel „englischer“ Gartenkunst und Hamburg hatte mit dem Ende des 18. Jahrhunderts im Auftrag von Baron Johann Caspar Voght angelegten „englischen Garten“ – dem heutigen Jenischpark – ein beeindruckendes Gegenstück. Einen eigenen Garten zu haben, galt schon immer als Privileg. Er diente der Repräsentation, Ernährung, Erholung und dem körperlichen Ausgleich. Ob die „Hängenden Gärten der Semiramis“, die Gärten des Friedrich Franz von Anhalt-Dessau in Wörlitz oder der Garten „Planen und Blumen“ in Hamburg – die Auftraggeber hatten mit der Arbeit nichts zu tun. Aber, ganz gleich ob Fürsten- oder Hausgarten, für beide gilt: „Im Garten wächst mehr, als man ausgesät hat“. Und damit ist der Gartenfreund unvermittelt

da, wo Rudyard Kipling „gute Gartenarbeit“ überwiegend vermutete: auf den Knien! Das ist schon für junge Leute nicht immer problemlos – aber mit fortgeschrittenem Alter besteht die Gefahr, dass die Lust am Garten zunehmend der Last daran weicht. Muss das so sein? Claudia Sieber und Mirko Emich, Meisterin und Meister im Garten- und Landschaftsbau, zeigen Auswege auf. Beide sind für die Firma Thestorf GmbH in Norderstedt tätig, die mit gut 90 Mitarbeitern Dienstleistungen rund um den Garten anbietet. „Aus vielen Gesprächen mit älteren Gartenfreunden weiß ich“, so Gärtnermeisterin Sieber, „wie viel Freude gerade sie daran haben, gestaltend und pflegend im eigenen Garten zu arbeiten. Wir machen Vorschläge, wie die Freude möglichst lange erhalten bleibt. Denn besonders anstrengende Arbeit, wie zum Beispiel der Baum- oder Heckenschnitt, lässt sich problemlos vergeben. Wenn wir so einen Auftrag übernehmen, dann schneiden wir nicht nur, sondern entsorgen den Grünschnitt auch fachgerecht. Das gilt natürlich auch für Moos nach dem Vertikutieren oder Gras nach dem Rasenmähen.“ Mirko Emich ergänzt: „Damit der Garten möglichst lange selbst gepflegt werden kann, sollten einige Grundvoraussetzungen gegeben sein. Denn es gibt nicht nur seniorengerechte Wohnungen, sondern auch den seniorengerechten Garten. Wie der im konkreten Fall aussehen könnte, klären wir vor Ort. Zum Beratungsgespräch kommen wir immer kostenlos – aber bestimmt nie für unseren Kunden umsonst!“ So kann es durchaus hilfreich sein, die Gartenarbeit „von den Knien“ in die Höhe zu verlagern. „Hochbeet“ heißt das Zauberwort. Ein Hochbeet kann man selbst anlegen oder auch anlegen lassen. Der Markt bietet etliche Gerätschaften an, die nicht nur Senioren bei der Gartenarbeit entlasten. Um sich weitgehend vom lästigen Wildkräuterziehen zu entlasten, lohnt sich der Einsatz eine „Unkrautvlieses“. Das atmungsaktive und somit luftdurchlässige Vlies gehört zu den sicherlich interessantesten Erfindungen der modernen Gartenwelt. Während einerseits das Regenwasser problemlos zu den Pflanzenwurzeln durchdringen kann, hält das Vlies andererseits den Unkrautwuchs deutlich in Schach. Die un-

Die Pflanzzeit beginnt!

- Blumen, Gräser, Stauden, Gehölze u. Bäume
- Neu- und Umpflanzungen
- Gestaltungsberatung
- Bodenaufbereitung
- Pflanzen von geprüften Baumschulen höchster Qualität



Thestorf GmbH

Garten- und Landschaftsbau
Rainer Thestorf GmbH



22844 Norderstedt | Am Stammgleis 7
Tel.: 040/535 51 51 | Fax: -52
info@thestorf.de | www.thestorf.de





erwünschten Pflanzen wachsen nur noch minimiert unter dem Vlies und dringen über einen langen Zeitraum nicht an die Oberfläche. Nicht nur der Optik wegen bedecken viele Gartenfreunde das Vlies zusätzlich mit Rindenmulch.

Viele Bücher versprechen Lebenshilfe bei der Gartenarbeit. Ganz speziell an Senioren wenden sich zwei im Eugen Ulmer Verlag erschienene Bücher mit dem verheißungsvollen Titeln „Entspanntes Gärtnern für Senioren. Wie man sich sein grünes Paradies erhält“ und „Gärten für Senioren – bequem und pflegeleicht“. Wer sie entspannt im Sitzen durchblättert, findet neben vielen tollen Bildern auch Tipps, wie das lästige Knien im Garten vermieden werden kann.

F.J. Krause © SeMa



Claudia Sieber und Mirko Emich, Meisterin und Meister im Garten- und Landschaftsbau, von der Firma Thestorf GmbH, Garten- und Landschaftsbau in Norderstedt kennen die Wünsche ihrer Kunden. Foto: Krause

BESSER LEBEN MESSE

für mehr Lebensqualität

am 6. und 7. Mai 2017, 10-17 Uhr

Sasel-Haus, Saseler Parkweg 3,
22393 Hamburg

www.besser-leben-messe.de

Am Wochenende des 6. und 7. Mai 2017 jeweils von 10 bis 17 Uhr findet im Sasel-Haus (Kulturzentrum des Alstertals und der Walddörfer), Saseler Parkweg 3, 22393 Hamburg zum vierten Mal die BESSER LEBEN MESSE statt. Der Eintritt ist kostenfrei!

Die BESSER LEBEN MESSE ist konsequent auf die Generation ab 55 Jahre ausgerichtet. An 38 Ständen erhalten die Besucher von 60 Firmen, Vereinen und Institutionen aus dem Alstertal und den Walddörfern wertvolle Anregungen, Informationen, um das Leben zu genießen, gesund zu bleiben, Pläne zu schmieden und für die Zukunft zu sorgen.

Der Parkplatz vor dem Sasel-Haus wird für die Besucher freigehalten. Der Messebesuch ist aufgrund eines Fahrstuhls auch für bewegungseingeschränkte Besucher möglich. Das Messeheft, das jeder Besucher erhält, hilft mit, alles Interessante zu entdecken. Außerdem hat somit jeder nach dem Messebesuch die Kontaktdaten der Aussteller

zur Hand. Ob Schiffs- oder Busreisen, begleitete Reisen, Ausflüge, Kultur, Wohnen, Beauty/Kosmetik, Gesundheit, Fitness, medizinische Hilfen, Ernährung und Genuss, Vorsorge, Finanzen, Freizeitgestaltung, Möbel, Schmuck, Internet, Weine, häusliche Pflege, Seniorenheime, alternative Wohnmöglichkeiten, Steuern, oder aus vielen anderen Bereichen – hier wird jeder Messebesucher etwas Interessantes finden. Außerdem erwarten den Besucher informative Vorträge aus den vielfältigsten Bereichen und unterhaltende Darbietungen.

Ein weiteres Ziel dieser Veranstaltung ist es, den Bewohnern im Alstertal und in den Walddörfern thematisch passende Angebote regionaler Firmen und Institutionen vorzustellen und so zu zeigen, dass es sich lohnt, „ortsnah“ zu denken und zu handeln.

Im angeschlossenen Café Pause kann man bei Kaffee und Kuchen verweilen.


SeMa

Besuchen Sie unseren Stand
auf der Besser-Leben-Messe


SeMa

BESSER LEBEN MESSE in Sasel

am 6. und 7. Mai 2017 von 10-17 Uhr



Vorträge: Geplant sind Vorträge zu Themen aus den Bereichen Recht und Steuern, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung, Erben und Verschenken, Immobilien, Kapital, Wohnformen im Alter, Gesundheit/Ernährung/Fitness, Gut hören und sehen, Hilfen bei Alzheimer für Betroffene und deren Familienangehörige, Gesundheitsvorsorge, Bestattung und Vorsorge, wirkungsvoller Einbruchschutz. Detaillierte Informationen, z.B. zu Vortrags- und Veranstaltungszeiten sind ab Mitte April auf www.besser-leben-messe.de zu finden.

Messe-Rallye: Die Messebesucher erfreuten sich jedes Jahr an der Messe-Rallye. Einfach über die Messe gehen und da-

bei noch Preise gewinnen. Am Eingang zum Sasel-Haus erhalten die Besucher kostenfrei eine Rallyekarte, die sie zu einzelnen Ständen führt. Dort finden sie eine Rallyeziffer, die sie in ihre Rallyekarte eintragen. Nachdem der Besucher seine Messe-Rallyetour beendet hat, geht er zur Gewinnausgabe im Obergeschoss und erfährt dort, ob er zu den Gewinnern eines größeren oder kleineren Preises gehört.

Sponsoren der Messe:



**Sparkasse
Holstein**

Die **Sparkasse Holstein** bietet auf dem Messestand für jedes Alter und Ziel individuelle Lösungen. Ganz gleich, ob es darum geht, sorgenfrei in die Zukunft zu blicken, der Besucher einen lang ersehnten Traum in die Realität umsetzen will oder das Thema „Wohnen im Alter“ interessant ist: mit der Sparkasse Holstein hat man den richtigen Finanzdienstleister an seiner Seite. Finanzlösungen aus einer Hand. Kompakt und kompetent. Es zählen nicht einzelne Finanzprodukte oder Finanzdienstleistungen, sondern der Kunde profitiert von einer ganzheitlichen, maßgeschneiderten Planung und Lösung, genau abgestimmt auf die jeweilige Lebenssituation.

Dem Menschen zuliebe.

Betreuung und Pflege für Senioren aus einer Hand

professionell • liebevoll • diakonisch

- **Pflegeheime und Kurzzeitpflege**
Auguste-Viktoria-Stiftung Ottensen, Altersheim am Rabenhorst Wellingsbüttel
- **Tagespflege für Senioren in ganz Hamburg**
Stellingen, Ottensen, St. Georg/HH-Mitte, Wellingsbüttel
- **Service-Wohnen für Senioren**
Reincke-Gedächtnis-Haus Ottensen, Alten Eichen Stellingen
- **ambulante Pflege**
Diakoniestation Alten Eichen Stellingen, Diakonie Ottensen
- **ambulanter Hospizdienst Alten Eichen**
- **Beratung pflegender Angehörigen**
- **Seelsorge und Fortbildungen**

Stand F2, 1.OG

www.diakonie-alten-eichen.de
Tel. 040 5487 1010

**HOSPITAL ZUM
HEILIGEN GEIST**
Kleine Stadt für Senioren

Besuchen Sie uns
am Stand F 4

Mehr Vielfalt in der „Kleinen Stadt“

Ob Restaurant-, Konzert- oder Theaterbesuch, Krämerladen, Bank, Friseur, Apotheke, Kegelbahn, Schwimmbad oder Parkanlage – bei uns finden Sie alles!

Die Vielfalt der Wohnformen und Angebote

■ Wohnen mit Service	■ Ambulante Pflege
■ Rundum-Pflege	■ Tagespflege
■ Kurzzeitpflege	■ Hausnotruf, Menüservice

Hospital zum Heiligen Geist
Hinsbleek 11 · 22391 Hamburg
info@hzhg.de · www.hzhg.de

**Rufen Sie uns an,
wir beraten Sie gern!**
Tel. (0 40) 60 60 11 11

Sasel-Haus, Saseler Parkweg 3,
22393 Hamburg

www.besser-leben-messe.de



Fründt Immobilien GmbH,
seit mehr als 50 Jahren füh-
render Partner für erfolgrei-
che Immobilien-Vermark-

tung im Norden und Osten Hamburgs. Expertengebiet:
Alstertal und Walddörfer.

Das inhabergeführte Unternehmen mit engagiertem Team
aus fundiert ausgebildeten Immobilienfachleuten vermark-
tet neben klassischen Wohnimmobilien – von der kleinen
Wohnung bis zum großen Haus – auch erfolgreich Bauplä-
tze und gestaltet zudem attraktive Neubauprojekte.

Entdecken Sie den Künstler in sich!

Der Malkurs von „the Seasons Art Class“
ist lehrreich und entspannend zugleich!



Schnell anrufen! Kursstart Ende April!

Jeden Mittwoch (und wegen des großen Erfolges nun
auch dienstags!) treffen sich begeisterte Hobbykünstler
im Forum Alstertal, um sich ihrem Hobby zu widmen.
14 Wochen dauert jeder Kurs. **Dabei werden vier ver-
schiedene Techniken** in sehr **unterhaltsamer Weise** ge-
lehrt, so dass jeder Teilnehmer die Gelegenheit hat, seine
Talente zu erkennen bzw. auszubauen. Ob gezeichnet
oder mit Ölpastell-, Aquarell- oder Acrylfarben gemalt
– am Ende des Kurses kann sich jeder der begeisterten
Teilnehmer über **8 – 10 selbstgeschaffene Kunstwer-
ke** freuen. Ein tolles Erfolgserlebnis für jeden und eine
wunderschöne Dekoration für das eigene Zuhause! Der
Malkurs von „the Seasons Art Class“ bietet jedem etwas
– für Anfänger, Auffrischer und Fortgeschrittene!

Tipp: Besuchen Sie die Ausstellung des Frühlingskur-
ses! Am Mittwoch, 12. April, 16 – 18 Uhr im Forum Als-
tertaltal – Sie werden staunen! **Eintritt frei.**

BESSER LEBEN MESSE

Mehr Lebensqualität für 55+

persönlich
gut beraten
-ellerbrock

„Persönlich gut beraten“
lautet der Slogan der **Firma
ellerbrock**. Das Infomobil
gibt Impulse für das neue Badezimmer und macht Geschmack,
die über 2.600 m² große Ausstellung der Bereiche Küche,
Bad, Badaccessoires und Elektrogeräte zu besuchen!



In der **Parkresidenz Alstertal** genie-
ßen die Bewohner ihren wohlverdien-
ten Lebensabend in einem hotelähn-
lichen Ambiente, das keine Wünsche
offen lässt. Zwischen Krittenbarg und Grotenbleken, in begehr-
ter Wohnlage Hamburgs und in direkter Nachbarschaft zum
exklusiven Alstertal-Einkaufszentrum, entstand 1989, mitten im
Grünen, der elegante Häuserkomplex. In der Parkresidenz kön-
nen Sie selbst bestimmt leben und individuell wohnen. Die Be-
wohner finden alles, was das Leben interessant und lebenswert
macht: hohen Wohnkomfort, besten Service und die beruhigen-
de Sicherheit, in jeder Lebensphase optimal versorgt zu sein.

Ihr Malkurs beginnt in Kürze!

Geeignet für Anfänger, Auffrischer
und Fortgeschrittene – genau wie Sie!

- Ein innovativer Kurs,
der Sie begeistern wird
- 14 Wochen, einmal pro Woche,
jeweils drei Stunden
- Einfache Schritt-für-Schritt-
Anleitung
- Geeignet für Anfänger,
Auffrischer und
Fortgeschrittene
- Entwickeln Sie Ihre Fertigkeiten
und schaffen Sie Ihre eigenen
Originale
- Lernen Sie nette Leute kennen
und finden Sie neue Freunde
- www.malkurs-in-hamburg.de



„Vorlesen – zuhören und genießen“. Ein Nachmittag zum Entspannen findet einmal im Monat, jeden 3. Dienstag von 15.30 bis ca. 18 Uhr in einem netten Café statt. Dieser Nachmittag gestaltet sich sowohl für Zuhörer als auch Mutige, die selber gerne etwas vortragen möchten. **Näheres/Kontakt unter: 0176/54 71 74 52 oder HannadsGedichte@aol.com**

Die Anzeige erscheint in der
Mai-Ausgabe.
Einsendeschluss: 20.04.2017

Impressum

Herausgeber
SeMa - Senioren Magazin
Hamburg GmbH

Adresse
Georg-Clasen-Weg 28
22415 Hamburg

Telefon
040/41 45 59 97

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

www.
senioren-magazin-hamburg.de

Handelsregister
HRB 118615

Amtsgericht
Hamburg

Geschäftsführerin
Silke Wiederhold

Redaktion
Alexandra Petersen
Dr. Hergen Riedel
Franz-Josef Krause
Marion Schröder
Stephanie Rosbiegal
Klaus Karkmann

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

Layout und Grafik
Sandra Holst
Katharina Martin

Korrektorat
Friedrich Rogge

Anzeigen
HWWA Werbeagentur GmbH
Tel. 040/524 33 40

E-Mail
hwwa@wt.net.de

Verlagsvertretung
Claudia Trebs
c.trebs@
senioren-magazin-hamburg.de
Tel. 0172/425 14 74

Druck
Lehmann Offsetdruck GmbH
Gutenbergring 39
22848 Norderstedt

Erscheinen
10 x jährlich

Druckauflage 44.000
• Nord: 18.500
• West: 20.000
• Ost: 5.500

Anzeigenschluss
Ausgabe Mai
am 20.04.2017

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.

Opa fährt – nicht auf der Flucht – nach der Haus- und Gartenarbeit i. Tagesfahrten: Chopper (125) und auch Rad und wer fährt mit, mit eigenem Fahrzeug? Erste schriftl. **Kontaktaufnahme: Brieffach 1102, 25442 Quickborn**

Suche

Hamburger Design-Museumsverein sucht alte BRAUN-Geräte als Sachspende, **per E-Mail: pebeinst@googlemail.com oder per Tel.: 0176/57 17 59**, Dipl.-Designer Gerd R. Hormann

Hobby-Gitarist, 62 Jahre, sucht Euch! Anfänger etc., die Lust an Rock, Pop usw. haben, einfach melden! Vielleicht Band? Just 4 fun, **Tel.: 040/57 12 87 58**

Rockende Senioren – je öfter, desto toller – suchen in Hamburg-Niendorf stets weitere sangesfreudige Senioren und Musiker verschiedener Instrumente, Kontakt: Bärbel Reif, **Tel.: 040/890 71 09**, oder Ingrid Groth, **Tel.: 040/553 34 01**, www.chorvereinbnote.de

Nussknacker, Räuchermännchen + Pyramiden aus dem Erzgebirge sowie Kontakt zu Sammler/-innen von Sammler gesucht. **Tel.: 040/30 98 03 38**

Modelleisenbahn Hamburg e.V. sucht Nachwuchs, gerne auch Ruheständler, einzige Voraussetzung: Spaß am handwerklichen Arbeiten. Hierzu treffen wir uns jeden Dienstag in unserer Werkstatt im Museum für Hamburgische Geschichte, Holstenwall 24, 21355 Hamburg in der Zeit von ca. 11 bis 18 Uhr. **Tel.: 040/31 44 35 (Dienstag 11 bis 18 Uhr)**, **E-Mail: vorstand@mehev.de**, **Internet: www.mehev.de**

Artdirektor des Hamburger Design-Museumsvereins sucht – da behindert, eine Begleitperson für unentgeltliche Bahn- und Busreisen, Antwort per E-Mail an: **pebeinst@googlemail.com**

Hamburger Design-Museumsverein sucht neue Mitglieder für den Vorstand, **Tel.: 0176/57 17 59 76 oder per E-Mail unter: pebeinst@googlemail.com**

Verkauf

Gartenbank, Eiche, ca. 100 Jahre, mit Schnitzerei in der Lehne, VB € 130,-, **Tel.: 040/525 32 38**
Bree Kleidersack, neu € 100,- VB; Kunstdruck (verglasst), Alpenmotiv mit Enzian von AD Hinz-Peter € 100,-; Klepper Regencap, neu, für das Fahrrad oder für den Rollator, **Tel.: 040/51 51 02**

Damenfahrrad Marke „Hercules“ 28“, 5 Gang, Pentasport mit Rücktritt sowie Extras, gepflegt und im guten Zustand, günstig zu verkaufen, Nähe Langenhorn-Markt, **Tel.: 040/527 05 96**

Zu verkaufen: • Alte Orgel/Klavier (Fa. Magnus Major), L: 70 cm/B: 25 cm/T: 25 cm, VB € 150,- • Stelzen ab 6 Jahren, neuwertig, € 5,- • Einrad in rot m. Ersatzreifen, € 10,- • 3 Jungenfahrräder 24 Zoll, ab € 10,-, von Privat, **Tel.: 040/551 08 79**

Kristall-Bowlen-Krug mit Silberrand und 11 Gläsern für die Waldmeister- oder Erdbeerbowle, € 100,-/Wanderstiefel, Gr. 5 1/2, 1A Leder aus Österreich, € 50,-, **Tel.: 040/51 51 02**

Sonstiges

24-Stunden-Betreuung in Ihrem Zuhause! www.24h-gut-betreut.de, **Tel.: 040/532 99 -280**

Tanzen hält fit! Tanzkreis im TTC-Savoy, Norderstedt, freitags, 19.30 Uhr, bietet Tanzpaaren ab 60+ einen Wiedereinstieg in geselliger Runde, **Tel.: 040/52 95 05 75**
Zauberkurs für Senioren in HH-Niendorf am Samstag, 29.04.17, 10 bis 16 Uhr – keine Vorkenntnisse erforderlich, individuelle Anleitung, kleine Gruppe, **Tel.: 0176/37 57 56 50**

Wer hilft mir bei ebay-Verkäufen im Internet mittels Fotos vom Smartphone. Gewinnbeteiligung, **Tel.: 040/604 62 29**

PC-/Smartphonehilfe für Senioren von erfahrener Seniorin im privaten Rahmen, **Tel.: 040/50 41 74**

Lenormand-Kartenlegen ist etwas für die Seele. Denn es macht Freude und tut einem gut, wenn man es in kl. Runde ohne Stress lernen oder üben kann. Oder möchten Sie nur mal in die Karten schnuppern? Dann freue ich mich auf Ihren Anruf: **Tel.: 0176/54 71 74 52 oder Hani-nah06@aol.com**

Ein Geschenk der besonderen Art ist ein schönes und ganz persönliches Gedicht. Ob zu Hochzeit, Jubiläum, Geburtstag oder für jeden anderen feierl. Anlass. Denn damit bereiten Sie bestimmt einem lieben Menschen große Freude. **Tel. 0176/54 71 74 52 oder HannadsGedichte@aol.com**

Opa tauscht einen großen BP, Sackgasse, g. Breite, mit 2 x Vorverlegungen, gegen/mit eine Bestandsimmobilie mit Verrechnung. **Tel.: 0177/966 89 72** (wenn, bitte nur am Sonntag/Sonntag anrufen)

Buchtipps:

«Seeluft macht glücklich» von Janne Mommsen

Roman, 272 Seiten,
€ 14,99, auch als
E-Book erhältlich.



(pi) Pünktlich zum Beginn der sonnigen Jahreszeit veröffentlicht Mommsen seinen neuen Roman «Seeluft macht glücklich» und widmet sich darin der gewagten Mischung «Friesen trifft auf Rheinländerin»:

Jasmin ist Mitte dreißig und lebt in Köln. Freunde wissen, dass sie früher mal ein glücklicher Mensch war, aber in letzter Zeit ist sie nicht gerade eine rheinische Frohnatur. Nach einem Wasserrohrbruch beschließt sie, nach Föhr zu reisen, das sie aus Teenagerzeiten kennt. Damals war sie unsterblich in einen Insulaner verliebt. Vielleicht lebt dieser Sönke ja noch dort. Doch statt auf ihre Jugendliebe trifft Jasmin auf einen jungen Mann namens Thore. Er ist seit kurzem Single und will am liebsten sofort weg von Föhr. Wie praktisch, dass Jasmin bereits auf der Fähre den Plan gefasst hat, sich eine längere Auszeit zu nehmen: Jasmin und Thore tauschen einfach die Wohnungen. Er geht nach Köln, sie nach Föhr. Und so beginnt der Sommer ihres Lebens. Ein Sommer, der, völlig unverhofft, auch sie beide näher bringt.

Janne Mommsen verbindet mit dem Meer nicht nur seine früheren Jobs als Werftarbeiter und Traumschiffpianist, er ist direkt an der Ostsee geboren, hat in Nordfriesland gewohnt und die Familie seiner Frau lebt seit Jahrhunderten auf der Insel Föhr.

Lesungen aus «Seeluft macht glücklich»: 27.04.17, 19.30 Uhr, Buchhandlung Stories, Straßenbahnring 17, 20251 Hamburg

lifeAGE MESSE



21.-22.10.17 in der TriBühne Norderstedt

Nach der erfolgreichen Premiere der Messe im Oktober 2016 mit über 75 Ausstellern und rund 3.000 Besuchern starten wir nun mit der Vorbereitung für 2017.

Sie möchten Ihre Firma/Organisation auf der lifeAGE 2017 als Aussteller präsentieren? Sprechen Sie uns an:

Telefon 040/521 83 25 • E-Mail: messen@agentur-atw.de

Veranstalter: **SeMa** Senioren Magazin Hamburg GmbH und **atw** agentur thomas will – Eventmanagement u. Marketing

www.lifeage-messe.de

SeMa

Auch im Postversand!

Auf vielfachen Wunsch bieten wir die Zustellung unseres Magazins auch direkt per Post, zu Ihnen nach Hause an. Allerdings müssen wir, um die Porto- und Abwicklungskosten zu decken, eine Gebühr von **€ 2,50 pro Ausgabe** erheben. Die Mindestlaufzeit beträgt 10 Ausgaben.

Hiermit bestelle ich die nächsten 10 Ausgaben des SeMa (Senioren Magazins Hamburg) ab Monat _____

Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

Unterschrift: _____

Die € 25,- überweisen Sie auf das Konto:

Hamburger Sparkasse, BIC: HASPDEHHXXX
IBAN: DE16200505501261178030

Senden Sie diesen Abschnitt an:

SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH,
Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg

Württemberg:

Im Mai lockt das Wein-Kultur-Festival mit vielfältigen Angeboten



(djd). Tag der Arbeit, Christi Himmelfahrt oder Muttertag: Der Wonnemonat Mai bietet viele Gelegenheiten für eine kurze Auszeit. Besonders genussvoll lässt sich diese zum Beispiel mit einem Besuch des Württemberger Wein-Kultur-Festivals gestalten, das mehr als 120 Veranstaltungen rund um den Rebsaft bietet. Für Kurzurlauber hält das Weinland Württemberg passende Pauschalangebote bereit, bei denen man ausgiebig schlemmen und die schönen Landschaften kennenlernen kann.

Vielfältige Pauschalangebote

So lädt etwa die Genießerregion Hohenlohe bei der Veranstaltung „Fürstlicher Wein und Hochprozentiges“ zu einer Weinprobe mit Kellerführung im Weingut Fürst Hohenlohe-Oehringen und zu einem Drei-Gänge-Menü im Restaurant Wiesenkelter ein. Anschließend kann man Hochprozentiges im Obstbaubetrieb Lösch kosten. Die größte Rotweinregion Deutschlands, das HeilbronnerLand, lässt sich auf der Weinreise „So schmeckt Heilbronn“ entdecken – mit wahlweise zwei oder drei Übernachtungen. Ein Besuch beim Tag der offenen Weingüter am 29. und 30. April 2017 ist ebenfalls möglich. Zum Programm gehören aber auch eine Stadtführung durch Heilbronn, ein stimmungsvolles Winzer-Menü, Weinerlebnisse zwischen den Rebstöcken oder eine Panorama-Tour am Heilbronner Wartberg. Für Wohnmobilmfahrer gibt es vom 5. bis 7. Mai im Bottwar- und Neckartal ein Wochenendangebot – mit Brötchenservice, Weinverkostung, Schlossbesichtigung und vielem mehr. Informationen zu allen Angeboten gibt es unter www.wein-kultur-festival.de.

Kultur und Kulinarik

Wer seine Weinreise lieber selbst zusammenstellt, findet im Programmheft zum Wein-Kultur-Festival ein entsprechend weinseliges Gastgeberverzeichnis und kann aus dem fast täglichen Programm seine Lieblingsbausteine auswählen – zum Beispiel „Kultur und Genuss“ in Öhringen, das durch seine begeisterte Landesgartenschau im vergangenen Jahr bekannt ist. Zum Angebot gehören unter anderem eine

Das Württemberger
Wein-Kultur-Festival
findet vom 29. April bis
zum 31. Mai 2017 statt.



Foto: djd Touristikgemeinschaft Hohenlohe



Öhringen: Zum Wein-Kultur-Festival bietet die Genießerregion Hohenlohe attraktive Pauschalangebote, unter anderem „Slow Tours Hohenlohe“.

Stadtführung mit spannenden Geschichten zur spätgotischen Stiftskirche und dem Renaissanceschloss, ein Rundgang durch das Weygang-Museum sowie eine Kaffee- und Kuchenpause. Beim Halbtagesangebot „Die genussvollen Drei“ in Brackenheim wiederum geht es nach einem Gläschen Secco, Kaffee und Kuchen zusammen mit einer Weinerlebnisführerin zu einem Spaziergang durch die Reben. Ein deftiges Abendessen in einer urigen Besenwirtschaft bildet den schmackhaften Abschluss.

Angebote am Muttertagswochenende

(djd). Auch am Muttertagswochenende bietet das Württemberger Wein-Kultur-Festival zahlreiche Veranstaltungen. Weininteressierte können zum Start ins Wochenende zum Beispiel am 12. Mai mit einem Experten der Staatlichen Lehr- und Versuchsanstalt für Wein- und Obstbau an einem abendlichen Spaziergang im Heilbronner Terroir teilnehmen. Dabei erfahren sie, welchen Einfluss der Boden auf den Weincharakter hat. Weitere Angebote sind etwa ein Pralinseneminar in der Schokoladenmanufaktur Schell in Gundelsheim, das Weinfest in Eberstadt, eine prickelnde Kräuterwanderung in Brackenheim oder eine Fahrt im Planwagen „Katzenbeisser Carrus“ mit Erläuterungen zu Weinanbau, Stadtgeschichte und einer Weinprobe. Infos: www.wein-kultur-festival.de.



Mit Vagabund genießen Sie Ihre Reise vom ersten Augenblick an und tauchen in die Kultur, die Sitten und Bräuche Ihres Urlaubslandes ein.

Aktuelle Reisen in einen der bekanntesten
Kurorte in der Pommerschen Schweiz

☆ Kururlaub ☆

in Bad Polzin im 3 Sterne
Sanatorium Kurhaus Marta

inkl. Vollpension, 3 Kuranwendungen pro
Werktag, ärztliches Eingangsgespräch,
deutschsprachige Betreuung vor Ort

07.05. bis 21.05.2017, 15 Tage, € 769,-
28.05. bis 11.06.2017, 15 Tage, € 769,-
03.09. bis 17.09.2017, 15 Tage, € 769,-

Tel.: 0461 16 09 84 07

Neubauer Touristik GmbH

- Vagabund -

Marie-Curie-Ring 39

24941 Flensburg

www.vagabund-reisen.de

info@vagabund-reisen.de

**Jetzt
Katalog
anfordern!**

Eine Marke der
Neubauer Touristik



Mit Vagabund lernen Sie Land und Leute kennen!

Tel. 040 55 55 85 69

Tagesfahrten ab Hamburg

29.05.17	Schiffahrt auf der Trave inkl. Schiffahrt, Mittagessen & Unterhaltung	€ 49,-
31.05.17	Dassower See & Ostseebad Boltenhagen inkl. Schiffahrt & Mittagessen	€ 57,-
04.06.17	Spargelessen in Bleckede inkl. Spargelbuffet satt, Programm Hof Heuer, Kaffee & Kuchen	€ 53,-
08.06.17	Nostalgie auf Schienen mit „Molli“ inkl. Bahnfahrt & Mittagessen	€ 49,-
09.06.17	Essen im Wikingturm & Schleischiiffahrt inkl. Mittagessen & Schleischiiffahrt	€ 49,-
12.06.17	Auf zur Elbrundfahrt nach Hitzacker inkl. Stadtrundgang, Mittagessen & Schiffsrundfahrt	€ 52,-
19.06.17	Ozeaneum in Stralsund inkl. Eintritt & Führung	€ 57,-
23.06.17	Ahoi auf der Kieler Woche! inkl. Schiffahrt, Empfangsgetränk & Brunchbuffet	€ 76,-
30.06.17	Auf nach Gifhorn! inkl. Eintritt & Führung, Mittagessen & Kahnfahrt	€ 66,-

Neubauer Touristik GmbH

- Vagabund - Niederlassung Rosengarten

Harburger Straße 20

21224 Rosengarten

Tel. 040 55 55 85 69

**Jetzt
Programm
anfordern!**

Eine Marke der
Neubauer Touristik



sterrezepte



Fruchtiger Salat

(1 Portion)

Zubereitung:

Salat waschen und trocken tupfen. Orange waschen, Schale entfernen und Orange filettieren. Granatapfel halbieren und eine Hälfte in Spalten anritzen. Spalten auseinanderbrechen und Kerne herauslösen. Die Häutchen zwischen den Kernen entfernen. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Das Öl zum Essig geben und Zucker sowie etwas Pfeffer hineinrühren. Salat auf einen Teller legen. Soße über den Salat träufeln. Die Orangenfilets, die Zwiebelringe und Granatapfelkerne darauf verteilen.

Zutaten:

50 g Feldsalat
50 g Rucolasalat
1 kleine rote Zwiebel
1 Orange
Kerne von einem ½ Granatapfel
2 EL heller Balsamicoessig
2 EL Rapsöl
1 TL Zucker
Pfeffer

Allerlei Ei

(2 Portionen)

Zubereitung:

Die Eier etwa zehn Minuten hart kochen und abkühlen lassen. Die Eier pellen und längs durchschneiden. Das Eigelb herausnehmen, in eine Schüssel geben und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Eiweißhälften auf einem Teller in ein Kressebett setzen. Eigelbmasse dritteln. Je ein Drittel mit Majonäse, Senf oder Tomatenmark verrühren. Anschließend die einzelnen Cremes nacheinander in einen Spritzbeutel füllen und in die Eihälften geben. Bei dieser kleinen Menge können Sie die Cremes auch mit einem Teelöffel einfüllen, damit die Creme nicht im Spritzbeutel hängen bleibt. Sollten Sie die Menge für eine Feier erhöhen, eignet sich der Spritzbeutel gut, um die Creme hübsch verziert in die Eihälften zu füllen.

Zutaten:

6 Eier
1 TL Majonäse
1 TL mittelscharfer Senf
1 TL Tomatenmark
1 Handvoll Kresse
Pfeffer und Salz

Gefülltes

Lammkotelett

(1 Portion)

Zubereitung:

Apfel waschen und schälen. Dann das Kerngehäuse entfernen und den Apfel in Würfel schneiden. Preiselbeeren in einem Sieb gut abtropfen lassen. Die Apfelstücke mit den Preiselbeeren vermischen. Die Koteletts waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Apfel-Preiselbeermischung in die Koteletts füllen und mit einem Zahnstocher schließen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Koteletts von beiden Seiten anbraten und bei geringer Hitze ca. sieben Minuten garen lassen. Pfanne beiseite stellen und die Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen.

Dazu passen Kartoffeln oder Reis.

Zutaten:

2 Lammkoteletts (vom Schlachter eine Tasche in die Koteletts schneiden lassen)
1 kleines Glas Preiselbeeren
1 kleiner Apfel
Pfeffer und Salz
1 EL Rapsöl
Zahnstocher

Hefezopf

Zubereitung:

Die Milch mit Zucker, Vanillezucker, Butter, Öl und einem Ei vermischen und leicht erwärmen. Die Hefe darin auflösen, das Mehl dazugeben und einen Teig kneten, bei Bedarf noch etwas Mehl dazu geben, bis der Teig nicht mehr klebrig ist. Den Teig in drei gleiche Stücke teilen. Diese Teile zu drei Strängen formen, die sich flechten lassen. Einen Zopf flechten und die Enden nach unten umschlagen. Bei 50° C Ober-/Unterhitze ca. 45 Minuten gehen lassen. Das zweite Ei verquirlen, den Zopf damit einpinseln und mit Hagelzucker bestreuen. Bei 190° C Ober-/Unterhitze 22 - 25 Minuten backen. Wenn der Zopf oben zu dunkel wird, mit etwas Alufolie abdecken.

Zutaten:

600 g Weizenmehl
300 g Milch
100 g Zucker
1 Vanillezucker
80 g Butter
20 g Öl
2 Eier
½ Würfel Hefe
1 EL Hagelzucker



Bandscheibenvorfälle und Spinalkanalstenosen

Heidberger Medizinakademie lädt Betroffene und Interessierte ein

Der DAK-Gesundheitsreport 2016 zeigt die Fakten. In einer Zeit, da bereits Vorschulkinder mehrere Stunden täglich sitzen müssen und viele Erwachsene zwischen Bürostuhl und Fernsehsessel pendeln, leidet der Rücken. Nicht verwunderlich also, dass 21,7% der erfassten Krankheitstage auf die Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems fielen.

In dieser Gruppe bilden die Rückenerkrankungen wiederum die größte Untergruppe. Besonders betroffen ist die ältere Generation. Die Krankenstände in der Altersgruppe 60+ liegt bei 26,7%! „Rückenschmerzen“ ist die zweithäufigste Einzeldiagnose bei Krankschreibungen. Besonders ältere Menschen leiden häufiger an Wirbelkanalverengung, den sogenannten Spinalkanalstenosen. Durch die natürlichen Veränderungen und Degeneration (Verschleiß) der Bandscheiben und arthrotischen Veränderungen der kleinen Wirbelgelenke versucht der Organismus, die eintretende biomechanische Veränderung durch Knochenanbau und verdickte Bänder auszugleichen. Die überschüssigen Knochenanteile und verdickten Bandstrukturen können den Wirbelkanal einengen und über einen langsamen Zeitraum die Nerven bedrängen. Betroffen ist überwiegend die Lendenwirbelsäule. Das Ergebnis sind meist belastungsabhängige Rücken- und Beinschmerzen. Beim Gehen und Stehen treten Schmerzen und Schwächen in den Beinen auf. Sehr häufig ist Fahrradfahren über mehrere Kilometer möglich, eine kurze schmerzfreie Gehstrecke aber nicht. Die Volkskrankheit „Rücken“ führt zu starken Bewegungseinschränkungen und mindert die Lebensqualität ganz erheblich.

Aber „Rücken“ ist nicht gleich „Rücken“. Meist handelt es sich bei plötzlich auftretenden Schmerzen um einen sogenannten Hexenschuss, der zwar unangenehm ist, üblicherweise aber nach einigen Tagen von selbst wieder abklingt. „Die Ursache dieser Beschwerden ist meist funktionell, also

in einer kurzfristigen Überbelastung von Muskeln und Sehnen begründet. Nicht immer ist jedoch die Ursache so harmlos. Vor allem Veränderungen der Wirbelsäule, die mit einer Kompression von Nerven einhergehen, sind in ihrer Auswirkung und Schmerzhaftigkeit erheblich“, so Dr. Sven Nagel, Chefarzt der Abteilung Wirbelsäulenthopädie und -chirurgie in der Asklepios Klinik Nord - Heidelberg. Im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Heidberger Medizinakademie“ wird der Mediziner die Krankheitsbilder erläutern und die derzeit aktuellen Therapieoptionen vorstellen. Zudem wird ein Überblick über einige physiotherapeutische (krankengymnastische) Techniken geboten, die sowohl dem akuten als auch dem chronisch schmerzgeplagten Patienten helfen können. F.J. Krause © SeMa



Dr. Sven Nagel, Chefarzt der Abteilung Wirbelsäulenthopädie und -chirurgie in der Asklepios Klinik Nord – Heidelberg ist Referent bei der „Heidberger Medizinakademie“ zum Thema Bandscheibenvorfälle und Spinalkanalstenosen. Foto: Asklepios

Mittwoch, 19. April, in der Zeit von 16-17 Uhr, im Torzimmer der Asklepios Klinik Nord - Heidelberg (über Haupteingang, 2. OG, barrierefrei). **Referent:** Dr. Sven Nagel, Chefarzt der Abteilung Wirbelsäulenthopädie und -chirurgie in der Asklepios Klinik Nord - Heidelberg. Um die Veranstaltung gut vorbereiten zu können, wird bis zum 17.04.2017 um telefonische Anmeldung unter 040 18 18 87 -32 08 oder per E-Mail wsc.nord.@asklepios.com gebeten. Die Veranstaltung ist kostenlos.

Besser verstehen in Gesellschaft

Viele Menschen können nicht mehr gut hören oder verstehen. Sie suchen nach einer diskreten Hörlösung, die ihnen in schwierigen Hörsituationen hilft, besser hören und verstehen zu können. Moderne Hörgeräte erfüllen genau diese Kundenwünsche, sie sind leistungsstark und nahezu unsichtbar.

Enge Kontakte zur Familie und ein reger Austausch mit Freunden sind wesentliche Faktoren, die das Leben lebenswert machen. Allerdings wird es mit zunehmendem Alter immer schwieriger, in Gesellschaft angeregten Gesprächen mit mehreren Beteiligten zu folgen. Nimmt die Empfindlichkeit der Haarsinneszellen im Innenohr ab, sinkt die Fähigkeit, bestimmte Töne wahrzunehmen. Vor allem hohe Frequenzen, die für das Sprachverstehen maßgeblich sind, können davon betroffen sein.



Wolfgang Niessner, Musiklehrer und Vitakustik-Kunde

Kostenlose Höranalyse und Ausprobe moderner Hörtechnik

In den aufgeführten Fachgeschäften können Sie kostenlos eine aussagekräftige Höranalyse durchführen lassen und anschließend unverbindlich moderne Hörgeräte testen.

Vitakustik Hörgeräte
21073 Hamburg-Harburg
Bremer Straße 5
Telefon (040) 33 31 97 50

Vitakustik Hörgeräte
20457 Hamburg-Mitte
Großer Burstah 46 – 48
Telefon (040) 37 50 37 20

Vitakustik Hörgeräte
22587 Hamburg-Blankenese
Blankeneser Bahnhofstraße 6
Telefon (040) 28 66 89 95

Unsere Partnerfilialen:
EarCare Hörsysteme
20148 Hamburg-Rotherbaum
Rothenbaumchaussee 83
Telefon (040) 41 30 99 58

Jäkel Hören
22848 Norderstedt
Ohechaussee 11
Telefon (040) 35 77 85 21

**Das kleinste
Hörgerät der Welt?**
Das Neue Unitron
Moxi Now



Originalgröße

**Jetzt
kostenlos
die Messe-
Neuheit
testen!**

vitakustik
HÖRGERÄTE

Rätsel Spaß

Teil des Wochenendes	französisch: Westen	Staat in Süd-asien		griechische Unheils-göttin		musik.: flink	göttliche Wesen der chin. Religion	Stadt am Großen Sklaven-see	Falsch-meldung in der Presse		ein Cocktail	Beginn		Makler-gebühr	Symbol-figur Schwedens	Home Banking-Geheim-zahl
						Diät										
				Kaffee-sorte		Insel-staat in der Karibik				7		original-getreue Wieder-gabe		Silber-gras		
poetisch: Nach-richt		Held von Troja (Sage)		Karpfen-fische					eine Nach-richt hören							
ätzende Flüssig-keit			2													Staat in Mittel-amerika
engl. Zahl-wort: zehn				Abgabe an den Staat		Fremd-wortteil: Ei								Vorweih-nachts-zeit	Frauen-name	
schöpferisch	große europ. Wasser-straße		Süd-südost (Abk.)		1									Börsen-aufgeld		
fester Nieder-schlag																
				emo-tionslos reden		dahin-leben										Schmelz-wasser-rinne
nord-marok. Handels-zentrum		Stamm-vater der Leviten														
innere Organe							mit Bäumen gesäumte Straßen		englisch: von, aus	Leicht-metall					scharfe Paprika-schote	
enthalt-samer Lebens-stil	Affäre, Eklat	Zahn-fäule		Natur-wissen-schaft								US-Western-legende (Wyatt)		Tanz-bewegung (franz.)		
						Fußball-mann-schaft		Sam-sons Geliebte im A.T.			Aal-gabel					Holz-zaun
asiatische Kampf-sportart			3			Kladde		Mutter des Perseus						Holz-struktur	Initialen Armanis	
				Narr im spani-schen Theater		zaubern					Ab-schieds-gruß (Mz.)			Fremd-wortteil: groß		
Näh-faden				Spre-chen mit Gott				Fels, Schiefer		Auto-mat						
Porzel-lanver-zierung						katalo-nischer, mallorq. Artikel		Ge-sangs-stück				griech. Vorsilbe: gleich			deutsche Vorsilbe	
				Erfolgs-buch										Platz-mangel		9
verwe-sender Tier-körper		Bild von da Vinci („... Lisa“)				Vorsilbe: hin-durch				Reptil der Vorzeit						

Ein Leben lang aktiv!

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



LAB-Treffpunkt Fuhlsbüttel

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

Die Gewinner vom März 2017

1. bis 3. Preis: Je 2 Karten für „Ziemlich beste Freunde“ in den Hamburger Kammerspielen

1. Christiane Arica, 22115 Hamburg
2. Dagmar Fanick, 22527 Hamburg
3. Gabriele Otto, 22763 Hamburg

4. bis 6. Preis: Je 2 Karten für „Wenn Frauen immer weiter fragen“ im St. Pauli-Theater

4. Edeltraud Sames, 22457 Hamburg
5. Reinhard Schönemann, 22459 Hamburg
6. Kerstin Moulriche, 22763 Hamburg

Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe März 2017

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

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

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

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

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

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 Block nur einmal vorkommt. Viel Spaß beim Lösen!
Die Auflösungen finden Sie in der nächsten Ausgabe von SeMa – viel Spaß beim Knobeln.

Verlosung im April 2017!

1. bis 3. Preis: Je 2 Karten für „Große Freiheit Nr. 7“

mit Volker Lechtenbrink im St. Pauli-Theater am 31.05.17 um 19.30.Uhr

Der Film von 1944, der die Romantik St. Paulis in dem Moment festzuhalten versucht, als es durch alliierte Bomber fast vollständig zerstört wurde. Am St. Pauli-Theater spielt und singt Volker Lechtenbrink den Hannes Kröger, der sich in das Mädchen Gisa verliebt und mit ihr in den Hafen der Ehe schippern will. Wie es ausgeht, wissen wir alle, unsterblich sind die Lieder „Beim ersten Mal, da tut's noch weh“ oder „La Paloma – einmal muss es vorbei sein“.

Premiere: 30.5.17, Aufführungen bis 15. Juli 17,

Vorverkauf unter Tel 040/4711 0 666 oder unter www.st-pauli-theater.de



...und so können Sie gewinnen: Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 20.04.2017 an **SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg** senden.



Persönliche Angaben:

Ihre persönlichen Daten werden nicht für Werbezwecke verwendet oder gespeichert.

Vorname

Nachname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

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

4. bis 5. Preis: Jeweils 2 Karten für die Sommeroper im Musik- theater „Opernfactory“ am 03.06.17 um 19 Uhr

Mit beschwingten und verträumten Melodien einer Sommernacht wird das Publikum auf den Sommer eingestimmt.

Weitere Vorstellungen und Informationen unter www.opernfactory.de.
Kartenbestellungen per E-Mail info@opernfactory.de
oder telefonisch unter
Tel.: 040/67 999 23

Leser schreiben

Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichten und Gedichte!



Robin und Archie

Die schönsten Geschichten fangen immer an einem trüben Sonntagnachmittag an. Diese natürlich auch. Hamburg im Frühjahrsregen und ich fahre auf einen der regelmäßigen Flohmärkte. Heute habe ich mir Nedderfeld ausgesucht. Vielleicht erwische ich ein paar Oldie-CDs und zwei oder drei alte Tim- und Struppi-Hefte und gehe schnell wieder mit Tee und Kuchen ins Bett zum Lesen und Abtauchen.

Auch Tim und Struppis Abenteuer fangen immer ganz harmlos an. Manchmal sogar auf Flohmärkten. Und auch mich begleitet mein kleiner Hund.

Ich schlendere ganz bedächtig die erste Reihe im Parkhaus ab und ganz am Ende, wo das Parkhausdach kaum noch den Regen abhält, breitet ein älterer Herr seine Wolldecke als Schaufenster auf dem Boden aus. Zuerst erscheint Porzellan, dann alte Bierkrüge und einige Steiff-Teddys, die mich wie Freunde von alten Bekannten aus sorgloseren Zeiten grüßen. Aus der Zeit, als die Schule montags nach Bohnenwachs roch und Regentage die langweiligsten Tage des Lebens waren. Während ich überlege, welchen ich gern in die Hand nehmen würde, greift eine junge Frau zielstrebig nach den beiden ältesten Teddys. Pech, denke ich, aber was sollte an einem solchen trüben Nachmittag schon klappen. Um nicht zu zeigen, wie sehr mich das frustriert, greife ich wie ein erfahrener Kenner scheinbar ruhig und zielstrebig nach einem unscheinbaren Bärchen mit dünnem, abgegriffenem Fell. Als ich ihn in der Hand habe, fühle ich, dass seine Pfoten aus Wildleder sind und sich wie echte Pfoten anfühlen. Aber nun weiß ich auch, dass ich keinen Steiffbären erwischt habe. Auf der rechten Pfote steht etwas. Ein Doppel-R, dass an Rolls Royce erinnert und irgendwie strahlt der Bär auch so was wie britische Gediegenheit aus. Das merkt ein Hanseat sofort. Als ich das Bärchen wende, finde ich am Bürzel ein Etikett. Hersteller ist also ein Robin Rive aus Neuseeland. Also tatsächlich was Britisches! Da meine Frau und ich dem von uns entferntesten Land sehr nahe stehen, wird der Bär für einen angemessenen Preis adoptiert.

Tim und Struppi finden sich nicht, aber drei Spirou-Hefte. Also nach Hause und aufs Sofa. Beim Tee mit Comic guckt mir der Kiwi-Bär über die Schulter und lenkt irgendwie meine Aufmerksamkeit vom Heft auf sich.

Wir behüten inzwischen einige Teddys und auch eine kleine Bibliothek mit Teddybüchern. Ich schiebe also ein paar Teddybücher ins Comicabenteuer ein. Aber in keinem findet sich ein Hinweis auf die Marke Robin Rive. Da der Bär viel zu hochwertig erscheint, kann aber kein No-Name-Hersteller dahinter stecken. Ich bleibe neugierig, aber erst mal geht Spirou vor.

Den Sommer über finden wir keine Informationen über unseren Bären.

Im Herbst treffen wir eine heroische Entscheidung, ganz geprägt von unserem Verantwortungsgefühl. Die Herkunft des Waisenbären muss um jeden Preis geklärt werden! Das heißt, ich übergebe Zahnbürste, Fahrrad und weitere unver-

zichtbare 30 Kilogramm Ausrüstung an British Airways und lasse mich 30 Stunden lang auf 45 cm Sitzbreite verwöhnen. Von Australien noch ein Vier-Stunden-Katzensprung mit Quantas nach Wellington.

Gleich am Sonntag beginne ich mit meinen Nachforschungen, denn in Neuseeland kann man auch am Wochenende einkaufen. Zum Beispiel warme Klamotten, weil es in Wellington fast immer windig und regnerisch ist. Hinterher ist es allerdings nur noch Ballast, weil der Rest von Neuseeland im Sommer sehr heiß ist.

Die Spielzeugläden kennen Robin Rive nicht, aber dafür die kleinen Kunstgewerbeläden und, für uns ungewöhnlich, die Blumenläden. Ich erfahre, dass Robin Rive eine Unternehmerin ist und ihre Firma Countrylife in Auckland sitzt. Ich finde auch sofort den richtigen Verwandten für unseren Bären, seinen schottischen Onkel Archie. Aber weil ich die Berge zwischen Wellington und Auckland kenne, beschließe ich, um Gewicht beim Radeln zu sparen, lieber erst in Auckland einen solchen Archie zu kaufen. Eine Risikoentscheidung, die sich aber letztlich als eine glückliche herausstellt. Nach acht Wochen Sonnenschein und drei Tagen Regen auf 1.600 lebensgefährlichen Radelkilometern erreiche ich Auckland.

Auckland bleibt mir diesmal überwiegend dunkel in Erinnerung. Es ist derzeit Stromsperre. Weil die Zuleitungen in der Stadt sonst komplett durchschmoren würden. Die Verwaltung dachte sicherlich mal, dass Stromkabel, wenn sie in der Erde liegen, von selbst mitwachsen! Aber auch ich habe mich verspekuliert. Zwar gehe ich mit Taschenlampe einkaufen, weil die Bärchen ja ohne Strom alle im Dunkeln sitzen, aber es wartet kein Archie auf mich. Rückfragen bei der Firma Countrylife ergeben, dass es keine Archies gibt. Das Fell ist alle! Deutsches Wollmohair alle!!

Ich bin wirklich traurig und kann mich für keinen anderen Bären entscheiden, denn Bären kauft man nicht. Man spürt irgendwie, dass sie einen rufen. Die letzten Tage vor dem Rückflug radle ich durch Auckland in der Hoffnung, vielleicht in einem der vielen Antikläden einen Bären zu finden, der zu unserem Kleinen passt. Und dann passiert das Wunder: Ich radle am Thomas-Peacock-Place vorbei - und drei Straßen später kehre ich spontan um. Das war doch die Adresse von Countrylife!

Am Ende der Straße in einer kleinen Kehre liegt die Wiege von unserem Bärchen!

Na, ja, der erste Eindruck verwundert mich. Eine junge Frau hängt silbrig-goldene Teile in einen Zaun zum Trocknen. Sieht aus wie Makrelen, nicht wie Bärchen. Aber es klärt sich alles auf; es sind die Sonntagskleidchen von Bärchens Schwestern. Auch die nette Frau muss lachen über mein Missverständnis und zeigt mir den Weg zum Büro.

Nach meinem schüchternen Begrüßungsauftritt werde ich überschwänglich liebenswürdig empfangen. Deutsche Männer, die Bären kaufen, sind eher selten in Neuseeland. Natürlich erzähle ich von meinem Missgeschick mit Archie und die

Sekretärin strahlt mich an, wie Neuseeländer sich eben freuen, wenn sie helfen können. Sie geht ins Lager und kommt mit einem Archie wieder.

„Normalerweise tun wir so was nicht, aber dieser muss zu Ihnen“, lacht sie fröhlich. „Robin hat sicher nichts dagegen“, meint sie, „ich erzähle es ihr gleich.“

Und dann eine noch größere Überraschung: Nach einigen Sekunden am Telefon reicht sie mir den Hörer und fragt, ob ich mit ihrer Chefin Robin sprechen möchte!

Natürlich möchte ich und natürlich bin ich aufgeregt. Als ich in kurzen Worten die Geschichte erzähle und mit einem freundlichen Good Bye rechne, erwischt mich die neuseeländische Unbekümmertheit. Mrs. Rive möchte die Story gern ausführlich hören. Die Tochter mit den Enkeln ist gekommen und Mr. Rive gerade beim Einkaufen. Da wäre es doch schön,

wenn ich zum Mittagessen käme und alle kennen lernte.

Wir verstehen uns auf Anhieb. Nun sind wir befreundet. Werden uns wiedersehen – dort oder hier und meine Reise wurde am vorletzten Tag zu einem der schönsten Erlebnisse aller meiner Reisen.

Archie hat seinen Platz an der Seite seines kleinen Verwandten eingenommen und kommuniziert auf seine ganz spezielle Art. Wir haben Bären, die uns trösten können, solche, die schmusen wollen oder uns einfach nur fröhlich angrinsen oder sogar zu heiterer Gelassenheit anhalten, aber keine Bären können so einladende Geschichten von ihrer Heimat erzählen wie die Geschöpfe von Robin Rive.

Ach, ja, nehmen Sie nie einen Robin-Rive-Bären mit, ohne sich bei den zurückbleibenden Geschwistern zu entschuldigen!

Von unserer Leserin Maren Gebhardt-Bruderhausen

Wie können moderne Hörgeräte Ihren Hör-Alltag verbessern?

Das auric Hörcenter sucht 100 Teilnehmer für die Hör-Alltags-Studie von Phonak. Testen Sie die fast unsichtbaren Hörgeräte aus Titan.

Die Hör-Alltags-Studie von Phonak befasst sich mit zwei Schwerpunkten: Hören und Verstehen in anspruchsvollen Situationen und dem Einsatz des Spezialmaterials Titan für nahezu unsichtbare Hörgeräte.

Phonak hat Hörgeräte-Funktionen entwickelt, die bisher in dieser Form nicht zur Verfügung standen und Menschen mit Hörminderung eine deutlich höhere Lebensqualität ermöglichen.

Jetzt sind Sie gefragt!

Finden Sie gemeinsam mit dem **auric Hörcenter** heraus, wie modernste Hörgeräte von Phonak, dem führenden Schweizer Hersteller, auch Ihren Hör-Alltag bereichern können und teilen Sie uns Ihre Erfahrungen mit. Ihr Hörgeräteakustiker berät Sie individuell, ermittelt anhand eines Hörtests Ihre Hörminderung und programmiert die Phonak Hörgeräte nach Ihren persönlichen Bedürfnissen und Vorlieben.



Virto B-Titanium wird maßgefertigt für den perfekten Sitz in Ihrem Ohr. Da es aus medizinischem Titan besteht, ist es unglaublich fest, leicht und widerstandsfähig.

PHONAK
life is on

Studienteil 1 Hören und Verstehen in anspruchsvollen Hörsituationen

In geselliger Runde, beim Abendessen im Restaurant oder im Auto – bereits mit einer leichten Hörschwäche kann es schwierig sein den Gesprächspartner in diesen Situationen zu verstehen. Laute Umgebungsgeräusche erschweren eine problemlose Unterhaltung.

Erleben Sie mit Phonak Hörgeräten, wie modernste Technologie das Hören und Verstehen in verschiedenen Hörsituationen deutlich komfortabler gestalten kann.

Berichten Sie uns von Ihren Höreindrücken.

Studienteil 2 Titan-Schalen für nahezu unsichtbare Hörgeräte

Vielen Kunden ist es heutzutage wichtig eine Hörlösung zu erhalten, die möglichst unsichtbar ist. Den klassischen Acryl-Schalen sind hier allerdings Grenzen gesetzt.

Phonak hat eine Möglichkeit gefunden extrem kleine Hörgeräte-Schalen aus Titan herzustellen, die gleichzeitig sehr angenehm zu tragen sind.

Teilen Sie uns Ihre Erfahrungen beim Tragen dieser Titan-Hörgeräte mit.



auric Hörcenter in Norderstedt
Die erste Adresse für gutes Hören

Wir suchen **100 Teilnehmer** für die **Hör-Alltags-Studie von Phonak**. Testen Sie das kleinste Im-Ohr-Hörgerät aus medizinischem Titan. Bewerben Sie sich bis zum **30. April 2017**. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.



auric Hör und Tinnitus-Zentrum
Norderstedt GmbH & Co. KG
Ohechaussee 19 · 22848 Norderstedt
Telefon: (040) 31 10 89 50
norderstedt@auric-hoercenter.de

www.auric-hoercenter.de

auric
HÖRGERÄTE

Stärkung der Pflege im Krankenhaus

(pi) Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe, Koalitionsfraktionen und Länder verständigen sich auf die Einführung von Personaluntergrenzen.

Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe hat gemeinsam mit den Vertreterinnen und Vertretern der Koalitionsfraktionen und der Länder die Schlussfolgerungen aus den Beratungen der Expertenkommission „Pflegepersonal im Krankenhaus“ vorgelegt. Darin haben sich die Beteiligten auf Maßnahmen zur Verbesserung der Personalsituation in der pflegerischen Patientenversorgung verständigt. In Krankenhausbereichen, in denen dies aus Gründen der Patientensicherheit besonders notwendig ist, sollen künftig Pflegepersonaluntergrenzen festgelegt werden, die nicht unterschritten werden dürfen.

Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe: „Eine gute Versorgung im Krankenhaus setzt eine angemessene Personalausstattung voraus. Gemeinsam ist uns eine weitere wichtige Weichenstellung gelungen, um die Pflege am Krankenbett zu stärken. Jetzt muss es darum gehen, dass die Regelungen, die wir nun auf den Weg bringen werden, fristgerecht von den Krankenhäusern und Krankenkassen mit Leben gefüllt werden.“

Dr. Georg Nüßlein, stellvertretender Vorsitzender der Fraktion der CDU/CSU im Deutschen Bundestag: „Wir schaffen die Voraussetzungen und stellen die notwendigen Mittel bereit, um gute Pflege in den Krankenhäusern weiter zu entwickeln. Die Selbstverwaltungspartner haben es jetzt in der Hand, in einvernehmlicher Weise die Einzelheiten zu vereinbaren. Ich setze darauf, dass dies im Sinne der Patientenversorgung zügig geschieht.“

Prof. Dr. Karl Lauterbach, stellvertretender Vorsitzender der Fraktion der SPD im Deutschen Bundestag: „Insbesondere begrüße ich, dass Krankenhäuser, die die Mindeststandards beim Personal unterschreiten, künftig öffentlich benannt werden und mit wirtschaftlichen Sanktionen zu rechnen haben.“

Maria Michalk, gesundheitspolitische Sprecherin der Fraktion der CDU/CSU im Deutschen Bundestag: „Wir haben in der Kommission klare Vorgaben für die Detailspekte der Personalsicherung in Krankenhäusern gemacht. Verbindliche Untergrößen sind auch unter Qualitätssicherungsaspekten absolut notwendig. Ich freue mich, dass die Einigung gelungen ist.“

Hilde Mattheis, gesundheitspolitische Sprecherin der Fraktion der SPD im Deutschen Bundestag: „Aus zahlreichen Gesprächen und Briefen wissen wir, dass Pflegekräfte in vielen Krankenhäusern auf Verbesserungen der Arbeitsbedingungen warten. Wir schlagen hier konkrete Maßnahmen vor, mit der pflegerischen Tätigkeiten deutlich aufgewertet und die Krankenhäuser besser vergütet werden. Ich bin sehr froh, dass mit der konstruktiven und zielorientierten Arbeit der Kommission dieses im ersten Schritt gute Ergebnisse gelungen ist.“

Senatorin Cornelia Prüfer-Storcks, Präses der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz der Freien und Hansestadt Hamburg: „Wenn eine Pflegekraft zu viele Patienten gleichzeitig versorgen muss, wächst die Gefahr von Fehlern bei der Behandlung. Es ist deshalb ein Gewinn für die Patientensicherheit und für die Arbeitssituation der Pflegekräfte, wenn wir jetzt Pflegepersonalzahlen festlegen, die



Bildquelle: BMG/Jochem Zick (action press)

Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe

nicht unterschritten werden dürfen. Wir ziehen damit die Konsequenz aus der zunehmenden Arbeitsverdichtung auf den Stationen.“

Stefan Grüttner, Hessischer Minister für Soziales und Integration: „Nach intensiver und konstruktiver Arbeit in der Expertenkommission Pflege bin ich sehr zufrieden, dass wir übereinstimmend ein hervorragendes Ergebnis erzielt haben, das die Pflege in den Kliniken stärken und die Patientenversorgung weiter verbessern wird.“

Die gemeinsamen Schlussfolgerungen von Bundesgesundheitsministerium, Koalitionsfraktionen und Ländern sehen vor, die Selbstverwaltung von Krankenhäusern und Krankenkassen gesetzlich zur Vereinbarung von Personaluntergrenzen in Krankenhausbereichen zu verpflichten, in denen dies aufgrund der Patientensicherheit besonders notwendig ist, wie beispielsweise in Intensivstationen oder im Nachtdienst. Die Vereinbarung soll bis zum 30. Juni 2018 getroffen und zum 1. Januar 2019 wirksam werden. Sollte bis zum 30. Juni 2018 keine Vereinbarung der Selbstverwaltung zustande kommen, wird das Bundesministerium für Gesundheit bis zum 31. Dezember 2018 ersatzweise die ausstehenden Entscheidungen treffen.

Um dauerhaft mehr Personal beschäftigen zu können, werden die Krankenhäuser seit diesem Jahr durch einen Pflegezuschlag unterstützt. Dieser soll ab 2019 um die Mittel des Pflegestellten-Förderprogramms ergänzt werden und damit von bisher 500 Millionen Euro auf bis zu 830 Millionen Euro pro Jahr anwachsen. Krankenhäuser profitieren in Abhängigkeit von ihrer Pflegepersonalausstattung von dem erhöhten Zuschlag und erhalten dadurch einen Anreiz, ausreichend Personal vorzuhalten. Eine angemessene Personalausstattung in der Pflege im Krankenhaus ist für die Qualität der Patientenversorgung und die Arbeitssituation der Beschäftigten unabdingbar.

Der Handlungsbedarf zur Verbesserung der Personalsituation in der Pflege wurde bereits von der Bund-Länder-Arbeitsgruppe zur Krankenhausreform aufgegriffen, auf deren Grundlage das Krankenhausstrukturgesetz (KHSG) erarbeitet wurde. Das KHSG ist am 1. Januar 2016 in Kraft getreten. Bundesgesundheitsminister Gröhe hatte die Expertenkommission „Pflegepersonal im Krankenhaus“ am 1. Oktober 2015 eingerichtet. Diese hat in fünf Sitzungen folgende Schwerpunkte beraten:

- die Abbildung und Verbesserung des erhöhten Pflegebedarfes, insbesondere von an Demenz erkrankten, pflegebedürftigen und behinderten Patientinnen und Patienten,
- die Abbildung und Verbesserung des allgemeinen Pflegebedarfes und
- die Überführung der Mittel des Pflegestellten-Förderprogramms in die Regelfinanzierung.

Weitere Informationen unter:
www.bundesgesundheitsministerium.de



Für mehr Lebensfreude.

Zurück in der Fankurve

Eine Careship-Erfolgsgeschichte

Als vor 3 Jahren sein bester Freund verstorben ist, verlor Klaus H. aus Eimsbüttel nicht nur eine wichtige Bezugsperson, sondern auch seinen langjährigen Weggefährten zu fast jedem Heimspiel vom FC St. Pauli. „Loki war die Lebensfreude pur! Vor jedem Spiel konnte ich mir sicher sein, dass er pünktlich auf die Sekunde in voller Montur vor meiner Haustür warten würde“, schmunzelt Klaus, während er uns ein Foto von sich und seinem Freund im berühmten Millerntor-Stadion zeigt. „Es war mehr als nur die gemeinsame Freude am Spiel und am Verein. Wir waren immer füreinander da. Als wir älter wurden, machte es dann auch nichts, dass meine Beweglichkeit durch meine Arthrose-Erkrankung immer schlechter wurde – Loki war mir immer eine Stütze! Meine zwei Töchter konnte ich nie für Fußball begeistern. Als es Loki nicht mehr gab, war dies das erste Jahr, in dem ich keine Saisonkarte gekauft habe.“

Bei einem Arzttermin vor einem Jahr stieß Klaus H. im Wartezimmer auf eine Broschüre von Careship. „Individuelle Alltagsunterstützung aus Ihrer Nachbarschaft“, hieß es da. „Zunächst dachte ich dabei nur an Hilfe im Haushalt oder Unterstützung beim Alltäglichen“, sagt Klaus mit einem Lächeln. „Als ich meiner Tochter davon erzählte, überredete sie mich einfach dort anzurufen – ich bin ja normaler Weise immer etwas skeptisch. Bei einem sehr freundlichen Gespräch mit einer Dame von der Careship-Kundenberatung, in dem wir auch ausführlich über meine Hobbies und Vorstellungen sprachen, habe ich Johannes gefunden. Bei einem ersten Kennenlernen haben wir uns auf Anhieb gut verstanden. Johannes ist gebürtiger Hamburger, ausgebildeter Rettungssanitäter und das Beste – er ist begeisterter St. Pauli-Fan! Seitdem besuchen wir gemeinsam fast jedes Heimspiel! Außerdem hilft mir Johannes auch einmal die Woche beim Großeinkauf, was meine zwei Töchter entlastet. Zudem weiß ich, dass ich sowohl Johannes als auch Careship immer anrufen kann, wenn ich doch einmal mehr Hilfe brauchen sollte.“

Von Gesellschaft leisten, Wegbegleitungen wie etwa im Falle von Klaus und Johannes, Aktivierungsangeboten, Unterstützung im Haushalt bis hin zur leichten Pflege – Careships Ansatz ist es, auf jeden Kundenwunsch individuell einzugehen. Dabei legt das Unternehmen großen Wert auf das Zwischenmenschliche und auf Gemeinschaft. Careship geht es darum, langfristige Beziehungen aufzubauen. Seniorenbetreuer bei Careship haben viele verschiedene Interessen, sind unterschiedlich alt, bringen auf Wunsch auch ein Auto für einen Ausflug mit, sind kunst-, kultur-, oder technikinteressiert. Dabei hat Qualität immer oberste Priorität – alle Alltagsunterstützer bei Careship durchlaufen ein mehrstufiges und persönliches Bewerbungsverfahren. Mit diesem einzigartigen Ansatz hilft Careship Freunden und Familien passende Betreuungskräfte zu finden, die nicht nur qualifiziert sind, sondern mit denen sie auch auf einer persönlichen Ebene harmonisieren.

Finanziert werden können die Leistungen über die Pflegeversicherung oder auch privat. Eine Kombination aus beidem ist natürlich auch möglich – so wie es auch Klaus H. macht. Wichtig ist dabei, dass Careship jeden Leistungsanspruch kostenfrei und unverbindlich prüft.

Careship-Angebot auf einen Blick

Leichte Pflege

Körperpflege
Mobilitätshilfe

Gesellschaft leisten

Aktivierung & Motivation
Gemeinsam Zeit verbringen

Hauswirtschaft

Reinigung
Kochen & Einkaufen

Begleitedienste

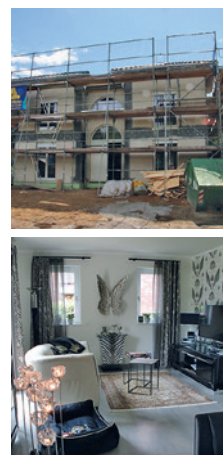
Terminbegleitung
Einkaufsbegleitung



JETZT KOSTENFREI BERATEN LASSEN

040 605 338 572

Mo. - Fr. von 8:00 bis 18:00 Uhr www.careship.de



Das weltweit erste von Harald Glööckler designte Haus ist fertig und glänzt nun in Hamburg

„Willkommen in der Villa Pompöös – dem Petit Palais-by Harald Glööckler“

„Ich wollte ein Haus für Prinzen und Prinzessinnen schaffen. Es soll aber auch ohne Putzkolonne in Schuss gehalten werden können. Auf der Fläche von 220 m² all meine Wünsche unterzubringen, erwies sich als große Herausforderung,“ so Harald Glööckler.

Entstanden ist ein quadratischer Bau von etwa 12 Metern Länge, mit vier Türmen, einer sehr pompösen Eingangstür und einem runden Balkon auf der Gartenseite. Die Prunkstücke sind die große Eingangstür, über der die Pompöös-Krone nicht zu übersehen ist und die Halle im Eingangsbereich. Wichtig ist auch, dass die Küche geräumig ist, da man auch dort viel Zeit verbringt“, teilt uns der Designer mit, der in 82 Ländern der Welt mit seinen Kreationen vertreten und sehr erfolgreich ist.

Interview mit den Bauherren Thorsten Wels und Costa Dirk:

Wie sind Sie auf die Idee gekommen dieses Haus zu bauen? Wir haben uns im Fernsehen gern die VOX-Serie „Glanz und Gloria“ angesehen. Darin wurde über mehrere Folgen das private und berufliche Leben und Wirken von Harald Glööckler gezeigt. Zu diesem Zeitpunkt beschäftigten wir uns mit dem Thema Eigenheim. In einer Folge wurde angekündigt, dass es jetzt auch ein Glööckler-Haus gibt. Zu unserer großen Freude bekamen wir den Zuschlag das erste Petit Palais bauen zu dürfen.

Wie ging es dann weiter. War etwas besonders schwierig? Das Schwierigste war, ein geeignetes Grundstück zu finden. Eineinhalb Jahre hat diese Suche gedauert. Wir wollten genau dieses Haus und wussten, dass wir das passende Grundstück entdecken. Der normale Weg ist eigentlich, dass man sich ein Grundstück sucht und dann dazu das passende Haus findet. Bei

uns war es ja umgekehrt. Wir hatten das Haus und mussten nun das Grundstück dafür suchen. Dann entdeckten wir dieses Grundstück hier im Norden von Hamburg mit einem schönen See in der Nähe. Unser Haus passt in die Gegend und auch in die Straße, in der viele Einzelhäuser stehen.

Man sagt, wer ein Haus baut, der kann auch was erzählen, wie war das bei Ihnen? Das kann man wohl sagen. U.a. ging es auch um die Außenanstrich-Farbe. Es sollte eine Farbe aus der Glööckler-Haus-Farbpalette sein. Im Prospekt war das Haus in Gelb. Wir wollten aber von Anfang an ein dunkleres Rot. Was wir vorher nicht wussten war, dass je dunkler die Farbe ist, desto mehr heizt sich das Haus auf und der Putz kann dadurch abplatzen. Es gibt also eine maximale Dunkelheit, die so ein Haus nur haben darf. Wir hatten dann ein Farbmuster an Herrn Glööckler geschickt und gefragt, ob er damit einverstanden ist. In seiner Antwortmail stand: diese Farbe gefällt mir ausgesprochen gut.

Hatte Harald Glööckler bei der Inneneinrichtung Mitspracherecht?

Wir hatten es uns gewünscht, dass er auch bei der Inneneinrichtung uns Vorschläge gemacht hätte, denn wir wollten gern seine Handschrift nicht nur für die Fassade. Er schaffte es zeitlich nicht und somit suchten wir in Deutschland, Italien und Frankreich nach Einrichtungsgegenständen und Armaturen, passend zu diesem schönem Haus. Für € 8.000,- schmückten die von ihm entworfenen Tapeten jeden Raum. Die schönste Tapete schmückt jetzt unser Wohnzimmer. Sie hat die Farben Creme und Gold und im Muster Flügel, Ornamente und die Pompöös-Krone.

Was fasziniert Sie an der Person Harald Glööckler? In den div. Folgen seiner Fernseh-Reality-Show „Glanz

und Gloria“ konnte man viel über den Menschen erfahren. Es ist faszinierend zu sehen, wie er und sein Partner Dieter Schroth, das Imperium Pompöös aufgebaut haben. Beide haben in ihrem gemeinsamen Leben viel gearbeitet und hatten vielleicht auch ein bisschen Glück. Harald Glööckler hat seinen Stil, den er immer beherzigt. Es ist beeindruckend, dass es immer das durchsetzt, was er will und seine Ideen nie ausgehen. Auch, dass er Dinge und Sachen entwirft für jedermann, gefällt uns.

Was sagen die Nachbarn zu diesem Prunkstück in ihrer Straße? Wir haben zu 99% positive Reaktionen. Spaziergänger bleiben stehen und betrachten minutenlang den Eingangsbereich. Beobachten können wir auch häufig, dass Autofahrer, die hier vorbeifahren, auf die Bremse treten oder auch den Rückwärtsgang einlegen. Manche zücken ihre Handys und fotografieren unser Haus aus dem Auto heraus. Wir wurden auch schon angesprochen und gefragt, ob denn Harald Glööckler hier wohnt. Dass dies hier das Glööckler-Haus ist, hat sich natürlich inzwischen in der Gegend herumgesprochen.

Über Geld spricht man ja eigentlich nicht, aber es wäre schon interessant zu wissen, welche Summe Sie für Ihr Traumhaus ausgegeben haben. Verraten Sie es? Sagen wir mal so: wir haben mehr Haus für unser Geld bekommen, als bezahlt! Wir haben an nichts gespart und uns das gegönnt, was uns 100% gefällt.

Was sagt Harald Glööckler zu diesen, seinem ersten Petit Palais? Ihm gefällt es auch. Man konnte lesen, dass er sich einen Besuch der Queen in seinem neuen Zuhause in Kirchheim wünscht. Und wenn er uns besucht, darf er die Queen auch gern mitbringen.

Text/Fotos Marion Schröder © SeMa

Aktionswoche 2017: 08. bis 14. Mai

Wir öffnen unsere Türen und laden Sie herzlich zu den Besichtigungen und Veranstaltungen in unseren Wohnanlagen und Residenzen ein. Bringen Sie gern interessierte Freunde oder Angehörige mit. Wir freuen uns auf Sie!



Seniorenwohnanlage Lokstedt

Dienstag, 09. Mai, 14.00-17.00 Uhr

Besichtigungen und Beratung für Stationäre Pflege und Servicewohnen, Markt der Möglichkeiten, Kaffee und Kuchen
Seniorenwohnanlage Lokstedt
Julius-Vosseler-Str. 10 | 22527 Hamburg | Tel.: 040 560 84-2000

Seniorenwohnanlage Walddörfer

Mittwoch, 10. Mai, 14.30-17.00 Uhr

Tag der offenen Tür – Besichtigungen und Beratung für Stationäre Pflege, Kaffee/Kuchen, Vorstellung der Beschäftigungstherapie & Alltagsbegleitung
Seniorenwohnanlage Walddörfer
Bernier Allee 3 | 22159 Hamburg | Tel.: 040 644 18-2000

Seniorenwohnanlage Langenhorn

Donnerstag, 11. Mai, 14.00-17.30 Uhr

Besichtigungen und Beratung für Stationäre Pflege und Servicewohnen, Kaffee und Kuchen, musikalische Unterhaltung im Garten
Seniorenwohnanlage Langenhorn
Dortmunder Str. 19-21 | 22419 Hamburg | Tel.: 040 537 59-2000

Seniorenresidenz Alsterpark

Samstag, 13. Mai, 14.00-18.00 Uhr

Tag der offenen Tür – Besichtigungen und Beratung, Kaffee und Kuchen bei musikalischer Unterhaltung
Seniorenresidenz Alsterpark
Rathenastr. 4-10 | 22297 Hamburg | Tel.: 040 511 27-2000

Servicewohnen Öjendorf

Montag, 08. Mai, 10.00-12.00 Uhr

Wohnungsbesichtigungen und Informationen über das Servicewohnen
Servicewohnen Am Schleimer Bach
Pergamentweg 34 | 22117 Hamburg | Tel.: 040 71 18 61 94

Servicewohnen Heimfeld

Donnerstag, 11. Mai, 10.00-12.00 Uhr

Wohnungsbesichtigungen und Informationen über das Servicewohnen
Servicewohnen Scharnhorst Höhe
Hans-Dewitz-Ring 3 | 21075 Hamburg | Tel.: 040 70 10 28 04

Vereinigte Hamburger Wohnungsbaugenossenschaft eG

Tel.: 040 25 15 12 222
E-Mail: info65plus@vhw-hamburg.de
www.vhw-hamburg.de

Seniorenwohnanlage Kiehhörn

Mittwoch, 10. Mai, 14.00-16.30 Uhr

Hausführung und Beratung. Konzert mit dem Polizeiorchester Hamburg (€ 5,- für Gäste), bitte anmelden
Seniorenwohnanlage Kiehhörn
Kiehhörn 1-5 | 22049 Hamburg | Tel.: 040 696 80-2000

Seniorenwohnanlage Neuwiedenthal

Mittwoch, 10. Mai, 11.00-14.00 Uhr

Tag der offenen Tür – Besichtigungen und Beratung über das Servicewohnen, inkl. Mittagsimbiss (Gulaschsuppe, Bratwurst, Getränke)
Seniorenwohnanlage Neuwiedenthal
Rehrstieg 44 + 46 | 21147 Hamburg | Tel.: 040 797 03-2000

Seniorenresidenz Neugraben

Samstag, 13. Mai, 13.30-17.00 Uhr

Tag der offenen Tür – Besichtigungen und Beratung, Begrüßungscocktail, Kaffee, Erdbeerkuchen, Eisvariationen, Pianomusik von Markus Brukner
Seniorenresidenz Neugraben
Falkenbergsweg 1 + 3 | 21149 Hamburg | Tel.: 040 70 11-2000

Seniorenresidenz Graf Luckner Haus

Samstag, 13. Mai, 14.00-17.00 Uhr

Tag der offenen Tür – Begrüßung mit Fingerfood und Sekt, Beratung und Hausführung sowie ein besonderes Angebot im Café
Seniorenwohnanlage Graf Luckner Haus
Hans-Böckler-Platz 15 | 22880 Wedel | Tel.: 04103 705-2000

Servicewohnen Meiendorf/Rahlstedt

Dienstag, 09. Mai, 15.00-17.00 Uhr

Wohnungsbesichtigungen und Informationen über das Servicewohnen
Servicewohnen Meiendorf | Spitzbergenweg 12/
Wildschwanbrok 4 | 22145 Hamburg | Tel.: 040 678 76 39

Servicewohnen Rahlstedt

Donnerstag, 11. Mai, 15.00-17.00 Uhr

Wohnungsbesichtigungen und Informationen über das Servicewohnen
Servicewohnen Theodor-Storm-Straße 7-9
Theodor-Storm-Str. 7 | 22149 Hamburg | Tel.: 040 673 15 38



... mehr als Wohnen!



Foto: djd/Tourismusverband Landkreis Stade/Martin Elsen

(djd). Im Frühjahr erwacht bei den Deutschen aufs Neue die Reiselust. Die meisten starten mit einem Kurztrip in heimische Gefilde in die Saison. Ein besonderer Tipp ist jetzt die Urlaubsregion Altes Land am Elbstrom, das größte zusammenhängende Obstanbaugebiet Nord-europas. Kaum eine Gegend dürfte zu dieser Zeit in einer solch faszinierenden Blütenpracht erstrahlen. Der Obstmarschenweg führt vom Obstgarten Altes Land bis nach Kehdingen, auf der Strecke entlang der Elbe liegen Gehöfte mit reetgedeckten Fachwerkhäusern, große Obsthöfe, Hofläden sowie kulturelle Highlights. Nähere Informationen gibt es unter www.urlaubsregion-altesland.de und unter Telefon 04142-813838.

Kirschen, Äpfel und ein Blütenfest

Zur Obstblüte ab Ende April erstrahlen über 18 Millionen Bäume in einer wahren Blütenpracht. Es beginnt mit der weißen Kirschbaumblüte, kurz danach folgt dann bereits die rosa Apfelbaumblüte. Passend zum Farbenmeer feiert das Alte Land am ersten Wochenende im Mai sein großes Blütenfest in Jork. Mit der Fähre empfiehlt sich ein Abstecher in die benachbarte Metropole Hamburg zum parallel stattfindenden Hafengeburtstag, dem größten Hafenfest der Welt.

Das Alte Land ist vor allem maritim geprägt. Zum einen sind auf der Elbe dicke Pötte zu bestaunen, die riesigen Containerschiffe dürften wohl jeden Besucher beeindruckten. Aber auch das Klima der Region wird vom Meer bestimmt und begünstigt damit wesentlich den Obstbau. Maritimität kann man jederzeit hautnah spüren, beim Blick vom Deich auf die Elbe, auf die Leuchttürme und die malerischen Kapitänshäuser. Landeinwärts bezaubern die idyllischen Nebenflüsse der Elbe. Per Ausflugsschiff genießt man in der gesamten Urlaubsregion den wasserseitigen Blick auf die blühenden Obstplantagen.

Das Alte Land am Elbstrom mit dem Rad entdecken

Besonders gut lässt sich die Region in ihrer ganzen Blütenpracht mit dem Fahrrad entdecken. Abwechslungsreiche Tagesausflüge bieten zehn ausgeschilderte Thementouren von 35 bis 65 Kilometer Länge. Die „Obstroute“ etwa führt in zwei Schleifen von 36 und 37 Kilometern Länge durch die Region - zum Teil mitten durch die Obstplantagen. Start und Ziel ist in den Hansestädten Stade oder Buxtehude, im Mittelpunkt steht der Obstgarten Altes Land.

Auch ein Teil des Elberadwegs führt entlang der elbnahen Orte durch die Region - die Route ist 2016 zum zwölften Mal in Folge vom ADFC zum beliebtesten Radfernweg Deutschlands gekürt worden. Ab Ostern geht auch wieder der Elbe-Radwanderbus auf große Fahrt durchs Alte Land am Elbstrom. Der Freizeitbus mit Fahrradanhänger ist eine bequeme und kostengünstige Gelegenheit, die Region per Bus und Rad, aber auch per Bus und zu Fuß zu erkunden.



Farbenfrohe Blütenpracht

Das Alte Land am Elbstrom nahe Hamburg ist im Frühjahr einen Besuch wert



Foto: djd/Stade Tourismus/Martin Elsen



Foto: djd/Tourismusverband Landkreis Stade/Dennis Williamson

Veranstaltungen in der Region Altes Land am Elbstrom

(djd). 2017 dürfen sich Einheimische und Gäste auf viele Events freuen. Vom 5. bis 7. Mai etwa findet das Blütenfest in Jork statt, am selben Wochenende lohnt sich ein Abstecher per Fähre auf der Elbe zum Hamburger Hafengeburtstag. Klassikfreunde kommen am 19. Mai beim „Klassik-Open-Air“ im Klosterpark Harsefeld auf ihre Kosten, der Wiking-Markt steigt vom 25. bis 28. Mai in Jork.

Zahlreiche Besucher werden vom 3. bis 5. Juni beim Pfingstmarkt in Neukloster und am 11. Juni beim Radler- und Skatertag in Drochtersen erwartet. Besuchermagneten sind die Stadtfeste in den Hansestädten Buxtehude und Stade. Vom 9. bis 11. Juni wird in Buxtehude gefeiert, vom 15. bis 18. Juni in Stade. Alle Informationen gibt es unter www.urlaubsregion-altesland.de.

Testhörer für Siemens und Signia Hörgeräte gesucht.



Hörsysteme

SIEMENS

Signia GmbH ist eine Markenlizenznehmerin der Siemens AG.

Tragen Sie jetzt die Pure-Hörgeräte
kostenfrei und unverbindlich zur Probe –
bei Hörgeräte Brunckhorst, klangwelt
und Hörgeräte Gaschler.

Pure – diskret, komfortabel und leistungsstark

Obwohl sie klein und diskret sind, beeindruckten die Hinter-dem-Ohr-Hörgeräte Pure mit einer außergewöhnlichen Hörqualität sowie einem natürlichen Höreindruck. Die Pure-Hörgeräte stellen sich automatisch auf verschiedenen Hörsituationen ein, indem sie die Hörumgebung analysieren und die jeweils passenden Funktionen aktivieren.

Die automatische SpeechMaster-Funktion hebt den für Sie wichtigen Sprecher aus den anderen Stimmen hervor. Mit Richtwirkung Plus und dem Sprach- und Störgeräuschmanagement werden die Hintergrundgeräusche und Stimmen außerhalb Ihrer Aufmerksamkeit reduziert. Das macht es für Sie möglich, das zu verstehen, was für Sie wichtig ist.

Immer richtig verbunden

Für noch mehr Komfort und Diskretion lassen sich die Pure-Hörgeräte direkt via Smartphone steuern. So können Sie Klang-, Lautstärke- und Programmwechsel ganz einfach aus der Ferne vornehmen – und zwar ohne Zusatzgerät. Dazu einfach die kostenlose touchControl-App*, die für Android und iOS verfügbar ist, aus dem App Store herunterladen.

Innovative Betreuung

Mit der neuen myHearing-App*, in der auch die Funktionen der touchControl-App integriert sind, genießen Sie zudem eine noch bessere Betreuung durch ihren Hörakustiker. Mit ihr können Sie unter anderem ein individuelles Hörtraining absolvieren, Ihre persönlichen Fortschritte beobachten, Ihrem Hörakustiker Feedback geben und digital via Chat mit Ihren Hörexperten kommunizieren – wo auch immer Sie sind. So werden Sie deutlich schneller mit Ihren neuen Hörgeräten vertraut.

Sie wollen Testhörer werden?

So einfach geht's:

- » Nehmen Sie Kontakt mit uns auf und vereinbaren Sie einen Termin.
- » Lassen Sie Ihr Gehör testen.
- » Tragen Sie unsere Hörgeräte kostenlos und unverbindlich Probe.



* Kompatibel mit Android und iOS. Download kostenlos. Android und Google Play sind Handelsmarken von Google und Inc. Apple App Store ist eine Handelsmarke von Apple Inc.

Gutschein für eine professionelle Höranalyse und Probetragen von Siemens und Signia Hörgeräten.

Sichern Sie sich mit diesem Gutschein eine professionelle Höranalyse in unserem Fachgeschäft. Bei Bedarf können Sie eine ganze Woche lang Siemens und Signia Hörgeräte Probetragen.

i Hörgeräte auch zum Nulltarif. Ausgenommen gesetzlich vorgegebene Zuzahlung von 10,- Euro.



Luruper Hauptstr. 156
22547 Hamburg
T 040-84079033



Schulstr. 23 · 25335 Elmshorn · Tel.: 04121-9082656
Hermann-Ehlers-Weg 4 · 25337 Elmshorn · Tel.: 04121-5797363
Friedrichstr. 10 · 25436 Tornesch · Tel.: 04122-4029024



Mühlenstr. 17
25335 Elmshorn
Tel.: 04121-81740

Veranstaltungen Tipps + Termine

Ausstellungen

Immer Donnerstag und Freitag, 18 Uhr
Öffentliche Führung – Sammlung Falckenberg. Die künstlerischen Aktivitäten des Sammlers Harald Falckenberg haben das Klima der Gegenwartskunst entscheidend mitgeprägt. Eintritt € 6,- bis € 15,-. **Sammlung Falckenberg, Wilstorfer Straße 71, 21073 Hamburg**

Freitag 7. April 2017, 14-15 Uhr
Augenblick Mal! Museumsgespräche für demenziell Erkrankte und ihre Familien. Ein begleiteter Rundgang in Kooperation mit dem Museum der Arbeit und der DRK-Schwes-ternschaft. **Altonaer Museum, Museumstraße 23, 22765 Hamburg. Beratung und Anmeldung unter Telefon 040/81 90 07 19**

Freitag 14. April 2017, 20-21.30 Uhr
Fledermausführung. Auf Kaltehofe lebt ein Drittel der in Deutschland vorkommenden Fledermausarten. Bei der Führung berichtet die Expertin Gudrun Hofmann allerlei Wissenswertes über das Leben dieser Tiere. Eintritt € 10,- bis € 13,-. **Wasserkunst Elbinsel Kaltehofe, Kaltehofe Hauptdeich 6-7, 20539 Hamburg**

Noch bis zum 16. April 2017
Immer Ärger mit den Großeltern. Zeichnungen, Malerei, Installation und Skulptur der Künstler Kyung-hwa Choi-ahoi, Amit Epstein, Nikos Valsamakis und Ingo Vetter. **Künstlerhaus Sootbörn, Sootbörn 22, 22453 Hamburg, Tel.: 040/45 06 08 07**

Sonntag 16. April 2017, 13-14 Uhr
Der Weg des Abwassers.

Verfolgen Sie mit uns den Weg des Abwassers vom Haushalt bis zum Klärwerk. Gemeinsam spazieren wir durch einen originalen Nachbau eines Siels und sehen dem Roboter „Kanalfernauge“ bei der Arbeit zu. Kosten € 2,50, Anmeldung bitte 5 Tage vor der Veranstaltung unter www.wasserkunst-hamburg.de.

WasserForum, Billhorner Deich 2, 20539 Hamburg

Fr. 21./Sa. 22./So. 23. April 2017
Zähmung des Faun.

Kunstevent und Ausstellung der Künstlerinnen Dr. Marlis Hartmann, Dietlind Horstmann-Köpper und Anja Struck zum Thema Entwicklung des Menschen in der Auseinandersetzung mit der Natur.

Fabrik der Künste, Kreuzbrook 10-12, 20537 Hamburg, Tel.: 040/86 68 57 17

Noch bis zum 30. April 2017
Hals über Kopf.

„Hals über Kopf“ ist ein Thema für den vielseitigen Ausdruck von Bildnerischem und Bildhauerischem vom Bremer Künstler Markus Keuler, dem indischen Künstler Baby Appachan, den Künstlern aus dem Atelier der Schlumper und aus der Kunstwerkstatt 18. Mi.-Fr. 16-19 Uhr, Sa. 11-17 Uhr, So. 14-17 Uhr, Karfreitag und Ostersonntag geschlossen.

Galerie der Schlumper, Marktstraße 131, 20357 Hamburg

Noch bis zum 1. Mai 2017
Elbphilharmonie Revisited.

Die Künstlerinnen und Künstler dieser Ausstellung beschäftigen sich mit ihren Werken mit der Architektur im Allgemeinen und dem Elbphilharmonie-gebäude im Speziellen sowie mit der Beziehung des Gebäudes zu den Menschen. Di.-So. 11-18 Uhr, jeden 1. Donnerstag im Monat 11-21 Uhr (außer an Feiertagen). **Halle für aktuelle Kunst, Deichtorstraße 1-2, 20095 Hamburg, Telefon 040/32 10 30**

Noch bis zum 26. Mai 2017

Knoten und Kristalle. In der Ausstellung von Yevgeniya Safronova beschäftigt sich die Künstlerin mit der grundsätzlichen Fragestellung des Skulpturalen, wie dem Verhältnis des plastischen Volumens zum Raum. **Galerie Borchardt, Hopfensack 19, 20457 HH**

Samstag 22. April 2017, 18-2 Uhr
Lange Nacht der Museen 2017. Eine Veranstaltung in vielen Hamburger Museen. www.langenachtdermuseen-hamburg.de

Montag 24. April 2017, 18-20 Uhr
Rolli-Abend im Miniatur Wunderland.

An diesem Abend öffnet das Miniatur Wunderland seine Pforten exklusiv für Rollstuhlfahrer und schwerstbehinderte Menschen. Eintritt € 5,- für Rollstuhlfahrer und Schwerstbehinderte mit einer Begleitperson, jede weitere Begleitperson zahlt den vollen Eintritt. **Miniatur Wunderland, Kehrwieder 2-4, 20457 Hamburg, Tel.: 040/300 68 00**



Alsterschlepper Haushaltsauflösungen

**Ihr Experte für
sozial engagierte
und respektvolle
Nachlassräumungen
und Seniorenzüge!**

Alsterschlepper Haushaltsauflösungen
 Inh. Christian Requard
 Nessdeich 58a | 21129 Hamburg | Tel.: 040/60 08 92 85
 E-Mail: info@alsterschlepper.de | www.alsterschlepper.de



Seniorenpflegeheim
Haus Quellental

*„Zuhause ist dort
 wo man Geborgenheit
 und Zuversicht findet.“*

- Betreuung der Pflegestufen 0 - 3+
- Beschütztes Wohnen für Demenzzranke
- Abwechslungsreiches Therapie- und Veranstaltungsprogramm
- Kurz- und Langzeitpflege sowie Probewohnen

**Täglich 24 Std. Beratung & Aufnahme
 Einzug jederzeit möglich**

Wittekstraße 2 | 25421 Pinneberg
 Tel. 04101-8 04 90 | Mobil: 0172-1 37 41 28
info@haus-quellental.de | www.haus-quellental.de

Veranstaltungen Tipps + Termine

Noch bis zum 25. Juni 2017
Ursula Reitis – Impressionen in Öl und Aquarell. Die Künstlerin Ursula Reitis lernte die Kunst der Malerei seit Kindheit an. Ihre Motive findet sie auf Reisen oder direkt vor ihrer Haustüre in Hamburg. Mo.-Fr. 8-18 Uhr, Sa./So./feiertags 9-15 Uhr. **Vernissage am 23. April 2017 um 11 Uhr. Forum Alstertal, Kritenborg 18, 22391 Hamburg, Telefon 040/60 68 68**

Noch bis zum 31. August 2017
Sankt Paulis starke Frauen. Sonderausstellung im Sankt Pauli Museum mit viel Frauenpower. Öffnungszeiten: So.-Mi. 11-18 Uhr, Do. 11-21 Uhr, Fr./Sa. 11-23 Uhr. **Sankt Pauli Museum, Davidstraße 17, 20359 Hamburg**

Konzerte

Freitag 7. April 2017, 21 Uhr
Ensemble Resonanz: Urban String-Dom. Musik für mechanische Orgeln hat schon Mozart geschrieben. Liebesäpfel und Achterbahn – Manege frei für den ersten unzensurierten „Urban String-Dom“. Tickets € 15,-. **resonanzraum St. Pauli (Bunker Feldstraße), Feldstraße 66, 20359 Hamburg, Tel.: 040/357 04 17 67**

Samstag 8. April 2017, 20 Uhr
Berlin Comedian Harmonists. Jubiläumskonzert: Die Melodie erreicht die Sterne. Eintritt € 24,- bis € 52,-. **Laezhalle (Großer Saal), Johannes-Brahms-Platz, 20355 Hamburg**

Sonntag 9. April 2017, ab 11 Uhr, Jazz-Frühshoppen. Mit Bar und Büfett, Eintritt € 2,50. **Kulturhof, Alter Teichweg 200, 22049 HH**

Dienstag 11. April 2017, 19 Uhr, Rostov Don Kosaken Chor. Faszinierende Stimmgewalt aus Weißrussland und der Ukraine mit viel Liebe zur Heimat und Freiheit. Eintritt € 12,-/erm. € 9,-. **Begegnungszentrum der Kösterstiftung, Meisenstr. 25, 22305 HH, Anmeldung erforderlich unter Tel.: 040/69 70 62-0**

Freitag 14. April 2017, 15 Uhr
Musik zur Todesstunde Jesu. Die Choral-schola der Eimsbüttler Kantorei singt die Karfreitagsliturgie, umrahmt mit gregorianischen Gesängen und Orgelmusik. Eintritt frei. **Christuskirche HH-Eimsbüttel, Bei der Christuskirche 2, 20259 Hamburg**

Montag 17. April 2017, 18 Uhr, Bach und Tunder. Orgelkonzert der Reihe Bach & Mehr: Johann Sebastian Bach in der Karwoche. Es spielt Andreas Fischer. **Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1, 20457 Hamburg, Tel.: 040/30 37 47 30**

Freitag 21. April 2017, 19 Uhr, Lisa Zenner & Rachel Kenesei – Bossa-Jazz à la française. Lisa Zenner wird an der Gitarre begleitet von Rachel Kenesei und so verbinden sich lateinamerik. Rhythmen mit den Klangfarben des franz. Chansons. Eintritt € 5,-. **Stadtteilhaus Bornbachstieg 15, 22417 HH, Kartenvorverkauf & Anmeldung im ella Wohnzi., Käkenflur 16f, 22419 HH, Tel. 040/88 23 04 42**

Sonntag 23. April 2017, 15.45 Uhr
Musikalische Herztöne. Kammermusik-konzert mit dem Internationalen Studienjahr des Hamburger Konservatoriums unter der Leitung von Knut Schoch. **Hartwig Hesse Stiftung, Klövensteenweg 25, 22559 Hamburg, Tel.: 040/81 90 60**

Dienstag 25. April 2017, 15 Uhr
Musikalischer Vortrag von Heinz Gürtler – Kultur im Koffer. Schöne Stimmen des vergangenen Jahrhunderts aus Oper, Operette und Tonfilmschlager. Eintritt frei. **Begegnungszentrum der Kösterstiftung, Meisenstraße 25, 22305 Hamburg, Anmeldung erforderlich unter Telefon: 040/69 70 62-0**

Dienstag 25. April 2017, 15.30-17 Uhr
Zarah Leander – Eine Frau wird erst schön durch.... Konzert mit Martha Pfaffender und Peter André Rodekuhr. Eintritt für Gäste € 12,-. **Seniorenresidenz Alsterpark, Rathe-naustraße 4-10, 22297 Hamburg, Anmeldung unter Telefon 040/511 27 20 03**

Samstag 29. April 2017, 16.15 Uhr
Frühlingskonzert. Helmut Grundmann (Bariton) und Andreas Fabienke (Klavier) haben ihre Liebe zum Lied wieder entdeckt. Eintritt für Bewohner € 6,- und für Gäste € 7,-. **Wohnpark am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 HH, Tel.: 040/644 16-914, Freitag 5. Mai 2017, 10.30-11.30 Uhr, Seniorenchor.** Mit E. Kleßmann. **Evangelisch-Lutherische Kirchengemeinde Bergedorfer Marschen, Grachtenplatz 13, 21035 Hamburg**

Entdecken Sie DIE neue Wohlfühl-Adresse für Ihr Leben im Alter!



Eröffnungsfeier am
 6. April, 14.30 – 17 Uhr!

Wir laden Sie herzlich ein ...

- ... zur Eröffnungsfeier des neuen Senioren-Zentrums „An der Jütländer Allee“. **Freuen Sie sich auf:**
- ein kaltes und warmes Buffet
 - 135 hochwertig eingerichtete Einzelzimmer
 - die freundliche und helle Atmosphäre des Hauses
 - ein attraktives Rahmenprogramm

Unser erfahrenes Team steht bereit und führt Sie gern durch die Einrichtung. Wir freuen uns auf Sie!

Senioren-Zentrum „An der Jütländer Allee“
 Jütländer Allee 48, 22527 Hamburg
 Tel.: 0800/537 84 82, E-Mail:
 infoanderjuetlaenderallee@kervita.de
 www.kervita.de



Bereits 70% belegt

Quickborn „Wohnquartier Eulennest“

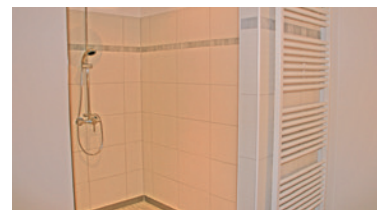
Zentral gelegene, barrierearme Neubau-Eigentumswohnungen – besonders geeignet für Senioren sowie für Personen mit Handicap

- 2- bis 4 1/2-Zi.-Wohnungen
- KfW-55-Standard
- hochwertige Ausstattung
- Aufzug in jede Etage,
- rollstuhlgerechte Grundrisse
- bodengleiche Duschen
- breite Stellplätze (auf Wunsch mit Carport + Abstellraum)
- Terrasse, Balkon oder Dachterr.

Bedarfsausweis: 29 kWh (m²a),
 Wärmepumpe, Bj. 2016, A+

Bezugsfertig:

**Bauabschnitt 1 ab Juni 2017,
 Bauabschnitt 2 ab Oktober 2017.**



...wir machen das!

Courtagefrei – direkt vom Eigentümer!
 Tel.: 04191/87 37 30
 info@radtkebau.de

Veranstaltungen Tipps + Termine

Männergruppe

Ab 09. Mai 2017, 18.30-20.30 Uhr
Männergruppe. Die Gruppe richtet sich an trauernde Männer, Männer, die schwerstkranken Angehörigen beistehen, und an Männer, die lebensbegrenzt erkrankt sind. Die Gruppe ist kostenfrei und wird von ehrenamtlichen Hospizlern begleitet.
Nachbarschaftstreff Stresemannstraße 307, 22761 Hamburg, Anmeldung unter Tel.: 040/38 90 75-205

Freizeit

Montag 10. April 2017, 9.40-14 Uhr
Wandern. Die erfahrenen Wanderführer Heinz Schmidt, Rainer Pommeranz und Elk Werhahn arbeiten Touren in und um Hamburg aus. Die Strecken sind zwischen 7-10 Kilometer lang. Das Touren-Programm ist im Haus im Park erhältlich. Kosten € 2,50.
Haus im Park, Gräpelweg 8, 21029 Hamburg

Donnerstag 13. April 2017, 10 Uhr
Wandern mit dem LAB. Treffen: 10 Uhr am U-Bahnhof Fuhlsbüttel. **LAB Fuhlsbüttel, Fliederweg 7, 22335 Hamburg, Info unter Telefon 040/59 24 55 (Mo.-Fr. 10-14 Uhr)**

Donnerstag 20. April 2017, 17-20 Uhr
Eppendorfer Masche.
 Gemeinsam stricken, häkeln und handarbeiten. Unsere Fachfrauen stehen mit Rat & Tipps zur Seite, kostenfrei.
Kulturhaus Eppendorf (Bistro), Julius-Reincke-Stieg 13, 20251 Hamburg, Telefon 040/48 15 48

Dienstag 25. April 2017, 15-17 Uhr
Rund ums Fahrradfahren: Sicher, gesund und umweltbewusst. Eine Veranstaltung der Informationsreihe – Älter werden in Osdorf – in sicherer Nachbarschaft. Zwischen durch Kaffee, Kuchen und Musikeinlagen von den Mitgliedern des Polizeichores. Als Gast Polizeioberkommissar Marc Ludwig von der Fahrradstaffel.

Maria-Magdalena-Kirche, Achtern Born 127, 22549 Hamburg Kontakt und Rückfragen an Hr. Martin Elbl unter Tel.: 040/426 66-9750

Mittwoch 26. April 2017, 16-17.30 Uhr
Kreativcafé. In spannende Themen rund um Kreativität, Gesundheit und Lebensstil reinschnuppern und dazu Kaffee, Tee & Kuchen genießen. Kosten € 12,-, Leitung Christiane Eckard.
Ev. Familienbildung Eppendorf, Loogeplatz 14-16, 20249 Hamburg, Anmeldung erforderlich unter Tel.: 040/46 07 93 22

Bühne

Sonntag 9. April 2017, 19 Uhr
Wi sünd dann maal weg – Theater 99.
 Niederdeutsche Komödie von Jonas Jetten. Das Chaos beginnt in Hilde Timmermanns Leben, als sie ein landwirtschaftliches Anwesen von ihrem Onkel erbt und ihr Mann, der keine Lust auf Schwein und Co hat, mit dem Nachbarn auf „angebliche“ Pilgerfahrt geht. Eintritt € 12,-.
Zollenspieker Fährhaus, Zollenspieker Hauptdeich 141, 21037 Hamburg

Fr. 21./Sa. 22./So. 23. April 2017
Sluderkram in't Treppenhuus. Es kann der Frömmste nicht in Frieden leben, wenn es dem bösen Nachbarn nicht gefällt – heißt es bei Schiller. Diese plattdeutsche Komödie in 4 Akten von Jens Exler scheint diese Weisheit zu bestätigen. Freitag 20 Uhr, Eintritt € 10,- (Premiere), Samstag und Sonntag 15 Uhr, Eintritt € 15,-.
Volksspielbühne Jenfeld/Theater 47, Jenfeldhaus, Charlottenburger Straße 1, 22045 Hamburg

Mehrere Termine ab 11. April 2017
Die Känguru-Chroniken. Marc-Uwe Kling lebt mit einem Känguru zusammen. Dieses ist überzeugter Kommunist, steht total auf Nirvana und futtert unentwegt Schnapspralinen. Marc-Uwe ist ein Kleinkünstler, der nicht Kleinkünstler genannt werden möchte. Im Prinzip eine klassische Wohngemeinschaft. Die Känguru-Chroniken berichten von den Abenteuern dieses Duos und die Frage aller Fragen: Wer ist besser – Bud Spencer oder Terence Hill?
Altonaer Theater, Museumstr. 17, 22765 Hamburg, Tel.: 040/399 058 70, Infos unter www.altonaer-theater.de

Freitag 21. April 2017, 16 Uhr
Theater Mobile: „Es war die Lerche“ – Ephraim Kishon. Was wäre wohl geschehen, wenn Romeo und Julia am Leben geblieben wären? Diese und andere Geschichten von Kishon erzählen die Schauspieler/-innen des Theater Mobile. Eintritt € 8,-/erm. € 5,-.
Kulturhaus Eppendorf, Julius-Reincke-Stieg 13, 20251 Hamburg, info@kulturhaus-eppendorf.de

Samstag 22. April 2017, 20 Uhr
Schlafzimmergäste. 4 Paare – 3 Betten – 1 Nacht. Komödie von Alan Ayckbourn. Eintritt € 12,-. Weitere Termine So. 23.04. um 14 Uhr, Fr. 28./Sa. 29.04. um 20 Uhr und So. 30.04. um 14 Uhr
Theater am Neuen Weg (Lohbrügger Bürgerbühne), Neuer Weg 54, 21029 Hamburg, Tel.: 040/35 71 48 29

Samstag 22. April 2017, 19 Uhr
Krimikomödie der HH-Spätlese: Der Damenclub von Eidelstedt und sein erster Mordversuch. Ein Damenclub trifft sich, um ein Kriminalstück zu schreiben. Man verheddert sich in originellen Ideen und schon bald weiß man nicht mehr, ob das Stück noch geschrieben oder schon gespielt wird.
 Eintritt € 10,-, Mitglieder NG € 8,-.
New Living Home, Julius-Vosseler-Str. 42, 22527 Hamburg, Tel.: 040/21 81 67 67

Mittwoch 26. April 2017, 20 Uhr, Faust. Die Zuschauer erleben eine faszinierende Bild- und Wortinszenierung, welche Goethes Hauptwerk veranschaulicht. Eintritt VK v. € 13,- bis € 15,-, Abendkasse € 17,-.
Kulturkreis Walddörfer e. V., Veranstaltungsort: Ohlendorff'sche Villa, Im Alten Dorfe 28, 22359 Hamburg

Lesungen

Samstag 8. April 2017, 15 Uhr
Südlese 2017: Flaschenpostgeschichten.
 Autorenlesung mit Oliver Lück über Menschen, ihre Briefe und die Ostsee. Eine Flaschenpost zu verschicken, ist spannend, und eine zu finden, ist ein freudiges Ereignis.
Kulturcafé Komm du, Buxtehuder Straße 13, 21073 Hamburg, Tel.: 040/57 22 89 52

Samstag 8. April 2017, 19 Uhr
Autorenlesung: Wolfgang Brunner liest aus „Smith – Mein Leben bis zur Tragödie“.
 Edward John Smith ist als Kapitän der „Titanic“ sehr bekannt geworden, doch sein Leben vor der Tragödie blieb bisher im Dunklen. Der Roman „Smith“ gibt dem Kapitän des berühmtesten Schiffes der Welt eine Vorgeschichte und wirft ein neues Licht auf diesen berühmten Charakter.
ViaCafé, Paul-Dessau-Straße 4, 22761 Hamburg

Montag 17. April 2017, 20 Uhr
Ostergelächter mit Texten von Heino Jäger – ein Abend mit Olli Dittrich.
 Mit einer Hommage an Heino Jäger, der ihm aus der Seele spricht und 100%ig seinen Humor trifft, kommt Olli Dittrich in die KulturKirche. In der Christenheit gibt es die alte Tradition des „Osterlachsens“, welches nach der Fasten- und Trauerzeit die Fröhlichkeit zurückbringen soll.
 Mit Olli Dittrich wird dies gelingen.
 Eintritt VVK € 10,-, AK € 12,-, Harz IV-Empfänger € 3,- und Obdachlose frei. Der Erlös des Abends kommt dem „CaFée mit Herz“ auf St. Pauli zugute.
KulturKirche Altona, Max-Brauer-Allee 199, 22765 Hamburg, Telefon 040/439 33 91

Dienstag 25. April 2017, 19.30 Uhr
Benefiz-Lesung: Flucht mit Cello.
 Der Roman „Alma“ beschreibt in gefühlvoller Art das Schicksal des Musikers Aaron Stern zur Zeit des Nationalsozialismus.
 Dagmar Fohl liest aus ihrem Roman und zieht Parallelen zur Situation von Flüchtlingen heute. Eintritt frei.
Theater Haus im Park, Gräpelweg 8, 21029 Hamburg, Tel.: 040/39 90 58 70

Freitag 28. April 2017, 19.30 Uhr
Krimilesung: Backfischalarm.
 Schräg, humorvoll und typisch norddeutsch – so schreibt Krischan Koch in seinen Büchern über den drolligen Dorfpolizisten Thies Detlefsen. Eintritt € 8.50 bis € 10,-.
Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36, 20457 Hamburg, Reservierung empfohlen, Tel.: 040/32 11 91

Freitag 28. April 2017, 19.30 Uhr
Volker Lechtenbrink – Mein Leben.
 Mit einer leichten und lockeren Mischung erzählt Volker Lechtenbrink über sein Leben. Eintritt € 10,- bis € 21,-.
Torhaus Wellingsbüttel, Wellingsbüttler Weg 75b, 22391 Hamburg, Telefon 040/536 12 70

Osterfeuer

Samstag 15. April 2017, ab 16 Uhr
Osterfeuer. Ab 16 Uhr Kuchenbüfett und Crêpes der Jugend- und Minifeuerwehr. Ab 17 Uhr Kinderosterfeuer mit Stockbrotbacken. DJ Thommy sorgt für musikalische Unterhaltung.
Horner Rennbahn, Rennbahnstraße 96-98, 22111 Hamburg

Samstag 15. April 2017, ab 19 Uhr
Osterfeuer. Die Freiwillige Feuerwehr Billwerder lädt zum Flammenspektakel.
Freiwillige Feuerwehr Billwerder, Billwerder Billdeich 200, 21033 Hamburg

Veranstaltungen Tipps + Termine

Samstag 15. April 2017, ab 17 Uhr
Osterfeuer & Osternachtfeier. Gute Laune, Grillwurst und Bräuse am Lagerfeuer. Danach geht's friedlich vom Dunkel ins Licht mit der Feier der Osternacht in St. Nicolaus.
Barakiel Halle/Kirche St. Nicolaus, Alsterdorfer Markt, 22297 Hamburg

Samstag 15. April 2017, ab 18.30 Uhr
Osterfeuer. Kinder können Stockbrot backen und eine Live-Band sorgt für Stimmung. **Feuerwehrhaus, Schulteßdamm 18, 22391 HH**

Samstag 15. April 2017, ab 18 Uhr
Osterfeuer auf dem Gelände der Wasserkunst. Ab 16 Uhr Einweihung der Disc-Golf-Anlage (Frisbeegolf), ab 20.30 Uhr Live-Musik. Während des Feuers gibt es, so lange der Vorrat reicht, Stockbrot für die Kinder. Das Museum und das Café Kaltehöfe bleiben extra lange geöffnet. **Elbinsel Kaltehöfe, Kaltehöfe-Hauptdeich 6-7, 20539 Hamburg**

Samstag 15. April 2017, ab 18 Uhr
Osterfeuer. Bei der Elisabethkirche.
Eidelstedter Dorfstraße 27, 22527 Hamburg

Sonntag 16. April 2017, ab 18 Uhr
Osterfeuer. Ab 18 Uhr kleines Feuer für die Kinder, danach ab 19 Uhr wird entfacht.
Saseler Park, Saseler Parkweg 1, 22393 HH

Messe

Fr. 28. und Sa. 29. April 2017, 9-17 Uhr
Mega Messe. Die große Systemmesse für Sanierung, Renovierung und Modernisierung.
Hamburg Messe und Congress, Messeplatz 1, 20357 HH, Tel.: 040/356 90

Flohmärkte

Freitag 7. April 2017, 19-22 Uhr
Bergedorf: Second Emma – After-Work-Frauen-Flohmarkt. Mega-Schnäppchen-Shopping – nur für Frauen mit Prosecco, Brezeln und viel Spaß.
Commundo Tagungshotel, Oberer Landweg 27, 21033 Hamburg

Samstag 8. April 2017, 9-12 Uhr
Curslack: Fahrradbörse. Der kostenlose Fahrrad-Flohmarkt in Bergedorf findet immer samstags statt. Hier warten gebrauchte Räder auf ihre neuen Besitzer. **Curslack, Neuer Deich 38, 21029 Hamburg**

Sonntag 9. April 2017, 8.30-16 Uhr
Niendorf: Flohmarkt. Feilschen, suchen und stöbern. **Metro, Papenreie 33, 22453 HH**

Sonntag 9. April 2017, 10-16 Uhr
Winterhude: Watch out! Uhren & Schmuckbörse. Sammlermarkt mit Anbietern aus den unterschiedlichsten Bereichen rund um Uhren und Schmuck. **Kampnagel (Foyer), Jarrestraße 20, 22303 Hamburg**

Jeden Samstag von 8-16 Uhr
Schanze: Flohschanze. Kult-Flohmarkt für Anwohner, Touristen, Jäger und Sammler. **Schlachthof, Neuer Kamp 30, 20357 HH**

Sonntag 9. April 2017, 9-15 Uhr
Ottensen: Flohmarkt. Warm und trocken, komplett unter Dach, trödeln. Eintritt frei.
Fabrik, Barnerstraße 36, 22765 HH

Sonntag 9. April 2017, 11-18 Uhr
HH-Mitte: Kreativmarkt „Deine eigene ART“. Unikate, handgefertigte Mode, Designerstücke und Accessoires werden von ausgewählten Ausstellern präsentiert. Eintritt € 3,- bis € 5,-. **Hühnerposten, Hühnerposten 1a, 20097 Hamburg**

Samstag 15. April 2017, 8.30-16 Uhr
Bergedorf: Flohmarkt bei Hauni. Die richtige Umgebung zum Suchen & Finden.
Hauni-Flohmarktgelände, Kurt-A.-Körber-Chaussee 43-47, 21033 Hamburg

Samstag 15. April 2017, 10-17 Uhr
Samstag 29. April 2017, 10-17 Uhr
Gänsemarkt: Antikmarkt. Eine wahre Fundgrube für alle Freunde von Altem, Antikem und Außergewöhnlichem.
Gänsemarkt, 20354 Hamburg

Sonntag 16. April 2017, 9-16 Uhr
St. Georg: Flohmarkt. Eine bunte Vielfalt an Gebrauchtem und Kuriositäten.
Lange Reihe, 20099 Hamburg

Montag 17. April 2017, 9-16 Uhr
Barmbek: Kultur-Flohmarkt. Ohne Socken und Sonderposten, dafür mit viel echtem Trödel. **Museum der Arbeit (Museumshof), Wiesendamm 3, 22305 Hamburg**

Samstag 22. April 2017, 10-12 Uhr
Bramfeld: Fahrrad-Flohmarkt. Bei unserem Fahrrad-Flohmarkt könnt ihr privat Fahrräder kaufen und verkaufen. **Gut Karlshöhe, Karlshöhe 60d, 22175 Hamburg**

Samstag 29. April 2017, 11-16 Uhr
Hafen City: Langschläfer-Flohmarkt. Hier ist trödeln ausdrücklich erlaubt. **Überseequartier/Überseeboulevard, 20457 HH**

Samstag 29. April 2017, 14-17 Uhr
Farmsen: Frauen-Klamotten-Flohmarkt. Genau IHR Teil wartet auf Sie. Eintritt frei.
Pflegen & Wohnen Farmsen, August-Krogmann-Straße 100, 22159 Hamburg

Sonntag 30. April 2017, 8.30-16 Uhr
Moorfleet: Flohmarkt. Viel Platz für allhand Gebrauchtes. **Ikea Moorfleet, Unterer Landweg 77, 22113 Hamburg**

Immer samstags
Bramfeld: Flohmarkt. Auf dem Parkplatz der Firma Otto. **Otto Parkplatz, Bramfelder Chaussee 160, 22177 Hamburg**

Kunsthändlermarkt
Sonntag 9. April 2017, 11-16 Uhr
Poppenbüttel: Kunsthändlermarkt im Veteranenheim. Angeboten werden Holzschnitzereien, Honig, Felle, Schmuck, Seifen, selbst Gestricktes sowie eine Tombola.
Veteranenheim Deutscher Soldaten, Poppenbüttler Weg 186-190, 22399 HH

Ostermarkt

Samstag 8./Sonntag 9. April 2017
Ostermarkt auf dem Heidbarghof. Der Ostermarkt füllt den Heidbarghof am Wochenende vor Ostern mit Kunsthandwerkern und Gästen, die Interesse an schönen Dingen haben. **Kulturzentrum Heidbarghof, Langelohstraße 141, 22549 HH**

Vortrag

Dienstag 11. April 2017, 10 Uhr
Die Zeitzeugenbörse lädt zu einem Gespräch zum Thema: Mode in den 50er-Jahren. Die Zeitzeugenbörse möchte den Austausch zwischen den Generationen fördern. Wir Zeitzeugen können unsere persönlichen Erinnerungen weitergeben. Die Jüngeren hören die Geschichte von Menschen, die sie selbst erlebt haben. **Rathaus Wedel, Raum Vejen, Rathausplatz 3-5, 22880 Wedel**

Bootstour

Ab 12. April 2017, immer 14 Uhr
Vierlandefahrt. Von HH-Bergedorf über Curslack, Neuenhamme, Altengamme und Kirchwerder. Erleben Sie Hamburgs idyllischen Landbezirk mit seiner reizvollen Natur und Tierwelt. Kosten € 23,-. **Anleger Bergedorf, Serrahnstraße 1, 21029 Hamburg**



Dem Menschen zuliebe.

MEIN NEUES ZUHAUSE

in der

AUGUSTE-VIKTORIA-STIFTUNG

ELBCHAUSSEE 88, ALTONA

SENIOREN- UND PFLEGEHEIM

• individuelle Pflege und Betreuung im Alter •

Rufen Sie uns gerne jederzeit an!
Tel. 040 - 5487 2121

Zusätzlicher Beratungstag jeden
1. Sonntag im Monat von 14 bis 17 Uhr

Mehr Infos unter:
www.diakonie-alten-eichen.de



ORTHOPÄDIE-SCHUHTECHNIK



BESTER SERVICE FÜR IHRE FÜSSE

Unsere Meisterwerkstatt Kleinworth, in der Filiale SCHOCKMANN CITY, steht für bewährtes deutsches Handwerk und Top-Qualität. Die Leistungen:

- orthopädische Einlagen
- Maßschuhe aller Art
- Fußdruckanalyse
- Beinlängenausgleiche
- Schuhreparaturen
- Schuhzurichtungen und Schuhumbau
- Fußpflege

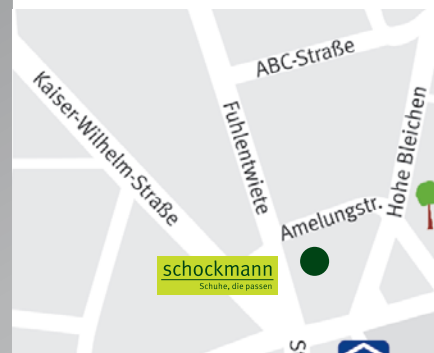
ORTHOPÄDIESCHUHTECHNIK KLEINWORTH
SCHOCKMANN CITY, T. +49 (0)40 37 50 19 01
Mo. – Fr. 9 bis 18 Uhr, Sa. 10 bis 16 Uhr

Ihr Gutschein

10,- €

Gutschein einlösbar bis zum 31. Juli 2017.
Mindesteinkaufswert 100,- €.
Pro Kunde und Einkauf ist nur ein Gutschein
einmalig einlösbar. Nur gültig für reguläre
Ware, die Auszahlung ist nicht möglich.

UNSERE F



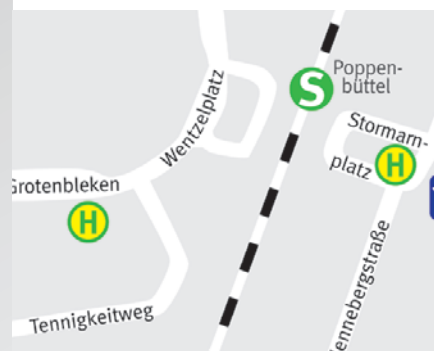
SCHOCKMANN

Amelungstraße 5, D
Tel.: +49 (0)40
Mo. – Fr. 10 bis 19 Uhr



SCHOCKMANN

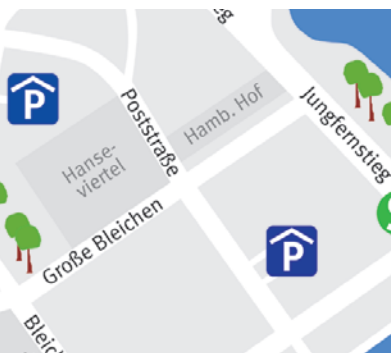
Blankeneser Bahnhofstr.
Tel.: +49 (0)40
Mo. – Fr. 9.30 bis 18.30 Uhr



SCHOCKMANN P

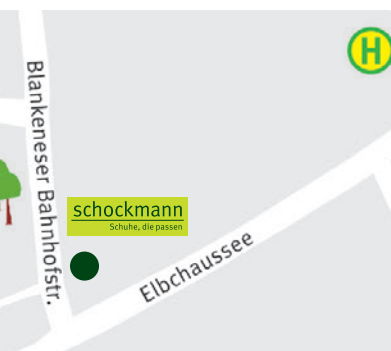
Frahmredder 3, D
Tel.: +49 (0)40
Mo. – Fr. 9.30 bis 18.30 Uhr

FILIALEN



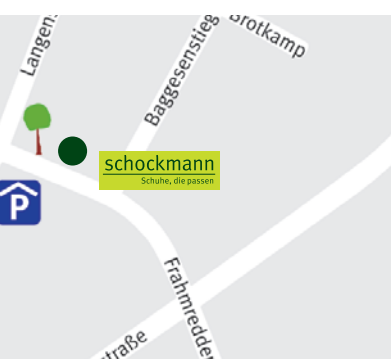
HAMBURG CITY

20354 Hamburg
0413 49 85-0
Mo, Sa. 10 bis 18 Uhr



BLANKENESE

1a, D-22587 Hamburg
0413 86 62 10 73
Mo, Sa. 9.30 bis 16 Uhr



POPPENBÜTTEL

22393 Hamburg
0413 601 19 55
Mo, Sa. 9.30 bis 15 Uhr

Die Experten für gesunde Schuhe

Bequem. Schön. Individuell.



Vabeene

Fine shoes.

MODELLBEISPIEL

schockmann

Schuhe, die passen

www.schockmann-schuhe.de



DAMEN



MODELLBEISPIELE

BEQUEME SCHUHMODE

Gehen soll Spaß machen – passt der Schuh, läuft es sich fast von allein. Schockmann führt ein riesiges Sortiment an bequemer Schuhmode: Gesunde und nachhaltige Modelle für jeden Anlass, die beim Tragen die Muskulatur stärken und die Gesundheit fördern.



RIESIGE AUSWAHL

- Deutschlands führender Anbieter für gesunde und nachhaltige Schuhe
- Schuhe für Alltag, Sport oder festliche Anlässe
- sehr großes Sortiment an Modellen für lose Einlagen
- alle hochwertigen Top-Marken



HERREN



GESUND

- helfen bei Rücken- und Knieproblemen
- schonen die Gelenke
- sind ideal für Rheumatiker
- schützen Diabetiker-Füße
- eignen sich optimal für Alltagsaktivitäten
- führen wir auch für Ballen



TRAGEKOMFORT

- perfekte Passform, anatomischer Aufbau
- ausreichend Platz für die Zehen
- sicherer Halt für die Ferse
- trittdämpfende Sohlen
- optimales Abrollverhalten



E SCHUHE

ieproblemen

r und Arthrose-Patienten
durch Sensitiv-Polsterung
ergiker
zehen (Hallux valgus)



OMFORT

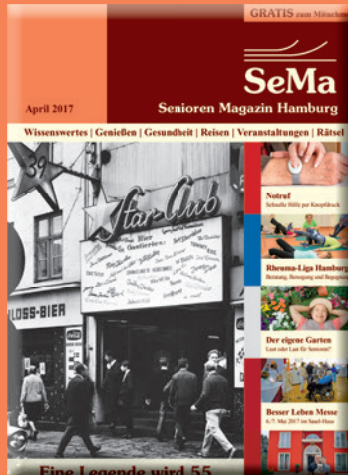
misch angepasstes Fußbett
Zehen
n, unterschiedliche Weiten

NACHHALTIGKEIT

- umweltbewusste Herstellung
- sozial faire Produktion
- Einsatz natürlicher Materialien
- Vermeidung von Giftstoffen
- Verwendung von pflanzlich gegerbtem Leder
- langlebige, reparaturfähige Qualitätsware

UNSER UNTERNEHMEN

- Gegründet im Jahre 1902 in der Hamburger City
- Tradition und Erfahrung: inhabergeführt in der vierten Generation
- Filialen in der Innenstadt, Blankenese und in Poppenbüttel sowie ein Online-Shop
- Geschultes Fachpersonal
- Kompetente und individuelle Beratung
- Bester Rund-um-Service, orthopädische Meisterwerkstatt im Haus, Sprechzeiten auch in den Filialen
- Weitere Informationen und Online Einkaufen: www.schockmann-schuhe.de



**Freuen Sie
sich auf die
April-Ausgabe!
Erscheinungstag
06. Mai 2017**



Sie möchten unsere Printausgaben lesen?

Auf vielfachen Wunsch bieten wir die Zustellung unseres Magazins auch direkt per Post, zu Ihnen nach Hause, an. Allerdings müssen wir, um die Porto- und Abwicklungskosten zu decken, eine Gebühr von € 2,50 pro Ausgabe erheben. Die Mindestlaufzeit beträgt 10 Ausgaben.

Einfach eine E-Mail an: kontakt@senioren-magazin-hamburg.de

Gestalten Sie das Senioren Magazin mit:

Schreiben Sie uns Ihre Geschichten, Erlebnisse, Freud und Leid – wir haben ein offenes Ohr für Sie und drucken vielleicht sogar IHREN Artikel.

SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH,
Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg
oder per Mail an: kontakt@senioren-magazin-hamburg.de

**Sämtliche Ausgaben des Senioren Magazin
Hamburg können Sie auch auf unserer
Internetseite als E-Paper lesen:**

www.senioren-magazin-hamburg.de



[Like us – bei facebook](#)

**Für ihr Tablet finden Sie
uns im App-Store oder
bei Google Play unter:
Senioren Magazin**

