

Gratis zum Mitnehmen


SeMa

Senioren Magazin

Hamburg

Februar 2012

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel



Fitness
für die grauen Zellen

Reiselustig?

Dann ist die Hamburger
Reisemesse genau das Richtige!



Die große Flut 1962

Erinnerungen
an die Katastrophe



Parkinson

Die zitternde Starre
verändert alles...



Jonny Hill

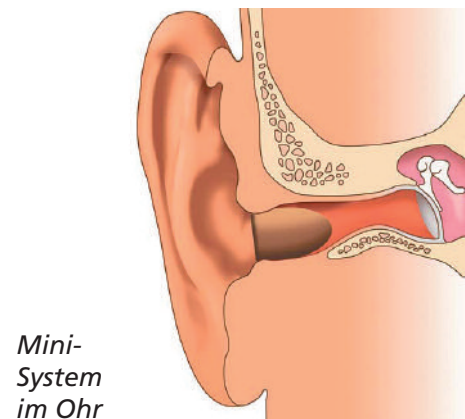
Eine Homage an den
Künstler Freddy Quinn



100 Testhörer für Hamburger Hörstudie gesucht

HÖREN OHNE GRENZEN – HANSATON hat die Freiheit des Hörens neu erfunden: Mit Design-Hörsystemen, die ganz ohne Einwegbatterien zuverlässig funktionieren. Die neuen Hörsysteme werden ganz bequem über Nacht in ihrer Ladestation aufgeladen, getrocknet und gepflegt. Für eine Hörstudie sucht HANSATON jetzt 100 Testhörer in Hamburg.

„Eine unauffällige Optik, eine sehr gute Übertragung von Sprache und eine praktische Handhabung.“, das wünschten sich im vergangenen Jahr die meisten Studienteilnehmer von Ihrem Hörgerät. HANSATON kommt mit seinem jüngsten Hörsystem AQ 2G diesen Kundenwünschen nach und setzt gleichzeitig neue Maßstäbe auf dem Hörgerätemarkt. Für eine Hörstudie dieser neuen Technologie sucht HANSATON nun Testhörer in Hamburg, die die Hörgeräte hinsichtlich ihrer klanglichen Leistungsfähigkeit, ihrer Optik und Handhabung beurteilen. Die Hörstudie wird von der audiologischen Entwicklungsabteilung von HANSATON in Zusammenarbeit mit einem Hörakustiker durchgeführt. Die Studienteilnehmer testen eine Woche lang die Hörgeräte in ihrem gewohnten Umfeld. Anschließend bewerten Sie gemeinsam mit dem Akustiker die Hörgeräte anhand eines Fragebogens.



Mini-System im Ohr

Bewertungskategorien sind dabei Hörerfahrung, das Verstehen von Sprache, optische Eindrücke sowie Handhabung des Hörgeräts. HANSATON wertet nach Ablauf der Studie alle Fragebögen aus.



AQ Ladestation

Über AQ 2G

Mit dem neuen System können Hörgeschädigte ab sofort eine neue Unabhängigkeit erleben. Belastungen wie der umständliche

Batterienwechsel, winzige Bedienelemente und die Unsicherheit, wie lange die Leistung noch anhält, werden mit dem neuen System hinfällig. AQ 2G Hörsysteme werden ganz bequem in ihrer Ladestation aufgeladen – einfach über Nacht, wenn Sie Ihr Hörgerät nicht benötigen.

Ablauf der Hörstudie

Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, die neuen HANSATON-Systeme eine Woche gratis zu testen und gleichzeitig aktiv an der Weiterentwicklung der Hörgeräte-Technologie mitzuwirken. Bei einer kurzen Überprüfung des Gehörs wird ermittelt, ob Sie für die Hörstudie in Frage kommen und welche technische Ausstattung für Ihren Bedarf am besten geeignet ist.

Ergebnis der letzten Hörstudie

Bei der letzten HANSATON-Hörstudie wurden die batteriebetriebenen Studienprodukte Lumeo, Veneto und Auriga getestet. Fast alle Teilnehmer waren von der hörbaren Verbesserung und der Deutlichkeit von Sprache in verschiedenen Alltagssituationen (auch beim Fernsehen) beeindruckt. Daneben empfanden die Teilnehmer die unauffällige Optik und den hohen Tragekomfort der getesteten Hörsysteme als äußerst angenehm. Lediglich bei der Bedienung/Handhabung wünschten sich einige Teilnehmer Verbesserungen. Diesem Wunsch kommt HANSATON mit den neuen AQ-Geräten jetzt nach.

AQ – Premiere auf der IFA 2011



So nehmen Sie teil

Für die Hörstudie sucht HANSATON sowohl unerfahrene Teilnehmer, als auch erfahrene Träger von Hörgeräten. Bitte wenden Sie sich bei Interesse telefonisch an den durchführenden Hörakustiker. Dort erhalten Sie einen Termin und alle wichtigen Informationen rund um den Ablauf. Abschließend rät Jörg Ellessner, der die enorme Resonanz aus den bisher durchgeführten Studien kennt: „Bitte reservieren Sie sich rechtzeitig einen Platz, da die Anzahl der Studienteilnehmer auf 100 Personen begrenzt ist.“

J. Ellessner
Leitung
Audiologie



„Hörverlust bedeutet immer auch Verlust von Lebensqualität. Wer heute die Initiative ergreift, sein Hörvermögen zu verbessern, macht damit den ersten Schritt in ein neues Leben voller Klangerlebnisse, Musik und schöner Gespräche. Um dieses Leben möglichst angenehm zu gestalten, haben wir für Sie AQ 2G entwickelt. Gutes Hören und Verstehen war noch nie so einfach.“

ÜBERBLICK

DIE HÖRSTUDIE AUF EINEN BLICK:

- Gesucht werden 100 Testhörer
- Informationen & Anmeldung bis: **29.02.2012**
- Eine exklusive HANSATON Werksführung für die ersten 20 Studienteilnehmer

Teilnehmender Hörakustiker:
OTON Die Hörakustiker GmbH
Hamburg Nord
Tel.: 040-53 00 47 70
Hamburg Mitte
Tel.: 040-32 90 85 51
Hamburg Süd
Tel.: 040-76 75 88 08

Leitung der Hörstudie:
J. Ellessner,
Leitung Audiologie HANSATON

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Mit der Februarausgabe melden wir uns aus unserer kurzen Winterpause zurück.

Die vielen Zuschriften zum Jahresende, insbesondere die Weihnachtskarten (davon viele selbstgestaltete) haben uns sehr gefreut. Auf diesem Wege noch einmal besten Dank.

Auch kleine Fehler in der letzten Ausgabe wurden sofort entdeckt. So hatten wir statt der Schwarzwurzel einen Schwarzrettich abgebildet. Sachkundige Leserinnen machten uns sofort darauf aufmerksam. Auch dafür besten Dank.

Das neue Jahr – welches hoffentlich für jeden von Ihnen gut begonnen hat – schickt uns wieder auf die Reise durch viele weitere interessante Themen.

In 2012 erwarten Sie zehn weitere Ausgaben des „Senioren-Magazin-Hamburg“. Die erste halten Sie gerade in den Händen. Selbstverständlich möchten wir unser Magazin stetig weiter verbessern und aus den bisherigen Erfahrungen lernen. Dazu benötigen wir auch weiterhin Sie: Sowohl Ihre Anregungen und Ihre Kritik. Was auch immer Ihnen am Herzen liegt – lassen Sie es uns wissen.



Wussten Sie übrigens, dass Senioren immer mehr zur tragenden Säule in unserem Land werden? So bilden die Seniorenhaushalte (60 Jahre und plus) laut einer aktuellen GfK-Studie mit 34,9 % den größten Anteil an den deutschen Haushalten. Senioren werden als ehrenamtliche Helfer gebraucht, engagieren sich in vielen Vereinen oder sind in beratender Funktion für Jüngere tätig. Siehe hierzu auch unseren Bericht auf Seite 13. Wir werden auch über diese wichtige und interessante Art der Freizeitgestaltung weiterhin berichten.

Auch wenn sich das Wetter zur Zeit nicht von der besten Seite zeigt, so locken doch zahlreiche Angebote der klassischen Freizeitgestaltung. Ob es eine Ausstellung, ein schönes Konzert, eine Theateraufführung oder ein interessantes Buch ist – auch in dieser Ausgabe finden Sie wieder entsprechende Tipps.

Für das neue Jahr wünsche ich Ihnen nun alles Gute, Glück, Zufriedenheit und vor allem Gesundheit! Ihre Silke Wiederhold

SENIORENUMZÜGE

- Individuelle Betreuung
- Ein- u. Auspackservice
- Umzug
- Renovierung
- Haushaltsauflösung

040/37 08 58 82

www.SENIORENUMZUEGE24.de

Verkauf • Vermietung • Verwaltung

Wir vermitteln auch für Sie!

Immobilienvermittlung lernt man nicht in der Schule – sondern durch langjährige Praxis.

Nutzen Sie diese!

Stefan Hagemann Immobilienmanagement

Alte Dorfstraße 1 · 22848 Norderstedt
www.shi-immo.de · info@shi-immo.de

Telefon: 040/80 00 70 37

IMMOBILIENPARTNER DER
Norderstedter Bank eG

Ihre Werbung richtig plziert!

Anzeigenannahme & Information unter:
Tel.: 040/41 45 59 97 | Fax 040/50 79 11 16
kontakt@senioren-magazin-hamburg.de | www.senioren-magazin-hamburg.de

Senioren Magazin
Hamburg GmbH

Gestalten Sie das Senioren Magazin mit, schreiben Sie uns!

kontakt@senioren-magazin-hamburg.de

oder

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



SeMa Senioren Magazin Hamburg

Geben Sie auf Facebook an, dass wir Ihnen gefallen!

Senioren Magazin
Hamburg GmbH

Comfort-Relax-Sessel

von Gepade, manuell verstellbar

Stark im Preis reduziert!

Ausstellungsstücke

statt € 1.790,- jetzt nur € 999,-



Suhr
Lübeck-Station
www.suhr-raum.de

Alter Kirchenweg 8-10
22844 Norderstedt
☎ 040/52 19 71 -0

Inhalt

Herzlich Willkommen 3
Ein paar Worte von unserer Herausgeberin

LAB 5
Gemeinsam statt einsam

Fitness für die grauen Zellen 6
Faszination Gehirn
Wieviel Vergessen ist normal?

Leser schreiben Geschichte 9
Unsere Jugendzeit in den Jahren 1936 bis 1948

Reiselustig? 10
Reisemesse in Hamburg
Langzeiturlaube für die Generation 55plus

seniorTrainer 13

Die große Flut 14
1962 in Moorende
Elsbeth Barkusen erzählt uns Ihre Geschichte

Die Pflanzenapotheke 16

Höchste Zeit! 17
Einkommensteuererklärung
Unterstützung und Auskünfte

Parkinson 18
Hoffnungsvolle Therapien

Jonny Hill 20

Theater! Theater! 21

Buchtipps 22

Für den Notfall 23

TÜV für die Beine/Nachlass richtig regeln 24

Winterzeit ist Suppenzeit 25
2 leckere Rezepte

Kleinanzeigen 26

Valentinstag 27

Rätsel 28-29

Veranstachtungshinweise/Horoskop 30-31

Veranstaltungen 32

Gemeinsam statt einsam

**Lange Aktiv
Bleiben e.V. in
Fuhlsbüttel –
40 Jahre Freizeit-
gestaltung für
Senioren**

Drei Kerzen brennen ruhig am Boden in der Mitte des Raums und vermitteln etwas von der harmonischen Stimmung, die hier herrscht. Sieben Damen folgen konzentriert den Anweisungen von Helga Rosebrock, die mit sanfter Stimme und in ruhigem Tonfall die Übungen vorgibt. Der Yogakurs wird Mittwochvormittag vom Verein „Lange Aktiv Bleiben e.V.“ (LAB) angeboten. Er bietet Übungen, die Körper und Geist gut tun. Bodenübungen sind nicht im Programm, weil viele Ältere diese nicht mitmachen könnten. Seit einem Jahr ist Helga Stephan dabei. „In unserer hektischen Zeit ist diese Form von Entspannung sehr hilfreich“, sagt die junggebliebene 75-Jährige.

Der LAB wurde 1963 gegründet und hat in ganz Hamburg 14 Standorte. Mit Unterstützung des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes und der Stadt Hamburg kann der Verein ein vielseitiges Programm bieten.

An jedem Standort gibt es andere Schwerpunkte. Der LAB in Fuhlsbüttel existiert seit 40 Jahren und hat mittlerweile über 300 Mitglieder. Das Angebot ist vielseitig und qualitativ hochwertig.

Die Literatur-Runde trifft sich Mittwochs um zehn Uhr. Birgit Langkam liest Texte zu verschiedenen Themenschwerpunkten vor, die dann direkt besprochen werden. Ob Klassiker oder aktuelle Bücher, Literatur aus Deutschland oder ausländischer Autoren – was zählt, ist die Lust am Text und das Reden darüber. „Wir geben ihr eine glatte Eins für ihre Arbeit“, loben die Kursteilnehmerinnen.

Wer lieber selbst kreativ ist, findet

beim Malen und Zeichnen seinen Platz. Die Kursleiterin Karin Fritschi hat Kunst studiert und leitet seit acht Jahren die Gruppe aus Anfängern und Fortgeschrittenen. Diese Mischung ist anregend und motivierend für alle Beteiligten. Karin Fritschi verlangt viel und merkt immer wieder, dass die älteren Damen und Herren für Kritik sehr offen sind. Das Zwischenmenschliche und der private Austausch unter den Kursteilnehmern ist ebenso wichtig und wird manchmal auch außerhalb des Kurses weiter gepflegt. In einer ersten kostenlosen Schnupperstunde können Interessierte gucken, ob ihnen der Kurs zusagt.

Danach wird besprochen, welches Material nötig ist. Regelmäßig stellt der Kurs die fertigen Werke vor. Die Räume des LAB dienen dabei als Ausstellungsfläche.

Der LAB bietet 26 wöchentliche Kurse an, dazu kommen regelmäßige Angebote im zwei- und vierwöchigen

Rhythmus sowie Ausflüge und Sonntagsangebote. Es gibt Sprachkurse, Handarbeiten, Singen, Gymnastik und Kartenspiele. Das Angebot ist da, um die Zeit nach Berufs- und Familienzeit aktiv und interessant zu gestalten. Der erste Schritt muss aber von jedem selbst kommen: Wer in den Fliederweg 7 kommt, wird herzlich empfangen. Viele ehrenamtlich engagierte Mitarbeiter kümmern sich liebevoll um die Mitglieder und solche, die es werden wollen. Hier wird auch neben den vielen Kursen geklönt und jeder hat ein offenes Ohr. Für fünf Euro im Monat kann man im LAB Mitglied werden, das Angebot können Senioren aber auch ohne Mitgliedschaft wahrnehmen. Text und Foto von Stephanie Rosbigal.



LAB-Seniorentreff Fuhlsbüttel
Lange Aktiv Bleiben e.V.

Fliederweg 7, 22335 Hamburg
Telefon: (040) 59 24 55

Büro: Mo.-Fr. 10.00-14.00 Uhr
HVV: Haltestelle Fuhlsbüttel U1,
Bus 174

E-Mail:
labfuhlsbuettel@t-online.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...



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

- Beschützte Dementenwohngruppe mit intensiver Betreuung
- Deutschsprachige, fachlich qualifizierte Mitarbeiter/-innen
- Spezielle Beschäftigungsangebote, begleitet durch regelmäßige Freizeitaktivitäten
- Erhaltung bzw. Förderung v. Fähigkeiten durch entsprechendes pflegerisches Konzept

www.haus-itzstedt.de

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



FITNESS FÜR DIE GRAUEN ZELLEN

Ein Mehr an Jahren geht keineswegs mit einem Weniger an geistiger Leistungsfähigkeit einher. Zum Einen lässt sich die Kondition der grauen Zellen hervorragend erhalten und trainieren. Zum Anderen können sich auch in älteren Jahren neue Nervenzellen im Gehirn bilden.



Tag für Tag nimmt unser Gehirn neue Informationen auf – eine im Laufe des Lebens kumulierende Datenfülle. Das gibt zu denken: Wie soll das noch alles bewältigt werden? Kein Problem, Altern bedeutet nicht automatisch Abbau der Hirnleistungen.

Im Gegenteil. Das Gedächtnis kann bis ins hohe Alter hinein trainiert werden, so die hoffnungsvolle Botschaft der Hirnforscher. Jener wissenschaftlichen Zunft, die sich Gedanken über unser Denken macht und dabei zu interessanten Ergebnissen kommt. Unter anderem dazu, dass die grauen Zellen bei älteren Menschen sehr rege sind. Wie sich etwa in EEG-Untersuchungen zeigte, ist die Frequenz der Beta-Wellen – die mit der Aktivität der Denkleistung einher geht – höher als bei jüngeren Menschen. Denn im fortgeschrittenen Alter nutzt das Gehirn seine über Jahre angesammelten Lerneinheiten besser. Dies bestätigen auch Studien zur geistigen Entwicklung im Laufe des Lebens.

ORDNUNG IST ALLES...

...besonders im Gehirn, denn dies ist eine der grundlegenden Bedingungen für seine Leistungskraft. Stets gute Ordnung hält unser Gehirn dadurch, dass es permanent sortiert. Die zahllosen Informationen, die wir Tag für Tag erhalten, werden nicht einfach so zu den Akten gelegt. Vielmehr wird alles, was in der obersten Schaltzentrale eintrifft, erst einmal sorgfältig gefiltert

und geprüft – eine lebenswichtige Maßnahme, ohne die das Gehirn in Kürze total überlastet wäre.

Das Sortieren geht wie folgt: Was wir Augenblick für Augenblick erleben und erfahren, sämtliche Eindrücke und Informationen, kommen zunächst einmal in das Ultrakurzzeitgedächtnis. Allerdings nur für einige Sekunden. Alles Unwichtige wird anschließend ganz schnell wieder gelöscht. Was von diesem ersten Aussortieren übrig geblieben ist, gelangt in das Kurzzeitgedächtnis. Dieses behält Dinge des täglichen Lebens, die wir für Stunden oder wenige Tage wissen müssen. Danach wird gelöscht, was nicht besonders wichtig ist. Die vom Gehirn als weiterhin speicherwürdig erkannten Informationen packt es dann in das Langzeitgedächtnis: Unser Archiv, in dem Wissensinhalte und grundlegende Daten über ein ganzes Leben lang abrufbar gespeichert sind.

DAS PROBLEM HIRNFAULHEIT

Soweit kurz zur Arbeitsweise des Gehirns. Nun dazu, was den geistigen Horizont einschränkt: Das ist weit weniger das Alter, als vielmehr eine schlechte Kondition der grauen Zellen. Hinter nachlassender Geisteskraft steht nach Ansicht der Hirnforschung meist eine drastische Unterforderung. Die enormen Ressourcen, über die unser Gehirn verfügt, werden schlichtweg viel zu wenig beansprucht. Folge ist, dass unser Gehirn faul wird. Wozu es reich-

lich Gelegenheit bekommt. Monotonie im Beruf, im Privatleben und in den Medien, ständige Überflutung mit viel zu vielen unnützen Informationen – Denkbremsen allerorten. Dazu die immer gleichen alten Verhaltens- und Erklärungsmuster. Orientierung hinterfragen, Dinge anders sehen, flexibel sein? Wieso, klappt doch alles. Wozu das Gehirn also anstrengen? Wer so denkt, darf sich nicht wundern, wenn seine geistigen Kräfte unnötig vorzeitig erlahmen.

ÜBUNG MACHT DEN MEISTER

Wie jeder Muskel des Körpers muss auch das Gehirn stetig trainiert werden, um fit zu bleiben: Wie heute erwiesen

FASZINATION GEHIRN

Eineinhalb Kilo Hirngewebe mit hundert Milliarden Nervenzellen lassen uns wahrnehmen und erinnern, denken und lernen, empfinden und phantasieren. Sie koordinieren unsere Bewegungen, kontrollieren unsere Atmung und unseren Herzschlag. Weiterhin sorgen sie dafür, dass wir sehen, schmecken, riechen und hören, Schmerzen, Kälte und Hitze empfinden können.

Die Beantwortung der Frage, wie das Gehirn dies alles schafft, beschäftigt Tausende von Wissenschaftlern. Immer mehr Puzzlestücke fügen sich dabei zusammen und lassen ein überaus komplexes Geschehen erahnen. Sein ganzes Geheimnis hat uns das Gehirn allerdings noch längst nicht offenbart...



VITAL IM KOPF DANK WORLD WIDE WEB

Das Internet trainiert die geistige Leistungsfähigkeit: Wer im Netz stöbert und nach Informationen sucht, gibt jenen Bereichen des Gehirns eine Zusatzaufgabe, die beim Lesen gedruckter Nachrichten inaktiv sind. Das trifft ganz besonders für ältere Menschen zu. Die Hirnforschung führt den Trainingseffekt vor allem darauf zurück, dass beim Surfen im Internet anders als beim »normalen« Lesen zusätzlich Hirnareale aktiviert werden, die für komplexe Entscheidungen zuständig sind.



ist, macht auch beim Erhalt der geistigen Leistungsfähigkeit die Übung den Meister. Am besten bereits von Kindesbeinen an, denn in den ersten zehn Lebensjahren wird die Plattform geschaffen für die weitere Nutzung der geistigen Fähigkeiten. Doch wie erwähnt, bringen regelmäßige Trainingseinheiten auch in späteren Jahren enorm viel.

GANZHEITLICH FORDERN

Angesichts der unterschiedlichen Kriterien, denen unser Denken gerecht werden muss, ist ganzheitliches Training erforderlich: Zur Aktivierung des Gehirns ist Vielfältigkeit wichtig, um alle seine Fähigkeiten zu erfassen.

DER PARCOURS FÜR DAS GEHIRN

Beim Training der geistigen Leistungsfähigkeit stehen unterschiedliche Teilbereiche des Denkens im Mittelpunkt. Diese sind:

- Assoziativ Denken: Neue Informationen mit alten verknüpfen
- Flexibel Denken: Auf wechselnde Situationen schnell reagieren
- Konzentriert Denken: Einer Sache ungeteilte Aufmerksamkeit zukommen lassen
- Logisch Denken: Anhand gegebener Tatsachen folgerichtig Schlüsse ziehen
- Strukturiert Denken: Gedächtnisinhalte nach System aufbauen und gliedern
- Zusammenhängend Denken: Neues in bestehendes Wissen einordnen und Zusammenhänge herstellen

Um allen diesen Denkweisen gerecht zu werden, sollten die an das Gehirn gestellten Aufgaben wie erwähnt auch vielseitig sein.

Kreuzworträtsel lösen ist zweifelsohne sehr wirksam zum Trimm-Dich für die grauen Zellen, doch leider wird dabei nur eines aus ihrem Leistungsspektrum geübt – nämlich das Erinnern von Worten. Deshalb sollte es nicht allein beim Kreuzworträtseln bleiben. Der regelmäßige Denksport ist wesentlich effektiver, wenn er mehrere verschiedene Disziplinen umfasst. Entsprechend ist der Parcours für das Gehirn auch angelegt.

GROSSE AUSWAHL

Zum Hirntraining steht eine große Auswahl an geeigneten Übungen zur Verfügung. Dazu gehören allen voran spezielle Denksportaufgaben, wie sie etwa in Rätselheften oder auf entsprechenden Portalen im Internet zu finden sind. Weitere gute Trainingseinheiten verpasst man seinem Gehirn mit Kreuzworträtseln und Sudokus. Bestens bewährt sind zudem Auswendiglernen, Lernen einer neuen Sprache sowie Schachspielen. Sehr empfehlenswert sind darüber hinaus Dinge wie das Lernen, Tierspuren zu lesen und Vogelstimmen zu erkennen. Auch den Plan eines neuen Flughafens zu speichern, kann eine sehr gute Übung für das Gehirn darstellen.

Gute Adressen zum Thema im Internet:

Bundesverband Gedächtnistraining e.V.: www.bvgt.de

www.gedaechtnistraining.net

Der interaktive Gedächtnistrainer: www.gedaechtnistraining.com

KONZENTRATION ÜBEN

Mag trivial klingen, doch die Fähigkeit, sich konzentriert in einen Sachverhalt zu vertiefen, ist heute vielen nahezu verloren gegangen. Zum Training der Konzentrationsfähigkeit eignet sich besonders gut Auswendiglernen, etwa von Gedichten oder Vokabeln.

BIORHYTHMEN BEACHTEN

Beim Gedächtnistraining wie auch sonst im Alltag ist es unerlässlich, die physiologischen Leistungshochs und -tiefs zu berücksichtigen. Denn diese tagesperiodischen Schwankungen haben einen weitreichenden Einfluss auf unsere Körperfunktionen und damit auch auf das Gehirn. So sind beispielsweise Konferenzen, die bekanntlich einen klaren Kopf und viel Konzentration erfordern, zwischen 12 und 15 Uhr überhaupt keine gute Idee: In dieser Zeit hat der Biorhythmus nämlich gerade ein Tief. Wichtig ist es ferner, immer rechtzeitig die »Bremse zu ziehen« und Pause zu machen. Schließlich kann sich kein gesunder Mensch, wie uns Hirnforscher wissen lassen, mehr als neunzig Minuten auf eine Sache konzentrieren. Danach braucht das Oberstübchen die Gelegenheit, sich bei einer Pause wieder zu regenerieren.

HIRNJOGGING

Ohne ausreichende Bewegung erlahmen auch die geistigen Kräfte. Denn was besonders die Hirnzellen brauchen, um optimale Leistung zu bringen, ist Sauerstoff. Und den bekommen Sie am



WIE VIEL VERGESSEN IST NORMAL?

Mal versehentlich etwas liegen zu lassen, etwas zu vergessen oder den Namen des Gegenübers nicht gleich parat zu haben, ist noch kein Grund zur Sorge. Auch wer öfters unkonzentriert ist, muss sich noch keine Gedanken über seine Geisteskraft machen. Eher darüber, dass er augen-

blicklich wohl stark gestresst ist – das steht nämlich meist hinter vermehrter Vergesslichkeit. Ernst wird die Sache, wenn die Hirnfunktionen so sehr nachlassen, dass die Bewältigung des Alltags zunehmend behindert wird. Dann spricht man von Hirnleistungsstörungen; eine der bekanntesten davon ist die Alzheimer Krankheit. Charakteristisch dafür ist Gedächtnisschwäche,

die sich durch eine zunehmende Vergesslichkeit bemerkbar macht: Namen, Daten, Telefonnummern sind auf einmal nicht mehr geläufig, Termine werden versäumt, Gegenstände verlegt. Die so genannten kognitiven Fähigkeiten – Denkvermögen und Lernfähigkeit, Auffassung und Urteilsvermögen, Rechnen, Orientierung und Sprache – gehen mehr und mehr zurück.

besten durch eine gute Durchblutung. Hirnforscher raten deshalb zu Ausdauersportarten: Joggen, Radfahren und Schwimmen. Gymnastik und Yoga-Übungen helfen darüber hinaus, Koordinationsvermögen und Konzentrationsfähigkeit zu steigern.

GEISTESKRAFT IM FLUSS HALTEN

Wer klug sein will, muss trinken: Mindestens zwei Liter am Tag, die erste Hälfte davon schon im Laufe des Vormittags. Denn ohne genug Flüssigkeit geht den Gehirnzellen buchstäblich der Saft aus. Statt Mineralwasser pur – wird ja auch mal langweilig – empfiehlt sich zwischendurch eine Schorle mit Apfel- oder Johannesbeersaft. Das liefert wichtige Vitalstoffe für das Gehirn gleich mit.

FUTTER FÜR DIE »BIRNE«

Keine Frage, die »Einstein-Diät für ein Supergehirn« gibt es nicht. Niemand kann sich einen Intelligenz-Quotienten von 140 und mehr »erfuttern«. Darum geht es auch nicht. Zumal es sich mit viel Intelligenz auch nicht so viel besser lebt, wie Einstein mal behauptet haben soll...

Worum es geht, ist das Gehirn leistungsfähig zu halten, sich länger und besser konzentrieren zu können. Kurz: Das zur Verfügung stehende Gehirnpotential optimal nutzen. Dabei helfen auch eine Reihe an Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen. Nachfolgend lesen Sie, was geistige Fitness

und Konzentrationsvermögen besonders gut ankurbelt.

► ZINK

Zink ist an vielen wichtigen Prozessen im Gehirn beteiligt. So ist es unter anderem bei der Weiterleitung von Nervenreizen mit von der Partie und Bestandteil einiger Nervenbotenstoffe. Ein Zinkmangel kann die geistige Fitness deutlich vermindern.

► SELEN

Selen ist ein potenter Fänger von schädlichen freien Sauerstoffradikalen – davon profitieren auch und vor allem die Hirnzellen. Es schützt diese und hilft auf diese Weise mit, die geistige Leistungsfähigkeit länger zu erhalten.

► EISEN

Eisen liefert nicht nur den Muskelzellen ein Plus an Sauerstoff, sondern auch den Hirnzellen. Schon ein geringfügiger Eisenmangel kann deshalb die Leistungskraft des Gehirns vermindern, Konzentration und Lernfähigkeit herabsetzen.

► SCHLAU SCHLEMMEN

Diese Nahrungsmittel versorgen das Gehirn mit besonders viel von dem, was es braucht. Deshalb möglichst häufig servieren: Bananen, Brokkoli, Datteln, Geflügel, grüner Salat und alle grünen Gemüse, Honig, Joghurt, Kürbiskerne, Meeresfrüchte, Nüsse, Olivenöl, Seefisch, Sojabohnen, Tomatensaft und Vollkorngetreide.

ÜBUNGEN HIRNFITNESS:

FARBENPALETTE: Die folgenden Wörter sind jeweils durch die passende Farbe zu ergänzen:

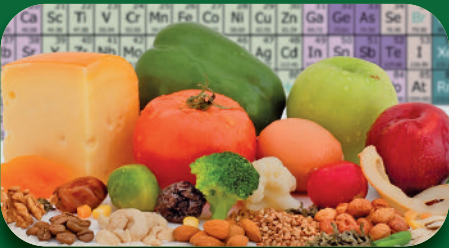
maus | zitronen | schnee | gras | moos | ziegel | tauben | rubin | pech | stein | lind | nuss | himmel

WAS PASST NICHT? Bei den jeweils vier Begriffen passt immer einer nicht hinein. Welcher?

- 1. Toaster | Kaffeemaschine | Staubsauger | Mixer
- 2. Stuhl | Hocker | Bank | Sessel
- 3. Erbsen | Linsen | Brokkoli | Bohnen
- 4. Tagebuch | Zeitung | Buch | Illustrierte
- 5. Mirabelle | Banane | Kirsche | Pflaume
- 6. Buche | Ahorn | Linde | Ginster
- 7. Maus | Ente | Ratte | Eichhörnchen

BUCHSTABENDURCHEINANDER Hier ist einiges zu ordnen:

- 1. waverndt -----
- 2. etnt -----
- 3. atl -----
- 4. rüing -----
- 5. Musa -----
- 6. Slata -----
- 7. mimer -----



FARBENPALETTE – AUFLÖSUNG
maus - grau | zitronen - gelb | schnee - weiß | gras - grün | moos - grün | ziegel - rot | tauben - grau | rubin - rot | pech - schwarz | stein - grau | lind - grün | nuss - braun | himmel - blau
WAS PASST NICHT – AUFLÖSUNG:
1. Staubsauger | 2. Bank | 3. Brokkoli | 4. Tagebuch | 5. Banane | 6. Ginster | 7. Ente
BUCHSTABENDURCHEINANDER – AUFLÖSUNG:
1. verwandt | 2. nett | 3. alt | 4. grün | 5. Maus | 6. Salat | 7. immer

Leser schreiben Geschichte

Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichte

Unsere Jugendzeit in den Jahren 1936 bis 1948

Eine Geschichte aus Hamburg-Langenhorn erzählt von Hartmann Sünnewold

Die Straße Westerode hatten unsere Eltern als Wohnsitz gewählt, denn hier war noch Bauland für 50 Pfennig pro Quadratmeter zu haben. Der Straßename „Westerode“ kommt wohl daher, dass hier mal ein Wald gestanden hat und so war es die westliche Rohdung, denn sie grenzt an den Jugendpark und nicht weit entfernt hinter der Tarpenbek befindet sich schon der Stadtteil Niendorf.

Unser kleines Einfamilienhaus wurde 1936 fertig und es war die einfachste Bauweise mit etwas Gartenland. Die Grundstückerschließung war zu Anfang nur auf Elektrizität- und Gasversorgung beschränkt. Einige an Niendorf grenzende Häuser mussten sich noch mit Petroleumlicht begnügen. Für Frischwasser wurde ein Brunnen gebohrt, so das man im Haus einen Druckkessel mit Pumpe hatte, um fließend Wasser zu haben. Die Toilette bestand zu Anfang noch als Torfklo.

Wir Brüder, Christoph und Hartmann, hatten hier auch die kältesten Winter im Jahre 1940/41 erlebt, wo die Temperaturen teilweise auf bis zu -35 Grad sanken. Wenn dann mal eine Wärmflasche am Bettende im ungeheizten Schlafraum auslief, war das Wasser auch schon gefroren. Unser Vater schickte uns große Filztiefel aus dem Rußlandkrieg nach Hause und so konnten wir wenigstens mit warmen Füßen die einen Kilometer entfernte Süderschule an der Langenhorner Chaussee besuchen. Ein Konfirmandenunterricht war bei der über drei Kilometer entfernten St. Ansgar Kirche ohne Fahrrad eine Zumutung und so wählten wir die Jugendweihe, wo wir bei der Hitlerjugend auf der Freilichtbühne des Jugendparks eingesegnet wurden.

Spielplätze gab es kaum, bis auf ein paar Sandkulen im Jugendpark, und gebadet wurde in einem Moorbecken, welches von der Tarpenbek gespeist wurde. Wir hatten zwar eine kleine Sandkiste in unserem Garten, aber das wurde mit der Zeit auch uninteressant, so dass wir Baustellen aufsuchten, um dort etwas Abenteuer zu erleben. Da wurde zum Beispiel die Wrangelkoppel eine Parallelstraße zur Westerode mit weiteren Versorgungsleitungen ausgebaut und den ganzen Aushub hatte man gegenüber unseres Grundstücks auf freier Wiese abgeladen. Das war doch was für uns Jungs, denn hier konnten wir Höhlen bauen und haben das Element „Lehm“ kennengelernt. Es waren dann viele Sandhaufen, die wir als Berge bezeichneten und wenn unsere Mutter mal wissen wollte, wo wir uns aufhielten sagten wir: „Auf den Bergen!“



Glinde

„Vital Vier“ – ein Zuhause zum Wohlfühlen

Attraktive Neubau-Eigentumswohnungen

- Moderne, barrierefreie 2 bis 3-Zimmer-Wohnungen, Wohnflächen von 60-115 m²
- Dachterrasse, Terrasse oder Balkon
- Aufzug im Haus
- Wohnungen stufenlos erreichbar.
- Exzell. Lage im Herzen von Glinde. Ärzte, Geschäfte, Nahverkehr zu Fuß erreichbar
- Auch für Kapitalanleger interessant
- Baubeginn 2. BA erfolgt, Fertigstellung 2012

schlüsselfertig ab € 144.900,-

Betreuungs-/Service-Angebot auf Wunsch:

In Kooperation mit der Wichern-Gemeinschaft Reinbek e. V. bieten wir ein ausgereiftes und zukunftsweisendes Betreuungskonzept, das sich speziell an den individuellen Bedürfnissen älterer Menschen orientiert. Speziell die „jungen Senioren“ wissen die Vorteile einer pflegeleichten, barrierefreien Neubauwohnung zu schätzen. Falls dann Serviceleistungen, zum Beispiel Hilfe im Haushalt oder Erstversorgung im Krankheitsfall benötigt werden, bietet die Wichern-Gemeinschaft Reinbek e. V. den künftigen Bewohnern ein umfangreiches Service-Angebot. Diese Leistungen werden transparent separat berechnet, ohne dass pauschale Betreuungskosten anfallen.

BIG

BIG BAU-UNTERNEHMENSGRUPPE
Eckernförder Straße 212
24119 Kronshagen/Kiel
Tel.: 0431-54 68-0
www.BIG-BAU.de

Weitere Informationen erhalten Sie unter
Tel.: 0431/54 68-424
Frank Gietzelt
f.gietzelt@big-bau.de

Wir hatten weite Wege zum Einkaufen und die Produktion, einfach auch Pro genannt, eine Lebensmittelkette, hatte sich in einem Möbelwagen an der Ecke Keustück und Wrangelkoppel provisorisch etabliert. Da gab es dann auf Lebensmittelzuteilungsmarken Kopenhagenerstreifen zu kaufen. Da haben wir jeder schon einen ganzen verdrückt, so ausgehungert waren wir. Es war eben alles knapp! Als dieser Laden in ein festes Gebäude umzog, gab es Flaschenbier auf Zuteilung. Da wollte eine stämmige Frau gleich vier Flaschen auf einmal und die Verkäuferin meinte, es gäbe nur eine Flasche pro Person. Die Frau dann aufgeregt: „Was meinen Sie denn, ich habe schließlich vier Männer an der Brust!“ Wir hatten uns über diese komische Aussprache sehr amüsiert.

Als wir dann schon halb erwachsen waren, wurde der Flughafen an der Grenze zu Niendorf erweitert. Da diese Baustelle wegen der Größe nicht eingezäunt werden konnte, nahmen wir da auch so einiges in Beschlag. Interessant waren da die Loren, Schienenfahrzeuge, die über eine Höhe von etwa sechs Metern den Tarpenbekfluß überfuhren, um Baustoffe zu befördern. Als die Baustelle nach Arbeitsschluss ohne Bewachung war, machten wir auch damit unsere Experimente, indem wir hinten drauf stehend die abschüssige Strecke befuhren. Schön waren auch die Baggerseen, wo man teilweise schon im April drin baden konnte. So hatten wir die Tarpenbek als Angel- und Badegelegenheit entdeckt, indem wir die vom Krieg vernachlässigten Schleusen wieder funktionsfähig machten. Dazu benutzten wir die ausgewaschenen Großsteine, um das Wasser aufzustauen, damit wir dort drinnen auch schwimmen und angeln konnten. Da gab's dann auch so manchen Fisch, den wir mit nach Hause brachten und unsere Mutter freute sich über die Abwechslung auf der Speisekarte.

Fazit: Trotz der wirren Zeiten, die unserer Jugend beschert wurden, denkt man noch manchmal gerne an diese Zeit.



Reisemesse Hamburg:

REISELUSTIG?

Wer Lust auf Urlaub hat, sollte sich die REISEN HAMBURG nicht entgehen lassen: Die größte Tourismus-Messe Norddeutschlands präsentiert vom 8. bis 12. Februar mit über 800 Ausstellern aus aller Welt ein riesiges Angebot für Reisen in Deutschland und ins Ausland. Partnerland ist dieses Jahr Malta mit seinen Schwesterinseln Gozo und Comino.

Für jeden Geschmack ist auf der REISEN HAMBURG etwas dabei – ob Kreuzfahrt, Kultur-Trip, Wanderurlaub, Busfahrt oder Wellness-Reise. Auch für jedes Alter. Denn die Reiseveranstalter haben längst erkannt, dass sie gut daran tun, ihre Angebote auf die Bedürfnisse der einzelnen Generationen zuzuschneiden.

Im Fokus stehen dabei die so genannten Best Ager: Die Altersgruppe 60plus gehört zu den reiselustigsten Bundesbürgern. Das aktive Berufsleben ist fast oder bereits beendet, die Kinder sind aus dem Haus und nun ist endlich Zeit, lang gehegte Urlaubsträume zu verwirklichen... So können die Reiseveranstalter seit Jahren einen regen Zuwachs an Buchungen von Best Agern vorweisen.

»Wichtige Zielgruppe«

Als solche haben sich Senioren inzwischen entpuppt – und zwar als eine, die laut der FTI Touristik GmbH »im Vergleich zu anderen Segmenten überproportional wächst, sehr aktiv und vielseitig interessiert ist«. Zudem eine Zielgruppe, »die sich nicht in ein bestimmtes Schema pressen lässt«. Entsprechend vielfältig sind die Reisewünsche, unter denen sich Rundreisen, Meer- und Flusskreuzfahrten, Bus- und Wanderreisen sowie Kur-Urlaube besonderer Beliebtheit erfreuen. Nicht zu vergessen Aktiv-Urlaube, wie der Club Vital von Neckermann Reisen. Er ist »maßgeschneidert für die wachsende Zielgruppe der Generation 55plus« und wird ausschließlich im Winter in Hotels auf Mallorca, Teneriffa, Zypern und Gran Canaria sowie in Tunesien, Ägypten und Marokko angeboten. Auf dem Programm stehen unter anderem Wandern, Nordic Walking und Gymnastik sowie Kreativität und Lifestyle.

Ebenfalls mit auf dem Programm stehen bei vielen Unternehmen der Reisebranche wie etwa FTI Touristik oder

Neckermann Reisen nunmehr auch Rabatte für Gäste ab 55 Jahren. Um diese in Anspruch zu nehmen, genügt es meist bereits, dass einer der Reise Teilnehmer das entsprechende Alter hat. Die Zielgruppe Best Ager lässt man sich zu Recht gerne was kosten...

Reisen mit »Leibarzt«

Wer unter Erkrankungen leidet, die ärztlicher Kontrolle bedürfen oder bei denen die Gefahr unvorhergesehener Komplikationen besteht, scheut vor Reisen vielfach zurück. Das muss nicht sein, genauer gesagt nicht mehr: Inzwischen gibt es ein vielfältiges Angebot an ärztlich betreuten Reisen. Die Gäste werden dabei von Ärzten begleitet, die ihnen rund um die Uhr zur Seite stehen – zur täglichen Untersuchung wie auch im Fall der Fälle, wenn schnelle fachkundige Hilfe nötig ist. Mit »Leibarzt« reisen lässt es sich auf viele Arten. So etwa auf Fluss- oder Meerkreuzfahrten, auf Rundreisen durch ausgewählte Urlaubsregionen sowie auf Wander- oder Busreisen. Veranstalter ärztlich begleiteter Reisen sind unter anderem Mediplus Reisen sowie Neckermann und Thomas Cook

Wann, wo und wie viel

Die REISEN HAMBURG findet von Mittwoch, den 8. bis einschließlich Sonntag, den 12. Februar 2012 auf dem Messegelände Hamburg statt (Hamburg Messe, Messeplatz 1). Die Öffnungszeiten sind täglich von 10 bis 18 Uhr.

Eine Comeback-Karte, die auch an einem weiteren Tag ab 16 Uhr gültig ist, kostet 9,- Euro, ermäßigt (unter anderem für Rentner) 7,- Euro. Eine Comeback-Familienkarte für zwei Erwachsene und beliebig viele Kinder bis 15 Jahren kostet 17,- Euro. Von Mittwoch bis Freitag gibt es zudem eine 15-Uhr-Karte für 5,- Euro, die jeweils ab 15 Uhr gilt. Weitere Informationen unter www.reisenhamburg.de.

mit »Rundreisen der sorglosen Art« in 39 Länder weltweit. Letztere bieten seit kurzem auch medizinisch betreute Pauschalreisen in Spanien, Portugal, Griechenland und der Türkei an. In dem »Rundum-Sorglos-Paket« enthalten sind tägliche Sprechstunden bei einem deutschsprachigen Arzt, 24 Stunden Notfallbereitschaft, eine Notfallkarte und eine Auslandsreisekrankenversicherung sowie Fachvorträge, Ernährungskurse und ärztlich begleitete Ausflüge.

Wo ärztliche Betreuung ohnehin vor Ort ist, sind Kuren. Die an sehr attraktiven Kurorten angetreten werden können – nichts von wegen »Sanatoriumsgefühl«... Ungeachtet dessen sind die Gäste in besten gesundheitlichen Händen mit einem großen Programm an Behandlungen. Entsprechend beliebt sind solche Kur-Urlaube vor allem bei Älteren. Angeboten werden sie beispielsweise ebenso von Mediplus Reisen sowie von Medikur Reisen. Das Beste zum Schluss: Zahlreiche Kur-Urlaube werden von den Krankenkassen bezuschusst.

Ab ins Warme...

Zunehmend beliebter in der älteren Generation werden Langzeiturlaube während der kalten Jahreszeit: Zum Überwintern in der Sonne sind vor allem die Kanarischen Inseln, Malta, Nordafrika und sogar das vergleichsweise ferne Thailand gefragt. Was bei all dem lockt, ist nicht nur das Klima, sondern auch die Preise. Diese sind bei Langzeiturlauben von drei Wochen und mehr in der Regel besonders attraktiv. Wer dann noch frühzeitig bucht, kommt noch günstiger weg. Im wahren Sinn des Wortes...

Auf Schusters Rappen

Wandern steht hoch im Kurs, vor allem bei Senioren. Mag das ruhige Dahinschreiten der jüngeren Generation

möglicherweise zu gemächlich sein, genießen es ältere Menschen dagegen meist in vollen Zügen. Zu Recht, denn beim Wandern leisten Sie auch noch Ihrer Gesundheit hervorragende Dienste. (Fortsetzung nächste Seite)

Zuhause ist es am schönsten

Die bevorzugten Reiseziele liegen zwischen Amrum und Zugspitze: Im eigenen Land verbringen die Deutschen, einerlei welchen Alters, nach wie vor am liebsten ihren Urlaub. Nachdem 2011 bereits ein »absolutes Rekordjahr« für das Reiseland Deutschland war, rechnet der Deutsche Tourismusverband für dieses Jahr mit »weiteren Zuwächsen« hierzulande. Entsprechend haben die großen Reiseveranstalter auch ihr Portfolio für Reisen innerhalb Deutschlands deutlich ausgebaut, unter anderem für Städte- und Kulturreisen.

Neubau-Penthouse im Süden Norderstedts Barrierefrei erreichbar



Ruhige Sackgassenlage am Waldrand (Am Ossenmoorgaben 7), 3 bis 4-Zi.-Penthouse, Wfl. 147 m², barrierefrei erreichbar durch Fahrstuhl, Marken-EBK, 2 Bäder plus G-WC, schlüsselfertig inkl.: Maler, Fliesen, Bodenbel., Lüftungssystem mit Wärmerückgewinnung, 48 m² Dachterrasse, 32 m² Keller, Carport u.v.m., Fertigstellung: April/Mai 2012. € 434.000,- komplett zahlbar bei Übergabe. Courtagefrei – direkt vom Bauträger.

Schaffarzyk 041 06/63 60 26
www.schaffarzyk.de



(Fortsetzung) Eine Reihe von Veranstaltern haben sich auf Wanderurlaube spezialisiert, darunter etwa Wikinger Reisen und der Deutsche Alpenverein (DAV) mit dem Summit Club.

Im Bus durch die Lande

Statt zu Fuß erkunden viele neues Terrain lieber bequem hinter Scheiben – nämlich hinter den Scheiben von Reisebussen. Mittlerweile sind diese sehr komfortabel und ermöglichen ihren Insassen erholsame Urlaubsfahrten. Während man die Landschaften bestaunt und dem Reiseleiter lauscht, fährt das Gepäck mit und wird in den jeweiligen Hotels zur Übernachtung auf die Zimmer gebracht. Echter Luxus, den besonders ältere Menschen nicht

nur für ein Wochenende, sondern auch für Wochen sehr schätzen. Nicht umsonst stehen Busreisen mit ganz oben auf dem Urlaubswunschzettel von Senioren und nicht umsonst gehören die Gäste von entsprechenden Veranstaltern wie beispielsweise Neubauer Reisen fast ausschließlich zur Generation 60plus.

Zur Buchung...

Alle genannten Reiseveranstalter sind auf der REISEN HAMBURG vor Ort und man kann sich direkt am Stand genau zu seinen Reisewünschen informieren. Nachfolgend die Anbieter im Überblick:

Wikinger Reisen GmbH

Tel.: 02331 - 90 46
Fax: 02331 - 90 47 04
Mail: mail@wikinger.de
Internet: www.wikinger.de

DAV Summit Club GmbH

Tel.: 089 - 64 24 00
Fax: 089 - 64 24 01 00
Mail: info@dav-summit-club.de
Internet: www.dav-summit-club.de

Mediplus Reisen

Tel.: 0228 - 688 33 500
Fax: 0228 - 688 33 599
Mail: service@mediplusreisen.de
Internet: www.mediplusreisen.de

Neubauer Reisen GmbH

Tel.: 0461 - 14 1850
Fax: 0461 - 14 185 45
Mail: info@neubauer-reisen.de
Internet: www.neubauer-reisen.de

Medikur Reisen GmbH

Tel.: 030 - 911 48 70
Fax: 030 - 911 48 729
Mail: info@kuren.de
Internet: www.kuren.de

FTI Touristik GmbH

Tel.: 089 - 25 25 61 08
Fax: 089 - 25 25 67 67
Mail: info@fti.de
Internet: www.fti.de

Thomas Cook Vertriebs GmbH

Tel.: 06171 - 65 00
Fax: 06171 - 65 29 60
Internet: www.thomascook-reisebuero.de

Geprüftes Gesundheitsbüro direkt vor Ort

Das Reisebüro TUI TRAVELStar Reisebüro Cohrs ist seit November 2011 ein geprüftes Gesundheitsreisebüro. Hier erhalten Kunden umfangreiche Informationen zu Präventions-, Kur-, Wellness- und Gesundheitsreisen sowie zu reisedeutschen Themen. Neben dem Verkauf von Reisen zur Gesundheitsförderung steht das Reisebüro Cohrs seinen Kunden bei der Beantragung von Kur- und Präventionsreisen beratend zur Seite.

Die Schulung wurde vom Reiseveranstalter Mediplus, dem Spezialisten für weltweite ärztlich begleitete Rundreisen, sowie dem Centrum für Reisemedizin aus Düsseldorf durchgeführt. Der TÜV-geprüfte Reiseveranstalter Mediplus ist zudem der weltweit erste Medical Wellness Reiseveranstalter. Außer für hohe Kundenzufriedenheit und Service-Qualität ist Mediplus für seine hervorragend ausgebildeten Ärzte/Reisemediziner bei Rundreisen in ferne Länder bekannt, die den Gästen ein besonderes Gefühl der Sicherheit vermitteln. Neben der ärztlichen Begleitung auf Rundreisen erhalten Reisende bei Mediplus Rundreisen im Ausland eine "World Medical Card", die die persönlichen gesundheitsrelevanten Daten in internationalen Codes enthält und so im Ernstfall eine bessere Versorgung ermöglicht. Ob Indien, Vietnam, Thailand, USA, China, Costa Rica – mit dem bewährten Konzept „sicher die Welt entdecken“ können sich Gäste mit Mediplus in der Ferne rundum sicher fühlen und einen herrlichen Urlaub erleben.

Weitere Informationen Im TUI TRAVELStar Reisebüro Cohrs, Fabriciusstr. 113 22177 Hamburg. Tel.: 040/61 35 35

TUI TRAVELStar Reisebüro Cohrs ☀️ Urlaub, Gesundheit und mehr... IHR REISEPARTNER

Sicher die Welt entdecken! Das einzigartige Mediplus-Konzept bringt Ihnen faszinierende Kulturen und einzigartige Natur näher und garantiert einen sorgenfreien Urlaub: Fordern Sie den neuen Katalog an!

- Weltweite Reiseziele • Namhafte Hotels • Überschaubare Gruppengrößen
- Nonstop-Linienflüge mit renommierten Fluggesellschaften • Begleitung durch einen Reisemediziner ab/bis Deutschland • Qualifizierte deutschsprachige Reiseleitung • Kuren und Präventionsreisen

Wir bieten Ihnen zahlreiche Kurreisen, die auch von den Krankenkassen bezuschusst werden.

GEPRÜFTES GESUNDHEITSREISEBÜRO ☀️ Beratung ☀️ Kompetenz ☀️ Sicherheit



Jetzt anrufen: 040-61 35 35

Reisebüro Cohrs • Fabriciusstr. 113 • 22177 Hamburg/Bramfeld
www.reisebuero-cohrs.de • Mail: info@reisebuero-cohrs.de

seniorTrainerin

Erfahrungswissen für Initiativen

Die Erfahrung eines ganzen Lebens verbietet halbe Sachen

seniorTrainer – die ehrenamtlichen Berater für gemeinnützige Projekte

Maren H. und Peter G. atmen auf: Die Idee für den Kita-Flyer „Spatzenkinder“ steht. Nun geht es an die inhaltliche und grafische Umsetzung. Wochen später ist es soweit: Stolz halten die beiden seniorTrainer zusammen mit der Leiterin der Kindertagesstätte das gelungene Druckwerk in den Händen. „Gut, dass es die seniorTrainer gibt“, freut sich die Kita-Chefin. „Ohne ihr berufliches Können und ihre Kreativität hätten wir das Werbematerial für unsere „Spatzenkinder“ nicht herstellen können.“

seniorTrainer und -Trainerinnen? Maren H. lacht: „Nein, wir sind keine Sportlehrer. Wir sind Ideengeber und Unterstützer für kleine Vereine und Initiativen. Der Begriff kommt aus dem englischen Sprachbereich und meint einen reifen, erfahrenen Berater. Die meisten von uns haben die 60 überschritten.“ In der Wirtschaft sind vergleichbare Bezeichnungen schon lange an der Tagesordnung. Ob Seniorberater, Seniorpartner, Seniorchef – überall im Arbeitsleben stoßen wir auf diese Begriffe, die Berufs- und Lebenserfahrung kombinieren. Auch andere Einrichtungen, wie Handels- und Handwerkskammern, bauen seit Jahren auf das Können erfahrener Ruheständler, die sich junger Existenzgründer annehmen.

Ähnlich und doch anders ist es um das Arbeitsfeld der ehrenamtlichen seniorTrainer und -Trainerinnen bestellt. Sie beraten keine gewinnorientierten Branchen, sondern unterstützen Gruppierungen und Initiativen, die dem Gemeinwohl dienen. „Damit“, so der ehemalige Marketingmann Peter G.: „sind wir praktisch die kostenlosen Unterneh-

mensberater und Anstifter für die Kleinsten der Kleinen, die nur wenig Geld haben, um ihre Ziele umzusetzen.“ Dazu gehören Kitas und Umweltinitiativen ebenso wie Bildungs-, Kultur- und Integrationsprojekte.

Maren H. ergänzt: „Durch diese Form des freiwilligen Engagements bekommt der Begriff „Senior“ auch im Alltagsleben eine neue Bedeutung. Schließlich hat sich das Altersbild in unserer Gesellschaft stark verändert.“ Eine Feststellung, die statistisch belegt ist. Immer weniger ältere Menschen lassen sich nach dem Berufsende von Familie und Organisationen „bemuttern“. „Zum Glück“, begeistert sich Maren H., „denn viele Ruheständler sind agile Menschen, deren Haar zwar grau, deren Geist aber sehr lebendig ist. Die Senioren wollen etwas anpacken und gestalten.“ Wie ist die Form des seniorTrainer-Engagements überhaupt entstanden? Dazu Peter G.: „Ins Leben gerufen wurde diese Aufgabe vor zehn Jahren vom Bundesfamilienministerium. Heute sind die seniorTrainerinnen und -Trainer über ganz Deutschland verteilt. In Hamburg gibt es knapp hundert.“

Und wie kommt man zu den seniorTrainern? Maren H. zum Beispiel ist gelernte Krankenschwester: „Mein Berufsleben war beendet, die Kinder aus dem Haus. Nun hatte ich Zeit für alle Dinge, zu denen ich bisher nicht gekommen bin.“ In dieser Phase gewann der Wunsch nach einer gesellschaftlichen Tätigkeit in der zweifachen Mutter zunehmend an Bedeutung: „Unsere Erfahrungen und Kenntnisse aus Alltag und Beruf sollen ja nicht im Sande verlaufen. Wir wollen sie sinnvoll einsetzen und weitergeben.“ Kollege Peter G. geht noch einen Schritt weiter. Für ihn spielt auch der allseits beklagte Werteverlust in die Aufgabe hinein: „Ich denke, die Erfahrung eines ganzen Lebens verhindert halbe Sachen. Schließlich haben wir menschlich und fachlich etwas zu geben, das andere sonst nicht



Eine gute Vorbereitung ist die Grundlage jeder Projektunterstützung durch die Hamburger seniorTrainer. Foto: Mona Meier

oder nur für Geld bekommen würden.“ Und bei den seniorTrainern bekommen die unterschiedlichen Initiativen und Organisationen es kostenlos. Da werden zum Beispiel Leselernhelfer für ABC-Schützen gesucht, Rundgänge und Besichtigungen organisiert, Büroabläufe strukturiert, Gymnasiasten bei der Studienwahl beraten oder Kunst-, Musik- und Theaterprojekte begleitet. Kann einen das nicht auch überfordern? Peter G.: „Wir melden uns in der Regel nur für Aufgaben, die uns liegen und in unseren Zeitrahmen passen. Zudem arbeiten wir nie solo, sondern mindestens in Zweierteams.“ Maren H. verweist auf die Freiwilligkeit, die dem Engagement der seniorTrainer zu Grunde liegt. „Jede Projektanfrage einer Organisation wird per Rund-Mail an alle seniorTrainer geschickt. Nur wer Zeit und Lust hat, meldet sich für eine Aufgabe.“

Auf ihr Engagement werden die angehenden seniorTrainer und -Trainerinnen im Rahmen einer kurzen Weiterbildung vorbereitet. Zumeist im Zeitraum zwischen Oktober und Februar. Der Kurs besteht aus vier aufeinander aufbauenden Einheiten von jeweils eineinhalb Tagen. Unterstützt von der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz bringt der überschaubare Kurs die Qualitäten der Teilnehmer auf den Punkt. „In den Rest“, so Maren H., „wachsen wir durch die Praxis hinein.“ Möglichkeiten dafür gibt es genug. Auch innerhalb der seniorTrainerschaft, die ihre Büro-, Projekt- und Öffentlichkeitsarbeit selbst organisiert. Peter G.: „Das ist nicht immer einfach, aber es hält wach!“

seniorTrainer

c/o Freiwilligen-Zentrum
Danziger Str. 52, 20099 Hamburg
Telefon: 040 248 77 362
www.seniortrainer-hamburg.de



Die große Flut

Guten Tag, mein Name ist Sandra Holst und ich bin eine der Grafikerin des SeMa. Meine Leidenschaft sind Geschichten – vielleicht, weil ich ein Novemberkind bin. Wenn ich mich an einen tollen Ort wünsche, dann sehe ich mich in einem alten Indianerzelt sitzen. In der Mitte brennt ein Feuer und ein alter Indianer erzählt von seinen Abenteuern. Geschichten habe ich schon so einige erzählt, doch ein Interview noch nie geführt. Entsprechend nervös bin ich, als ich an der Tür von Elsbeth Barkusen klinge... Eine freundliche, etwas schüchterne, ältere Frau öffnet mir die Tür. Sie hat gesunde, rote Wangen und ein herzliches Lächeln, das mich sofort verzaubert. Sie erzählt mir heute eine Geschichte: Ihre Geschichte und ich lasse mich gespannt durch ihre große, etwas dunkle Diele führen. Es ist ein altes Haus mit roten Backsteinen und Strohdach. Es riecht nach Kuchen, als wir die Küche erreichen. Wir setzen uns. Jetzt wird es ernst. Wir lächeln uns an. Ich breite meine Sachen aus, lege das Diktiergerät in unsere Mitte und fange an.

Gehen wir zurück zum 16. Februar 1962. Elsbeth Barkusen ist gerade mal 24 Jahre alt, verheiratet, hat eine zweijährige Tochter Hanna und ist erneut im dritten Monat schwanger. Ihr Mann ist ein starker, ein fleißiger Mann. Draußen ist es kalt und Winde fegen mit unglaublicher Geschwindigkeit um die Mauern. Doch Elsbeth und ihr Mann fühlen sich geschützt. Sie schlafen tief in ihrem kleinen Dorf Moorende im Landkreis Stade. Durch den Ort schlängelt sich die Este, im Sommer ein schöner Fluss. Jetzt je-



doch ist sie eiskalt und grau, und ihr Wasser steigt immer höher – während Elsbeth beruhigt träumt. Sie und ihr Mann, ihr Kind und Ihre Großeltern bemerken nicht, wie nur ein paar Kilometer weiter gegen Mitternacht in Neuenfelde die Deiche brechen. Sehen nicht, wie sich im Dunkeln die Wassermassen durch die Felder und Häuser fressen und alles mitreißen. Hören nicht, wie Menschen und Tiere um ihr Leben kämpfen. Nein: Während sich die grauen Wassermassen stetig nähern, schlafen sie seelenruhig...



Haben Sie tatsächlich nichts von dem drohenden Unglück gemerkt?

Gemerkt schon – es war ja tagelang Sturm – dennoch sind wir beruhigt zu Bett gegangen. Ich kannte so ein Wetter ja auch

von 1954, da war die Este bis obenhin voll und wollte über die Deichkuppe überhin. Aber damals ist noch alles gut gegangen.

Was passierte dann am Morgen?

Wir sind zur gewohnten Zeit um sechs Uhr aufgestanden, da kam unser Nachbar schon: „Ihr müsst was hochstellen!“. Dabei waren wir aber sehr ruhig, haben dann anfangen zu melken und das Vieh zu füttern. Anschließend wollten wir Kaffee trinken, doch dazu kamen wir nicht mehr.

Kam dann das Wasser?

Ja, und zwar von hinten, von den Elbdeichbrüchen in Neuenfelde. Der Este-Deich hatte gehalten. Das Wasser lief über den ganzen Hof: Es kam im Graben angeströmt, wie verrückt, und hat sich ganz schnell auf dem Hof verteilt.

Kam mit dem Wasser auch Panik?

Eigentlich nicht. Wir waren zwar etwas aufgeregt, doch "höher wird's dann nicht kommen", haben wir gedacht... Ich hab im Schlafzimmer anfangen – hab ausgeräumt, erstmal Betten, Federbetten und Matratzen die Treppe hoch und auf den Boden gebracht. Ich musste ja sehen, dass ich weiterkam und ich hab soviel Glück gehabt... Ich hab dann als Nächstes die Schränke leergemacht, aber die Türen aufgelassen. Das war unbewusst, doch wenn ich die Türen wieder zugemacht hätte, dann wären die Schränke umgekippt.

Wo war Ihr Mann?

Mein Mann war auf der Diele, dass Vieh raustreiben. Dann wurde es aber so schlimm, dass man mit normalen Gummistiefeln nicht mehr laufen konnte. Das Wasser lief sehr schnell in die Gummistiefel rein, ich denk mal in einer halben Stunde. Es stieg ganz enorm. Das Wasser lief auch schon auf die Straße. Die Kühe sind dann rauf auf den Deich und in Richtung Buxtehude gelaufen.

Sind Sie mitgegangen?

Ja, ein Stück weit und dann bin ich wieder zurück gekommen, weil ich meine Tochter und auch die Uroma noch hier hatte. Als ich zurück kam, saßen sie auf dem Tisch.

Was haben Sie mit Ihnen gemacht?

Wir hatten zu der Zeit schon ein Auto. Da habe ich die Uroma und Hanna reingesetzt und bin in Richtung Buxtehude gefahren. Aber weit sind wir nicht gekommen. Ich hatte ein altes Auto und da ist mir das Wasser hinten in den Auspuff reingelaufen...

Und dann?

Wir haben das Auto stehen lassen und sind auf den Deich hinauf. Von hier lief ich mit Hanna und Uroma wieder zurück nach Hause ins Dorf. Da kam ich bei einer guten Freundin vorbei, die ein aufgetrepptes Haus hatten. Außer im Keller hatten sie das Wasser nicht in der Wohnung. Sie rief mich und sagte: "Elsbeth komm rein, lass wenigstens Hanna und Oma hier!" Das habe ich getan und bin weiter.

Was ist Ihnen bei der Rettung am wichtigsten gewesen?

Die Familie! Wir haben Verwandte in Harsefeld. Die haben uns hier, bei 14 Uhr rum, gesucht. Sie haben uns die Entscheidung abgenommen und gesagt „Ihr kommt jetzt mit zu uns.“ Nachdem das Vieh, unser Hab und Gut geborgen war und wir nichts mehr machen konnten – das Wasser war überall hier im Haus, einfach überall – haben wir



die Türen zugeschlossen, die Uroma und Hanna bei meiner Freundin abgeholt und sind weg. Unsere Verwandten hatten ein Auto in Buxtehude stehen und wir sind dann alle von dort nach Harsefeld gefahren.

Wann konnten Sie wieder nach Hause?

Zwei Tage später bin ich mit einem geliebten Auto nach Buxtehude gefahren, aber man hat mich nicht reingelassen. Nach einer Woche habe ich einen neuen, dann erfolgreichen, Versuch gestartet. Wir hatten soviel Glück. Ich hab meine Papiere mitgekriegt und durch die Ohrmarken bei unseren Tieren haben wir alle lebend auf der Geest etwa zwei Wochen später wiederbekommen. Anfang März hab ich bereits wieder die erste Milch abgeliefert.

Wie sah es zu Hause bei Ihnen aus?

Es war alles schmutzig. Wir hatten eine große Pumpe, überall waren Pumpen. Und die haben Tag und Nacht gepumpt: Wasser aus dem Graben raus, über die Straße, den Deich und rein in die Este. Das ist sehr schnell gegangen. Aber der ganze Schmutz war eben hier.

Gab es einen Zeitpunkt, wo alles wie vorher war? Oder kann man das gar nicht sagen?

Nein, kann man nicht. Es sind an die drei Jahre darüber hinweggegangen, bis man die Wohnung wieder in Ordnung hatte. Draußen haben sich die Männer überwiegend um alles gekümmert.

Fühlten Sie sich alleine gelassen?

Eigentlich gar nicht. Ich hab es als wohlthuend empfunden, dass wir alle betroffen waren. In Neuenfelde sind ja auch Leute bei der Flucht in die Harburger Berge ertrunken. Wenn das nachts passiert, ist es viel schlimmer, als wenn man was sehen

kann. Wir hatten Tag und konnten sehen. Ich denke, seelischen Beistand brauchten wir auch nicht. Ich habe damals zu den Leuten vom Roten Kreuz gesagt, die uns mit Geld unter die Arme greifen wollten, "geht man nach Neuenfelde, die haben es schlimmer als wir".

Können Sie etwas nicht vergessen?

Nein, ich habe alles sehr gut wegstecken können. Außer wenn es anfängt zu stürmen, dann werde ich unruhig. Der Sturm wirkt dann schon bedrohlich.

Haben Sie seither Angst vor Wasser?

Ein bisschen schon muss ich sagen. Meine beiden Schwestern und ich sind früher gerne mal einige Tage nach Sylt gefahren. Sie haben in der Nordsee gebadet, doch ich hab mich nicht dazu bereit erklärt. Ich bin wohl etwas mit den Füßen im Wasser gewesen und habe auf unsere Neffen aufgepasst. Einmal kamen dann Schweinswale. Die sind zwar klein, aber meine beiden Schwestern sind fluchtartig aus dem Wasser raus...(lacht) Da hab ich gedacht "sieh'ste, war ganz gut, dass ich da nicht rein gegangen bin" (lacht).

Gehen Sie bis heute nicht ins Wasser?

Ja, das ist bis heute so.

Aber baden tun Sie? (ich lächle Sie an)

Ja, das tue ich. (sie lächelt zurück)

Ärgert Sie die Angst vor Wasser?

Nein, das habe ich einfach so hingenommen und akzeptiert.

Sie waren immer voller Kraft, trotz allem was passiert ist?

Ja... Man war jung genug zu der Zeit und zudem bin ich immer ein zuversichtlicher Mensch gewesen.

War Ihr Mann auch voller Optimismus?

Ja, wohl noch stärker.

Wie hat Sie diese Erfahrung verändert?

Ich denke mal, ich war vorher positiv und bin es weiter geblieben.

Ausstellungen zur Flut 1962

Bis 29. Februar, täglich 10-16.30 Uhr, Die Flut - Hamburg 1962

Anhand von Fotos, Zeitungsartikeln, Audio- und Videoeinspielungen sowie Zeitzeugenberichten veranschaulicht die BallinStadt in ihrer Sonderausstellung, wie die Menschen vor 50 Jahren gegen die zerstörerischen Wassermassen ankämpften und welche Auswirkungen die Flut auf Hamburg hatte.

Eintritt: Erwachsene € 12,- (erm. € 10,-) Kinder (5-12 J.) € 7,-, BallinStadt mbH, Vedder Bogen 2, 20539 Hamburg, Tel.: 40/319 79 16-0

11.-28. Februar, Di. u. Do. jew. von 14-17 Uhr

Wilhelmsburg und die Sturmflut
Die Elbinsel war am schwersten von der Flut betroffen und erinnert sich mit Zeitzeugen, Schülerworkshops, Filmabenden und vieles mehr. Infos unter: www.geschichtswerkstatt-wilhelmsburg.de

Geschichtswerkstatt Wilhelmsburg Industriest. 125-131 21107 Hamburg Tel. 040/ 42 10 39 15

24. Februar - 2. September Mo.-Fr. 7-19 Uhr, Sa.+So. 9-18 Uhr

Die große Flut – Katastrophe, Herausforderung, Perspektiven

Ein Höhepunkt ist die „Bilderflut“. Eine Videoinstallation mit collagenhaft inszenierten Aufnahmen. Ein historischer Rückblick bis zu den Perspektiven für die Zukunft bietet diese Ausstellung, auch begehbare Modelle und Simulationen, die den Besucher die Macht der Sturmflut begreifen lassen.

Eintritt: Erwachsene € 8,- (erm. € 5,-), Kinder und Jugendliche unter 18 Jahre: Eintritt frei. Hamburgmuseum / Museum für Hamburgische Geschichte, Holstenwall 24, 20355 Hamburg, Tel.: 040/42 81 32 23 80

Die Pflanzen-Apotheke

Teil 4 – Efeu (*Hedera helix* L.)

Volksnamen: Baumwürger, Ewigheu, Klimmup, Mauerwurz, Steinläufer, Wintergrün



Botanische Eckdaten

Efeu wächst im gesamten europäischen Raum wild und kann bis zu dreißig Meter hoch werden. Zu medizinischen Zwecken verwendet werden die immergrünen Blätter, die drei- bis fünffach gelappt sind – das Charakteristikum der robusten Pflanze.

Von anno dazumal bis heute

Der Kletterer kann auf eine lange Geschichte zurückblicken: In der Antike wurde er kultisch als Symbol des Dionysos und der Unvergänglichkeit verehrt. Später diente er in den benediktinischen Schreibstuben ebenso wie Steinmetzen und Eisenschmieden als Vorlage für Schmuckelemente. Auch in die heilende Kunst fand Efeu bereits früh Eingang. So findet er sich in vielen antiken Heilschriften und später an zahllosen klösterlichen Gartenmauern. Efeu wurde vor allem zur Schmerzbehandlung angewendet: Schulter- und Glieder-, Kopf-, Zahn- und Knieschmerzen sind häufige Heilanzeigen. Interessant ist eine Anwendung von Efeubeeren, zu gleichen Teilen mit Weihrauch, Myrrhe und Wasser gemischt und gegen die so genannte »Fallsucht« – gemeint ist die Epilepsie – eingenommen. Gut möglich, dass hier die krampflösende Wirkung des Efeus genutzt wurde.

Gesund mit Efeu

Die alt bewährte Heilpflanze kommt auch heute erfolgreich zum Einsatz: In Präparaten mit Extrakten aus Efeublättern zur Behandlung von Erkrankungen der Luftwege, Husten und chronisch-entzündlichen Bronchialerkrankungen. Das geht darauf zurück, dass

Empfehlenswerte Präparate mit Extrakt aus Efeublättern sind beispielsweise:

Bronchipret Saft oder Tropfen
Bronchoforton Saft oder Tropfen
Prospan Hustensaft, -tropfen oder -tabletten
Sedotussin Efeu Saft oder Tropfen

Efeu krampflösend und entzündungshemmend wirkt und den Auswurf von Schleim fördert. Diese Effekte hat die Pflanze ihren Glykosiden zu verdanken. Diese Stoffe gehören zu den so genannten Hederasaponinen, unter denen vor allem das Hederin für die Wirkung verantwortlich ist. Daneben finden sich in den Blättern des Efeus organische Säuren und in geringen Mengen auch Alkaloide.

Anwendung von Efeu

Efeu wird als fertiger Extrakt aus den Blättern angewendet und als husten- und krampflösendes Mittel bei Erkrankungen der Atemwege eingesetzt. Efeublätter sollten nicht für Umschläge und Tees verwendet werden, da sie frisch allergische Reaktionen auslösen können.

• Fertige Extrakte

Präparate mit Extrakten aus den Efeublättern bekommen Sie rezeptfrei als Saft, Tropfen, Tabletten oder Zäpfchen in der Apotheke.

Einkommensteuererklärung? Höchste Zeit!

Der leidige Stress mit den Steuererklärungen ist mit dem Eintritt in das Renten- oder Pensionsalter ja endlich vorbei... Leider nein: Auch Senioren sind und bleiben Steuerzahler.



Schon die Einkommensteuererklärung gemacht? Diese brenzlige Frage gehört für Senioren keineswegs der Vergangenheit an. Denn Sie sind weiterhin verpflichtet, dem Finanzamt Ihre Einkünfte zu melden. Was viele jedoch bislang nicht getan haben. Höchste Zeit, dies nachzuholen...

Daten liegen komplett vor

Seit Herbst letzten Jahres liegen den Finanzämtern alle Informationen vor, um auch die bislang steuerlich nicht erfassten Senioren überprüfen zu können. Das

bedeutet, dass die Finanzämter Kenntnis von allen Rentenzahlungen seit dem Jahr 2005 haben: Sowohl aus der gesetzlichen Rentenversicherung als auch aus Betriebsrenten und privaten Versicherungen.

Entsprechend müssen nun all jene mit einem Anschreiben ihres Finanzamtes rechnen, die bislang noch keine Steuererklärung abgegeben haben. Sollte sich anhand der Rentenbezüge herausstellen, dass möglicherweise Steuern zu zahlen sind, muss der Betreffende eine Steuererklärung nachreichen – unter Umständen

den sogar rückwirkend bis 2005.

Kritisch bei weiteren Einkünften

Wer ausschließlich eine gesetzliche Rente erhält, dürfte nach Einschätzung von Steuerexperten nicht von der Abgabe einer Einkommensteuererklärung betroffen sein. Kritisch wird es indessen für Pensionäre und Rentner mit weiteren Einnahmen; beispielsweise Zahlungen aus Betriebsrenten, privaten Versicherungsverträgen oder Witwenrenten. Wer dazu gehört, sollte schnellstmöglich seine Steuererklärung erstellen und abgeben. Das ist insofern immens wichtig, als dass bereits die Aufforderung zur Abgabe der Einkommensteuererklärung den Tatbestand einer Steuerhinterziehung erfüllen kann. Eine Selbstanzeige schützt dann nicht mehr vor der eventuell fälligen Strafe. Deshalb: Unterlagen holen und alles genau prüfen!

Quelle: Bundesverband der Lohnsteuerhilfevereine e.V.
14052 Berlin



Der Pöhlshof

Servicewohnen – geborgen im Alter

Rathausallee 83 a
22846 Norderstedt

Zum Beispiel:
1 1/2 Zi., 49 m² mit Loggia

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

Wohnungsunternehmen
Plambeck

Ochsenzoller Straße
147 · 22848 Norderstedt
www.plambeck.com

Pflegedienst Claussen

Inhaber Verena Müller

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung
Vertragspartner aller Krankenkassen

24 Stunden erreichbar unter:
0172/4098744

Ochsenzoller Str. 126 · 22848 Norderstedt
Telefon 040/523 6821 · Fax 040/523 6825
E-Mail: info@pflegedienst-claussen.de



ANGST nehmen, Sicherheit geben! Computerhilfe mit Herz

Sie haben Angst
im Internet zu stöbern?
Sie würden gerne mehr mit Ihrem
Computer machen?

Ich komme zu Ihnen nach Hause und
bringe Ihnen die Grundkenntnisse
bei, damit Sie sicher und selbst-
ständig einen Computer
bedienen können.

Sollten Sie keinen Computer
haben, so berate ich Sie
gerne bei einem Kauf.

Rufen Sie mich an,
oder schicken Sie mir
eine E-Mail mit dem Betreff:
- Schulung -

Tel: 0176/48 29 24 94
oder pziems@gmx.de

Leonid Breschnew, Papst Johannes Paul II., Ottfried Fischer...

...prominente Patienten mit Morbus Parkinson. Er verändert die Betroffenen in jeder Hinsicht, körperlich wie seelisch und geistig. Betroffen sind über eine Viertel Million Bundesbürger. Tendenz steigend, vor allem unter den Älteren.

Die Hände zittern, der gesamte Körper ist steif, der Gang unsicher – klassische Symptome einer bislang ungeklärten Erkrankung, des Morbus Parkinson. Benannt nach dem britischen Arzt Dr. James Parkinson und deshalb mit dem Zusatz Morbus versehen, weil es jenseits der eben genannten viele weitere Symptome gibt. Parkinson findet sich überwiegend in der älteren Generation: Unter den über

einem sehr wichtigen Nervenbotenstoff. Sein Name ist Dopamin und er ist an immens vielen Reaktionen des Körpers beteiligt – nicht nur an Bewegungen. Wird Dopamin weniger und weniger, kommt es schrittweise zu den klassischen Anzeichen der Parkinson-Krankheit. Ist rund die Hälfte jener Zellen abgestorben, die den Botenstoff herstellen, zeigen sich die ersten Symptome.



Zitternde Starre: PARKINSON

Sechzigjährigen ist einer unter Hundert daran erkrankt. So gehört die Parkinson-Krankheit unter den Älteren heute zu den häufigsten Erkrankungen des Nervensystems neben der Demenz. Dennoch ist sie keineswegs nur eine »Krankheit der Alten«. Auch jüngere Menschen kann es treffen. Wie beispielsweise den Spiegel-Journalist Stefan Berg, der mit 44 Jahren die Diagnose bekam. Wie es ihm mit seiner Erkrankung ergeht, hat er in dem lesenswerten Buch »Zitterpartie – eine Erzählung« (edition chrismon, 2011) niedergeschrieben.

Tappen im Dunkeln

Die eigentliche Ursache der Parkinson-Krankheit ist noch immer unklar. Gesichert ist, dass die Symptome auf das langsame Absterben von Nervenzellen im Gehirn zurückgehen. Diese Nervenzellen sitzen in einem ganz bestimmten Bereich des Gehirns: Der schwarzen Substanz, Substantia nigra. Sie ist mit für die Steuerung unserer Bewegungen zuständig. Indem die Nervenzellen der schwarzen Substanz nach und nach verschwinden, entsteht ein Mangel an

Warum aber sterben die Nervenzellen in der schwarzen Substanz einfach ab? Diese Frage kann nur in zehn Prozent der Fälle und in allen anderen bislang nicht beantwortet werden. Die vielen Thesen zur Entstehung der Erkrankung haben sich als wenig zutreffend entpuppt. Beispielsweise, dass Parkinson durch Unfälle oder Infektionen bedingt ist. Auch die Vermutung, er sei erblich, ist inzwischen widerlegt. Am meisten wahrscheinlich gilt derzeit, dass Gift-

stoffe, die der Körper selbst bildet, die Nervenzellen in der schwarzen Substanz angreifen. Das gilt vor allem für freie Radikale aus Sauerstoff, die den Organismus auf vielen Ebenen schädigen.

Zuerst ein Dopamin-Test zur Diagnose

Angesichts der Fülle an Symptomen ist verständlich, dass eine Diagnose der Parkinson-Krankheit in der frühen Phase der Erkrankung schwierig ist. Denn viele der Anzeichen könnten

auch auf eine Reihe anderer Krankheiten hindeuten. Aus diesem Grund wendet die Medizin gewissermaßen einen kleinen Trick an, um heraus zu finden, ob es sich tatsächlich um Parkinson handelt: Die Patienten bekommen das Medikament Levodopa zur Einnahme verordnet. Bessern sich ihre Beschwerden nach einem Monat, ist das ein Indiz dafür, dass der Betroffene wirklich unter der Schüttellähmung leidet. Bleibt eine Verbesserung der Symptome aus, spricht das fast immer gegen das Bestehen der Parkinson-Krankheit.

In den Fällen, in denen die Beschwerden durch die Gabe von Levodopa gelindert wurden, wird zur Sicherheit noch eine Computertomographie gemacht, um andere Krankheiten, die Parkinson-Symptome verursachen können, auszuschließen. War das Ansprechen auf die Levodopabehandlung nicht ausreichend aussagekräftig, erfolgt zur endgültigen Sicherung der Diagnose eine Isotop-Untersuchung des Gehirns. Bei diesem so genannten DAT-Scan wird die Zahl jener Stoffe untersucht, die das Dopamin transportieren. Ist diese geringer als normal, liegt ein Mangel an Dopamin vor und der Verdacht auf die Parkinson-Krankheit ist bestätigt.

Hoffnungsvolle Therapien

Bislang gibt es keine Behandlung, die den Zellabbau in der schwarzen Substanz verlangsamen oder stoppen kann. Anders ausgedrückt: Die Parkinson-Krankheit ist (noch) nicht heilbar. Moderne Behandlungsstrategien haben ihr heute jedoch einiges an Schrecken genommen. Sie verbessern die Beschwerden und damit die Lebensqualität der Patienten erheblich und sorgen für eine weitgehend normale Lebenserwartung. Die Basis der Parkinson-Behandlung sind Medikamente. Dabei handelt es sich um das bereits erwähnte Levodopa, um Dopamin-Agonisten sowie um MAO-B-Hemmer und COMT-Hemmer. Sie alle führen mit ihren Wirkungen zu einer anhaltenden und deutlichen Linderung der Symptome der Parkinson-Krankheit (siehe Kasten) und werden generell in Kombination angewendet.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass es sehr wichtig ist, die genannten Medikamente so früh

wie möglich anzuwenden – sofort nach der Diagnose sollte mit ihrer Einnahme begonnen werden. Dabei ist auch das Alter des Patienten zu berücksichtigen. Liegt dieses unter siebzig Jahren, werden zuerst Dopamin-Agonisten gemeinsam mit MAO-B-Hemmern empfohlen. Bei Patienten über Siebzig sollte hingegen gleich Levodopa kombiniert mit Dopamin-Agonisten oder COMT-Hemmern verordnet werden. Lässt sich mit Medikamenten kein Behandlungserfolg erreichen, besteht die Möglichkeit eines

operativen Eingriffs: Die tiefe Hirnstimulation, bei der Elektroden in das Gehirn eingepflanzt werden. Sie regen bestimmte Hirnregionen kurzzeitig an und führen damit zur Linderung der Beschwerden. Ein weiterer Eckpfeiler der Therapie von Parkinson sind begleitende Maßnahmen, wie allen voran Krankengymnastik sowie Ergo- und Logotherapie. Sie werden zugleich zu den Medikamenten eingesetzt und unterstützen die Behandlung äußerst wirksam.

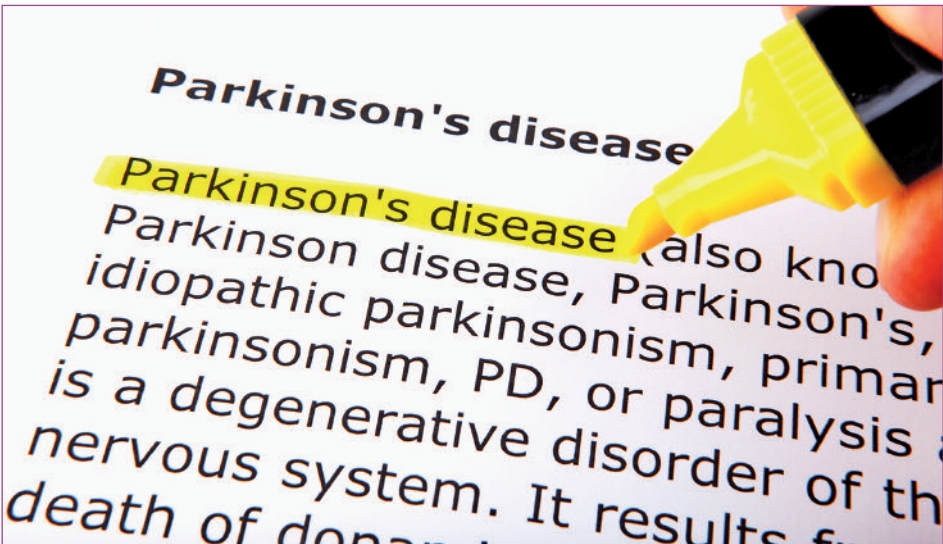
Who is who der Parkinson-Medikamente

- **Levodopa (L-Dopa)**
Dabei handelt es sich um die Vorstufe von Dopamin. Sie wird deshalb eingesetzt, weil der Nervenbotenstoff im »fertigen« Zustand nicht in das Gehirn gelangen kann. Levodopa hingegen schafft das: Im Gehirn angelangt, wandelt es sich in Dopamin um und kann umgehend seine heilsame Wirkung entfalten. Levodopa bewährt sich seit langem in der Parkinson-Behandlung, hat jedoch leider Nebenwirkungen wie etwa Verwirrheitszustände und Herz-Kreislauf-Störungen, die mit der Dauer der Einnahme stärker werden.
- **Dopamin-Agonisten**
Diese Wirkstoffe ahmen die Wirkung von Dopamin nach: Sie wirken sehr ähnlich und ersetzen damit seine Funktionen. In Folge bessern sich die durch den Dopamin-Mangel verursachten Beschwerden. Doch auch Dopamin-Agonisten haben Schattenseiten, wie unter anderem Übelkeit und Bauchschmerzen.
- **MAO-B- und COMT-Hemmer**
Sie blockieren den Abbau von Dopamin und erhöhen so seine Konzentration im Gehirn. Damit kann es länger wirken, was sich spürbar positiv auf die Beschwerden auswirkt.

Vielfältige Symptome

Wie erwähnt, hat Parkinson viele Gesichter. Dabei gibt es eine ganze Reihe an Anzeichen, die den klassischen Symptomen oft um Jahre voraus gehen. Diese gilt es ebenso zu kennen.

Frühe Anzeichen	
• Verlangsamung des Denkens	• Missempfindungen und Schmerzen in Nacken, Rücken, Armen oder Beinen
• Nachlassen der Konzentration	• rasche Ermüdbarkeit
• gesellschaftlicher Rückzug	
• depressive Verstimmungen	
Spätere Anzeichen	
• Bewegungsarmut	• Schuhe binden oder Knöpfe schließen sind beeinträchtigt
• Steifheit	• Gang- und Gleichgewichtsstörungen
• zunehmende Bewegungsunfähigkeit bis zur Starre	• Verstopfung
• Zittern der Hände in Ruhe	• Blasenschwäche bis zur Inkontinenz
• trippelnde Schritte	• Sexualstörungen
• heisere, leise Sprache	• vermehrte Neigung zu Stürzen
• Lähmung des Blickes nach unten	• Schlafstörungen
• feinmotorische Bewegungen wie etwa	• Rücken- und Muskelschmerzen



JONNY HILL

FREDDY QUINNS GROSSE ERFOLGE NEU AUF CD

Eine »musikalische und menschliche Ehrung« – das ist für Jonny Hill die CD mit den Erfolgsliedern seines Kollegen. Nachdem der achtzigjährige Freddy Quinn nach dem Tod seiner Lebensgefährtin nicht mehr auftrat, ging Jonny Hill ins Studio:

EINE HOMMAGE AN DIE LEGENDE FREDDY QUINN.

Wir trafen Jonny Hill bei einem Auftritt während seiner Tournee durch Deutschland. Er erzählte uns, dass er die Freddy-Songs in einem Tonstudio in Österreich aufgenommen hat – dem Geburtsland der beiden Interpreten. Allerdings, so Hill, »habe ich nicht genau in der Tonlage von Freddy gesungen, sondern in einer tieferen Tonart«.

Die beiden Sänger haben nicht nur ihr Geburtsland gemeinsam, sondern auch ihre Liebe zur Country-Musik. So produzierten beide viele ihrer Titel direkt in Nashville, Tennessee.

»EINER DER GANZ GROSSEN...«

Für Hill ist Quinn »einer der ganz Großen«, vor dem er seinen Hut zieht: »Ich möchte ihm mit dieser CD ein Kompliment machen. Die Arrangements sind ähnlich, wie er sie damals im Original gesungen hat«. Nie jedoch ging es darum, Quinn zu kopieren. Es klingt nach Jonny Hill, der diese Lieder singt.

Das ist gut so, denn Freddy Quinn wird immer »der Eine« in den Herzen seiner Fans bleiben. »Er hat ihnen viele unvergessliche Stunden beschert und sie ihre Sorgen ein wenig vergessen lassen«, erinnert sich Hill. Die beiden kennen sich auch privat: »Ausgesprochen nett und feinfühlig«. In der Zwischenzeit hat sich Quinn jedoch auch von Hill zurück gezogen. »Ich weiß aber, dass er beim Anhören des ersten Liedes auf der CD, mit dem Text für ihn, ein paar Tränen weinte«.

LIEDER FÜR DIE SEELE

Die Tournee, die Jonny Hill in diesem Jahr durchführt, trägt den Titel »Das Gala-Konzert für die Seele«. Aus gutem Grund. Denn er verarbeitet seine Erlebnisse und Emotionen in seinen Liedern. Dabei gibt es auch so einiges an Schwierigem. Doch »ich habe mich mein Leben lang nie gescheut, heikle Themen anzupacken, die zwar allen bewusst sind, die aber kaum jemand ausspricht«. So werden Krankheit, Leiden und der Abschied von liebgewonnenen Menschen auch in seinen Liedern behandelt. Damit spendet er seinen Zuhörern Trost und ist mit sich und der Welt zufrieden. Dass Jonny Hill 2010 siebzig geworden ist, sieht und merkt man ihm keineswegs an. Der Grund: Jeden Tag körperlich und geistig aktiv sein und vor allem natürlich seine Frau Helga, seit 47 Jahren an seiner Seite. »Ich würde sie immer wieder heiraten. Ob sie das allerdings auch machen würde, müssen Sie Helga selbst fragen«.

Jonny Hill singt auf dem Album zu Ehren Freddy Quinns unter anderem Titel wie Heimatlos, Unter fremden Sternen, Junge komm bald wieder, Der Junge von St. Pauli, Vergangen, vergessen, vorüber, Unter fremden Sternen sowie Die Gitarre und das Meer.

Text und Bilder: © Marion Schröder

Impressum

Herausgeber	SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH
Adresse	Georg-Clasen-Weg 28 22415 Hamburg
Telefon	040/41 45 59 97
Fax	040/50 79 11 16
E-Mail	kontakt@senioren-magazin-hamburg.de
Handelsregister	HRB 118615
Amtsgericht	Hamburg
Geschäftsführer	Silke Wiederhold

Redaktion	Birgit Frohn
Grafik	Sandra Holst Katharina Martin
Medienberatung	Silke Wiederhold/Klaus Töde
Bildredaktion	Birgit Frohn
Vertrieb	SeMa Senioren Magazin Hamburg GmbH
Druck	Lehmann Offsetdruck GmbH Gutenbergring 39 22848 Norderstedt
Erscheinung	10 x jährlich
Druckauflage	15.000 Stk.

Anzeigenschluss	Ausgabe März 15.02.2012
Anzeigenruf	040/41 45 59 97
www	Das SeMa im Netz: www.senioren-magazin-hamburg.de
E-Mail	kontakt@senioren-magazin-hamburg.de

Wir sollen Ihre	Veranstaltung veröffentlichen?
Sie möchten	uns Ihre Geschichte erzählen?
Sie wollen über	ein bestimmtes Thema lesen?
Sie suchen	etwas ganz Wichtiges?
Wir sollen Ihren	Kurs / Ihre Vorlesung vorstellen?

Schreiben Sie uns postalisch oder per Email
Wir freuen uns auf Ihre Reaktionen!

Ihr SeMa-Team

SeMa

Senioren Magazin

Hamburg GmbH

„Theater! Theater!“

Schöne Erinnerungen am Vormittag

Er war Publikumsliebbling und Frauenschwarm – der Schauspieler Hans Söhnker. Am Ernst-Deutsch-Theater stellen Matthias Wegner und der Schauspieler Thomas Heinze am 5. Februar 2012 um 11 Uhr den Film- und Fernsehstar vor.

„Hans Söhnker ist zwar in erster Linie durch seine Filme in Erinnerung geblieben, zum Beispiel durch 'Große Freiheit Nr. 7', doch er war auch ein begeisterter Bühnenschauspieler“, sagt Sonja Valentin, Dramaturgin der Veranstaltung. Davon hat er in seinen Memoiren, die 1974 unter dem Titel „...und kein Tag zuviel“ erschienen sind, berichtet.

In der Reihe „Theater!Theater!“ erinnern der Literaturwissenschaftler und Autor Matthias Wegner und Schauspielerinnen und Schauspieler von heute an berühmte Theatermenschen von damals. Anhand von Selbstzeugnissen, Filmausschnitten, Dokumenten und Erzählungen entsteht in den Matineen ein Bild der Persönlichkeit, eingebettet in die geschichtliche und politische Situation.

Die Lesereihe setzt sich am 25. März 2012 fort. Dann dreht sich alles um den Schauspieler Martin Held. Dazu sind seine Söhne Albert und Maximilian Held eingeladen. Gelesen wird von Ulrich Matthes.

Die Karten kosten € 18,- (ermäßigt € 9,-)

Kartenreservierung: 040 / 22 70 14 20

HOSPITAL ZUM
HEILIGEN GEIST
Kleine Stadt für Senioren



Leben bei uns

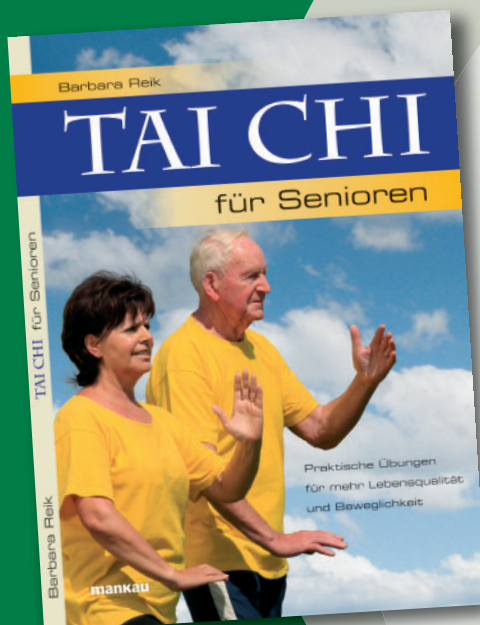
- Stationäre und ambulante Pflege
- Kurzzeitpflege nach Krankenhausaufenthalt und Urlaubspflege
- Wohnen mit Service, Gästezimmer
- Hanseatischer Hausnotruf
- Physikalische Therapie mit Schwimmbad
- Fachärztliche Versorgung, Apotheke
- Gottesdienste, Kulturprogramm, Parkrestaurant, Menüservice, Krämerladen, Bibliothek mit Internetcafé u.v.m.

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gern! Hospital zum Heiligen Geist · Kundenzentrum

Telefon (0 40) 60 60 11 11

Hinsbleek 11 · 22391 Hamburg Poppenbüttel · www.hzhg.de

Buchtipps



Tai Chi für Senioren
Mankau Verlag,
2. Auflage 2011
€ 14,95,
vierfarbig, 141 Seiten
ISBN 978-3-938396-25-4

Tai Chi – sanftes Training für mehr Lebensqualität und Beweglichkeit!

Mit zunehmendem Alter lassen Beweglichkeit und Kraft oftmals nach, weshalb die Lebensqualität vieler älterer Menschen eingeschränkt ist. Ihnen kann Tai Chi hervorragend helfen: Die langsamen und harmonischen Bewegungen verbessern das Körpergefühl und steigern Konzentrationsfähigkeit wie Wohlbefinden.

Nicht umsonst sagt man in China: »Tai Chi gibt dem Leben mehr Jahre und den Jahren mehr Leben...« Wie sehr, zeigen auch wissenschaftliche Studien: Tai Chi wirkt vorbeugend bei Gleichgewichts- und Blutdruckproblemen und ist hilfreich bei Arthrose und Altersdiabetes. In einem speziell auf Senioren ausgerichteten Trainingsprogramm vermittelt Barbara Reik einfache Übungen

für den Alltag bis hin zum kleinen Tai Chi-Ablauf. Mit diesen praktischen Anleitungen und Gesundheitstipps zeigt sie nicht nur älteren Menschen den Weg zu mehr Lebensfreude und Gesundheit.

Barbara Reik

Die staatlich geprüfte Tai Chi-Lehrerin und Wellness-Trainerin ist durch ihre Vorträge, Seminare und Workshops einem großen Publikum bekannt geworden. Ihr großer Erfahrungsschatz im Umgang mit älteren Menschen und in der Anwendung von Tai Chi und Qi Gong hat nun Eingang in ihr Buch »Tai Chi für Senioren« gefunden.

Barbara Reik leitet eine zertifizierte Kursleiter-Ausbildungsreihe zu Tai Chi für Senioren und Kinder an der Akademie für Sport und Bewegung in Stuttgart.

„Vom Niger zum Benue – eine Afrikareise um die Jahrhundertwende“

Im Dezember 2011 ist in der Kindle Edition bei amazon dieser historische Roman vom Autor Harld Faißt erschienen.

Das Buch handelt von der Reise zweier junger Hamburger, Söhne des Reeders und Großkaufmanns Godefroy, durch das von Briten und Deutschen beherrschte koloniale Westafrika. Die Reise beginnt an der Lagune von Lagos und führt zunächst über die westafrikanischen Flüsse Niger und Benue in den weitgehend unerforschten Norden Deutsch-Kameruns.

Unter ungeheuren Strapazen kämpfen sich die Weißen und die afrikanischen Träger durch weite Flusslandschaften, unberührte Regenwälder, Trockensavannen, menschenfeindliche Hochebenen und Gebirge bis an die Küste Deutsch-Kameruns. Den grausamen Höhepunkt der Reise erleben die beiden jungen Hamburger in Ngilla. Hier führen der Gouverneur und die „Deutsche Schutztruppe“ einen grausamen Kolonialkrieg. Entsetzt werden sie Zeugen

eines Massakers. Als wäre dies nicht abenteuerlich und gefährlich genug, finden sich die beiden in Britisch-Nigeria durch den gewissenlosen Expeditionsleiter, der zugleich eine Führungsfunktion in der väterlichen Firma ausübt, in eine Spionageaffäre verstrickt. Dieser lässt sich in seiner Habgier selbst auf Geschäfte mit einheimischen Sklavenhändlern ein. Er will Waffen gegen Menschen tauschen, um den Arbeitskräftebedarf auf den Plantagen des Hamburger Unternehmens zu sichern! Geschickt nutzt er dabei die innerafrikanischen Konflikte. Steht jemand seinen skrupellosen Plänen im Weg, schreckt er auch vor Gewalttaten nicht zurück.

Kurz gesagt: Eine spannende Erzählung und eine Zeitreise in das koloniale Kamerun. Geographische, politische und historische Fakten wurden für diesen historischen Roman vom Autor Harald



Faißt, einem „gelernten“ Historiker, sorgfältig recherchiert. Die koloniale Wirklichkeit verkommt dabei nicht zur exotischen Kulisse. Von ihr beziehen die Protagonisten dieses historischen Romans ihre Motivation, sie wird realistisch geschildert.

Quelle: openPR

zapf umzüge
Umzugspartner VRK Hamburg GmbH

- **Seriöse Beratung**
- **Full-Service-Umzüge**
- **Bereitstellung sämtlicher Packmittel**
- **Beiladungen**
- **Lagerservice**



Tel. 040/853 33 90
Fax: 040/851 51 50

Stahlwiete 21
22761 Hamburg
E-Mail: hamburg@zapf.de
www.zapf.de

Für den (Not)Fall

Ist es gut zu wissen, wie die wichtigsten ärztlichen Notdienste und Pflegedienste zu erreichen sind:



- +** Rettungsdienst Notruf **112**
- +** Ärztlicher Notfalldienst Hamburg (alle Kassen) **040/22 80 22**
- +** Ärztlicher Notfalldienst für Gehörlose **040/228 02 -300** (Schreibtelefon)
- +** Zahnärztlicher Notruf **0180/505 05 18**
- +** Zahnärztlicher Notdienst (A&V) **040/18 03 05 61**
- +** Ambulanz Ärztlicher u. Zahnärztl. Notdienst (Acut Ärzte) **040/33 11 55**
- +** Zentrale Notaufnahme Asklepios Klinik Nord **040/18 18 87 -0**
- +** Giftnotruf (Giftinformationszentrum Nord) **0551/192 40**
- +** Apothekennotdienst (Auskunft über Notdienste v. Apotheken in unmittelb. Nähe) **040/22 80 22**
- +** Hamburger Gesundheitshilfe (Altenpflege) **040/20 98 82 -0**
- +** Hamburger Senioren Hilfsdienst **040/25 30 52 -0**
- +** Pflegenotruf Deutsches Rotes Kreuz **040/192 50**
- +** Pflegenotruf Arbeiter-Samariter-Bund **040/192 12**
- +** Diakonie Hamburg **040/27 85 67 77**
- +** Pflegen & Wohnen (Zentrale Pflegevermittlung) **040/20 22 20 22**
- +** Krankenförderung Hamburg **040/192 22**

Tipp: Diese Liste griffbereit und gut sichtbar platzieren!



Zeigen Sie Ihr
schönstes Lächeln

HANSE PRAXIS

- Professionelle Zahnreinigung
- Ästhetische Zahnheilkunde
- Schonende maschinelle Wurzelkanalbehandlung
- Implantate - Mitglied der DGZI
(Deutsche Gesellschaft für zahnärztliche Implantate)

Patientenfreundliche Öffnungszeiten wie z.B.:

- **Mo. bis Fr. von 9-18 Uhr**

Frühere und spätere Termine gern nach Vereinbarung.

Zahnärzte Florian Bochdalofsky & Christian Radu

Ohechaussee 7 | 22848 Norderstedt
Tel: 0 40/5 29 44 66 | www.hansepraxis.de

Aktueller Veranstaltungshinweis – TÜV für die Beine: Gesunde Venen



Hamburg. Am Freitag, den 02. März 2012 dreht sich im motion-center Hamburg, dem neuen Sanitätshaus am Alsterdorfer Markt 2, alles um die Venengesundheit.

Interessierte Besucher sind in der Zeit von 10.00 bis 18.00 Uhr eingeladen, unverbindlich und kostenlos einen Venenfunktionstest durchführen zu lassen. Die letzte große Gesundheitsstudie (Bonner Venenstudie) belegt, dass in der Bundesrepublik etwa jede 2. Frau und jeder 4. Mann an einer behand-

lungsbedürftigen Venenschwäche leidet. Erste Anzeichen können geschwollene, schwere Beine oder ein Kribbeln und Ziehen in den Beinen sein. Höchste Zeit, vorbeugend aktiv zu werden.

Bei dem Venenfunktionstest gibt ein computergestütztes Messverfahren den Teilnehmern schnell Auskunft über die Tätigkeit der Beinvenen und bietet so Anhaltspunkte über eine mögliche Venenschwäche. Ein Ausdruck mit dem persönlichen Messergebnis wird gleich

mitgeliefert. Der Test ist für alle Altersgruppen geeignet und tut überhaupt nicht weh.

Wer an der Venenmessung teilnehmen möchte, kann unangemeldet in der Zeit von 10.00 bis 18.00 Uhr im motion-center Hamburg am Alsterdorfer Markt vorbeikommen.

**Kontakt: Sabine Thomsen,
motion-center Holger Otto GmbH,
s.thomsen@motion-center.de**



NACHLASS RICHTIG REGELN

Im Seniorenalter denkt man zu Recht darüber nach, wie das mal mit dem Nachlass wird. Dabei tun sich rasch so einige Fragen auf: Wie geht das eigentlich mit dem Vererben?

Im Laufe der Jahre hat sich einiges angesammelt: Ein Eigenheim möglicherweise, Kunst und Antiquitäten, etwas an Vermögenswerten auf dem Konto... Das alles soll erhalten bleiben, indem es die Erben oder andere wichtige Wegbegleiter bekommen. Richtig. Doch worauf ist dabei zu achten?

Auf eine ganze Menge. Die Möglichkeiten zu Vererben sind vielfältig. Nicht wenige, die Streitigkeiten vermeiden wollen, legen schon zu Lebzeiten die Vermögensübertragung fest. Andere, die nicht möchten, dass die gesetzliche Erbfolge eintritt, regeln ihre

Wünsche in einem Testament. Wer sich in all diesen Belangen rund um das Vererben auskennt, kann die rechtlichen Möglichkeiten ausschöpfen und seine Erben begünstigen.

Kostenloser Info-Abend

Aus diesem Grund ist die Hamburger Angehörigenschule in Zusammenarbeit mit der Sozial- und Diakoniestation Langenhorn e.V. und dem Beratungsdienst Geld und Haushalt auf eine sehr gute Idee gekommen: Sie bietet einen kostenlosen Informationsabend zum richtigen Regeln des Nachlasses an. Darin geht es um:

- Gesetzliche Erbfolge, Erbvertrag, Testament
- Der letzte Wille – Form, Inhalt, Wirkung

- Nicht vergessen – das Pflichtteilsrecht
- Bei einer Erbschaft – Nachlass prüfen, verwalten und teilen
- Die Beteiligung des Fiskus – Erbschaftsteuer
- Schenken statt vererben – wie oft, wie viel, an wen?

Vormerken: 23. Februar, 18 Uhr!

Die Referentin ist die Rechtsanwältin Sylke Pukatzki vom Beratungsdienst Geld und Haushalt. Veranstaltungsort ist die Sozial- und Diakoniestation Langenhorn e.V. im Timmweg 8, 22415 Hamburg. Datum der Veranstaltung ist der 23.02.2012, 18-19:30 Uhr. Voranmeldung wird erbeten bei Frau Unruhe unter: **040/532 86 60**.

Winterzeit ist Suppenzeit

Gerade in der kalten Jahreszeit überzeugen sie selbst so manchen Suppenkasper: Suppen machen von innen wohlrig warm und vitalisieren rundum.

Hier zwei Suppen, die reich an jenen Stoffen sind, die den natürlichen Alterungsprozess in seinem Fortschreiten verlangsamen. Denn das mit wirksamste zum »Jahreslifting« ist die Ernährung: Vitamine, Mineralstoffe und Co. können die körperliche und geistige Vitalität länger erhalten. Warum das so ist und was die besten Jungbrunnen auf dem Teller sind, zeigt Ihnen ein Blick hinter die Kulissen des Alterns in einer der kommenden Ausgaben des SeMa.

Die Rezepte sind jeweils für zwei Personen ausgelegt.

Lachs-Tofu-Suppe

Mit Reis serviert, wird aus dieser Suppe ein leichtes Mittag- oder Abendessen.

- 250 g Lachsfilet, von der Haut befreit
- Salz
- 100 g Möhren
- 150 g Tofu
- 100 g frischer Blattspinat
- 3/4 l Gemüsebrühe
- 2 EL Sojasauce
- Lachsfilet leicht salzen und zudeckt für 15 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.
- Möhren schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden, Tofu in große Stücke würfeln.
- Spinat waschen und in einem Topf mit kochendem Wasser maximal eine Minute blanchieren. Den Topf vom Herd nehmen, Kochwasser abgießen und den Spinat beiseite stellen.
- Nun den Lachs in mittelgroße Würfel zerteilen.
- Gemüsebrühe in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Möhren darin bissfest garen und danach die Lachswürfel hinzugeben.



- Vier Minuten ziehen lassen und dann Tofu-Stücke, Spinat und Sojasauce zufügen. Nochmals kurz aufkochen und die Suppe dann servieren.

Möhrensuppe

Da sich die Suppe gut einfrieren lässt, lohnt es sich, davon gleich mehr zu kochen.

- 750 g Möhren
- 2 EL Weizenkeimöl
- 3/4 l Gemüsebrühe
- 1/2 Bund frische Petersilie, gehackt
- frisch gemahlener weißer Pfeffer
- 2 TL Honig
- Salz
- 2 EL Sauerrahm

• Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. In einem großen Topf das Öl erhitzen und darin die Möhren einige Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Dann mit einer Tasse der Gemüsebrühe ablöschen und bei schwacher Hitze zehn Minuten köcheln lassen.

• Sobald die Möhren bissfest sind, den Topf vom Herd nehmen und die Möhren mit einem Pürierstab oder Mixer pürieren.

• Restliche Gemüsebrühe zugeben und die Suppe unter Rühren erneut erhitzen. Mit Pfeffer, Salz und Honig abschmecken und die Petersilie unterrühren. Vor dem Servieren mit Sauerrahm verzieren.



Service auf Wunsch möglich



Wohnpark am „Kleinen Eutiner See“

Seniorengerecht

Barrierefreie Neubauwohnungen mit Service-/Betreuungsmöglichkeiten, die das selbstständige Leben im Alter vereinfachen.

Ausstattung: Duschbad, Einbauküche, Dach-/Terrasse oder Balkon, Abstell- oder Kellerraum, Gemeinschaftsraum, Aufzug, Fertigstellung ab Januar 2012.

- 2 Zi., ca. 50-71 m², ab € 450,- zzgl. Nk./Kt.
- 3 Zi., ca. 71 m², ab € 608,- zzgl. Nk./Kt.

Musterwohnungsbesichtig.: Hospitalstr. 2, Di. 13-15 Uhr.

**Individuelle Informationen + Beratung
nach telefonischer Terminvereinbarung.**

SEMMELHAACK

www.semmelhaack.de

Ansprechpartnerin: Frau Semmelhaack,
Tel. 04121/48 74 -955 · eutin@semmelhaack.de

Verkauf

Sekretär, 2-teilig, ca. 125 Jahre alt, Front in Wurzelholz mit Glasoberteil, sehr schöne Maserung, H: 225, B: 105, T: 52/30 cm, an Privat, Bes. nach Vereinbarung, **Tel.: 0171/814 14 99, Preis VB**

CHI-AKTIV-PLATTE, für sanfte Schüttel-Massage u. Muskel-Training, neuwertig, € 80,- zu verkaufen und abzuholen, Hamburg, **Tel.: 040/691 15 80**

Ersttagsblätter-Erstaussage bis 31.12.11-BRD u. BLN sowie Ersttagsbriefe, alle in Alben mit Schuber zu verkaufen. Preis VB. **Tel.: 040/692 98 50**

Bücher, überwiegend Romane, aus
der Zeit ca. 1920-1990, 600 Stk. für
€ 600,- abzugeben, – keine PB –, **Tel.:**
040/60 09 64 40

**rororo Bücher, ca. 100 Stück, € 70,-,
Tel.: 040/60 09 64 40**

Suche

Suche gute, kleine, elektrische Nähmaschine. Tel.: 040/25 41 39 97

Bekannschaften

Sie 68, sucht Frauen für Theater, Stadtbummel und kleine Reisen, bitte Nichtraucher. **Tel.: 040/52 30 38 88**

Lustige Freizeit-Tennisgruppe (50+)
sucht Doppelmitstreiter (m/w) f. samstags in Jenfeld, ohne Verpflichtung, nur Spaß am Tennis. **Tel.: 040/730 41 01**,
Petra (rufe gern zurück)

Wer hat Lust zum Spielen? Canasta oder Rummy + Nordic Walking. Heinze Helga, **Tel.: 040/520 55 00**

Sonstiges

Wollen Sie Ihr Französisch auffrischen? Pas de Probleme! Einzel- o. Gruppenunterricht. Tel.: 0176/38 47 11 75, E - M a i l : flo.cazenaue@googlemail.com

Reisen

Mallorca/Santa Ponsa, schöne Ferienwohnung zu vermieten. **Tel.: 04158/89 06 50 oder www.nau-mallorca.de**



VALENTINSTAG



»Geistvolle« Geschenke zum Tag der Liebe

Am 14. Februar ist Valentinstag.

An diesem Tag wird üblicherweise unter Liebenden geschenkt. Das muss nichts Großes sein – entscheidend ist, dass es von Herzen kommt.

Worüber aber könnte sich die oder der Liebste freuen? Der Bundesverband der Deutschen Spirituosen-Industrie und -Importeure e. V. (BSI) hat da eine Idee: Hochprozentiges zum Tag der Liebe. Beispielsweise eine Flasche Amaretto, mit dem gemeinsam auf die am Valentinstag gebuchte Reise nach Italien angestoßen wird. Oder aber eine Flasche Whisky, eingepackt in Fallschirmseide, mit einem Gutschein für einen Fallschirmsprung.

Liköre im Zeichen der Liebe

Rot ist bekanntlich die Farbe der Liebe und so passen rote Liköre sehr gut als Valentins-Präsent: Etwa fruchtige Erdbeer- oder Johannisbeerliköre, die schon vielversprechend nach Sommer schmecken. Auch ein Kirschbrand kommt gut an, ebenso wie ein guter Weinbrand oder ein alter Whisky bei jenen, die es weniger süß mögen. Die geistvollen Geschenke sollten natürlich hübsch verpackt und am besten mit handgeschriebenen Zeilen an den Empfänger überreicht werden...

Spirituosen und gutes Essen stehen in enger Verbindung und entsprechend wäre es auch eine schöne Idee, den Partner zum Valentinstag mit einem Dinner aus eigener Herstellung zu überraschen. Zum Auftakt gibt es einen – selbstverständlich roten – Cocktail, wie zum Beispiel den Highlander. Dazu



Ouelle: djd/BSI

Kleinanzeigen-Coupon € 5,- € 0,-*

[illegible]

Keine gewerblichen Anzeigen

Einsenden an: **SeMa - Senioren Magazin Hamburg GmbH**
Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg

€ **kostenlos*** in bar/keine Briefmarken

Absender:

Telefon: _____ Unterschrift: _____

Die Anzeige erscheint im März. Einsendeschluss: 17. Februar 2012

*** Verlängerte Aktion –
private Kleinanzeigen
kostenlos!**



Ulrike Krause

FitnessCoach

Mit Sport & Spaß ans Ziel!

- Bauch, Beine, Po, Pilates
- Workout (Ganzkörpertraining), Rückentraining
- Spinning (Indoor Cycling)
- Aqua-Fitness
- Langhanteltraining
- Individuelle Trainingsprogramme und Ernährungstipps

Ich biete Ihnen effektiven Einzelunterricht oder in kleinen Gruppen bis zu 4 Personen jeden Alters!

Training bei Ihnen zu Hause, im Büro oder nach Absprache.

0172 - 948 11 79 | www.ullikrause-fitness.de

Wohlbefinden und Fitness — gemeinsam erreichen wir Ihr Ziel!

Täglich wechselnder
Mittagstisch p. P. € 5,50

Senioren- & Therapiezentrum *Haus am Wehbers Park,*

Fruchtallee 82, 20259 Hamburg-Eimsbüttel
040 / 23 93 66 80, www.haus-am-wehbers-park.de



Partner aller Sozialämter
und Pflegekassen

Betreuung der
Pflegestufen 0 - 3+

“Besuchstäter Wohnbereich”
Gerontopsych. Pflege

Betreuung von Menschen im
Wachkoma der Phase F
und **Beatmungspflege**

Der nächste Brunch findet am Sonntag
den 11.03.12 statt, Thema: Ostfriesland p. P. € 10,-

Jeden 1. Sonntag im Monat Brunch

besonders hoch	Inhaber	Form des Warenvertriebs	norddeutsch: Schiff	Symbolfigur Frankreichs	gleichgültig	Meeresnymphe	früherer Name Tokios	Stadt südlich von Paris	Anwärter	eine Kleiderlänge	ein Vorname Dostojewskis	Sumpfgelände
→	→		→			→	aggressive Hunderrasse	→			→	→
→				Hörfunkempfänger	→	7	deutsches Bundesland		poln., russ. Bauer	→	1	
wilde Ackerpflanze		altersschwach	→			Ferienort in Holstein	giftiges Schwermetall	→		Sohn des Apollo	→	
→				Bittsteller		Reue empfinden	→				Kerbtierschaden	
Kehricht		Investition		Luftreifen	→		Fremdwortteil: mit, zusammen	5	Oper von Verdi		plötzlicher Windstoß	→
Radwettbewerb, Tour	→						tropische Fruchtstaude		Dorf- wiese	→	3	französischer Filmstar (BB)
Erfinder des Revolvers	Vorzeichen		Quadrillefigur	→		Körporglied	weit ausgedehnt	→			kurze Sport- hose	deutsche Vorsilbe
→		9		Staat in Süd- asien		brennbares Gas	→		Radio- konsument		antikes Reich in Süd- arabien	→
Staats- ober- haupt			ein Binde- wort	→			Insel- gruppe im Atlantik	Zahl über dem Bruch- strich	→			
→				Medizi- ner (Mz.)		Bär im ‚Dschun- gelbuch‘	→		Kolloid	→	2	schotti- sches Adelsge- schlecht
→			Vorfeld einer Festung		wohl- tuend, erfreu- lich	→		6	Elends- viertel		auf diese Weise	→
französi- scher unbest. Artikel	dt. Litera- turnobel- preis- träger	franz. Schrift- steller † 1951	→			italie- nisch: drei	→	Ballett- rökchen	veraltet: Stelle	→		
antikes Ruder- kriegs- schiff	→		8			US-Nor- mungs- institut (Abk.)		nicht völlig	→		Düssel- dorfer Flanier- meile	künstl. Nacht- darstel- lung
→				schweiz. Aktien- index (Abk.)		altröm. Wahr- sage- priester	→		deutsche Vorsilbe		Schlange im ‚Dschun- gelbuch‘	→
städtisch		franz., span. Fürwort: du		Markt- bude	→	4	Gemein- schaftsa- rbeit	→				
mensch- licher Laut	→					Planet mit Ringen	→			Hack- fleisch vom Schwein	→	
japani- sches Fisch- gericht	→				so weit, so lange	→						

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

FEUERWERK

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

mittel

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

schwer

[illegible]

Ute Kawlath von der Landhausküche überreicht
Imke Wallert aus Norderstedt Ihren Gewinn.

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

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

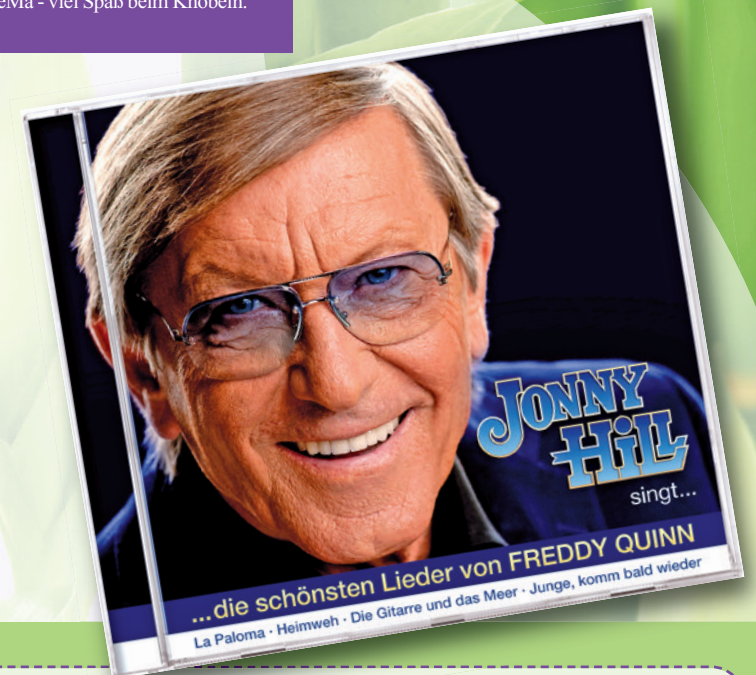
...und so können Sie gewinnen:

Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden,
ausreichend frankiert bis zum 22.02.12 senden an:

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

Teilnahmebedingungen: Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, eine Barauszahlung des Preises ist nicht möglich. Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

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.



Persönliche Angaben:

Name _____

Strasse

PLZ/Ort

Lösungswort eintragen:



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

Weitere Gewinner:

Manfred Gerloff
Hamburg

Gundolf Matz
Hamburg

Erina Brückl
Norderstedt

Heidrun Boennen
Norderstedt

Beratung

Mittwoch 8. Februar, 13.30-16 Uhr

Beratung für Schwerbehinderte in Langenhorn

In der regelmäßigen Sprechstunde steht die praktische Hilfe im Mittelpunkt, wie etwa die Unterstützung bei der Antragstellung nach dem Schwerbehindertenrecht. Die Schwerbehinderten-Beratung wird gemeinsam von Erwin Friedeboldt (ehemaliger Vertrauensmann für Schwerbehinderte der Freien und Hansestadt Hamburg) und Andrea Rugbarth (SPD-Bürgerschaftsabgeordnete) durchgeführt.

Ort: SPD-Abgeordnetenbüro Hamburg-Nord, Kronstiegecenter (3. Etage), Kronstieg 41, 22415 Hamburg

Ein behindertengerechter Zugang von allen Ebenen des Kronstiegecenters, auch vom Parkhaus, ist vorhanden.

Nächste Beratung: Mittwoch 14. März 2012 – zur gleichen Zeit am gleichen Ort!



Nicht vergessen!

Am 14. Februar ist Valentinstag!!!



Pilates-Schnupperkurse beim DRK

Das DRK Gemeinschaftszentrum in Barmbek, Steilshooper Straße 2, 22305 Hamburg bietet ab dem 09. und 10. Februar 2012 zwei Pilates-Schnupperkurse an.

Die Kurszeiten sind Donnerstag von 18:00-19:30 Uhr bzw. am Freitag von 10:00-11:30 Uhr.

Die Kurse kosten € 18,- für 3 Termine (letzte Termine sind am 23.02.2012 und am 24.02.2012).

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, mit Kraftübungen, Stretching und bewusster Atmung. Grundlage aller Übungen ist das Stärken der Stütz Muskulatur rund um die Wirbelsäule. Gleichzeitig wird die Körperwahrnehmung geschult und die bewusste Entspannung führt zu einer ausgeglichenen Haltung.

Da die Übungen langsam und fließend ausgeführt werden, ist dieser Kurs auch für Teilnehmer höheren Alters empfehlenswert, insbesondere bei beginnenden Rückenbeschwerden.

Informationen und Anmeldung bei Susanne Kiendl unter Tel. 040 - 29 80 39 50 oder info@drk-hamburg-nord.de.

Weitere Kursangebote unter: www.drk-hamburg-nord.de

IHR HOROSKOP FÜR DEN FEBRUAR:

WIDDER • 21. März - 20. April
PLANET: Mars • ELEMENT: Feuer

Gefühlvolle Wochen

Freuen Sie sich auf eine romantische Zeit, denn Liebesgöttin Venus steht ab 09.02. in Ihrem Zeichen. Ihr Partner erfüllt Ihnen gerne jeden Wunsch. Auch gesundheitlich ist alles im Lot, Sie sind topfit. Selbst bei anstrengenden Vorhaben, wie Renovieren oder Sport geht Ihnen die Puste nicht aus. Im Job sammeln Sie mit Ihrer Hilfsbereitschaft viele Pluspunkte.

STIER • 21. April - 20. Mai
PLANET: Venus • ELEMENT: Erde

Entspannung tut gut

Gönnen Sie sich hin und wieder eine Auszeit. Ein Abend in der Sauna oder ein Tag in einem Spa-Center sind erlosam wie ein Kurzurlaub und geben neue Kraft. Im Büro ist eine gute Kommunikation nun besonders wichtig. Sprechen Sie Probleme am besten sofort an, dann haben Reibereien keine Chance. Singles sollten nichts überstürzen – der schöne Schein könnte trügen.

ZWILLINGE • 21. Mai - 21. Juni
PLANET: Merkur • ELEMENT: Luft

Volle Kraft voraus

Beruflich fahren Sie zurzeit auf der Überholspur. Sie arbeiten Ihr Pensum zügig ab und unterstützen anschließend noch die Kollegen. Das sichert Ihnen ein Lob von höchster Stelle. In der Partnerschaft sorgt Mars für ein erotisches Knistern. Verbindungen Sie möglichst viel Zeit zu zweit. Auch Ihre Fitness kann sich sehen lassen, beim Wintersport sind Sie in Hochform.

KREBS • 22. Juni - 22. Juli
PLANET: Mond • ELEMENT: Wasser

Respektieren Sie Ihre Grenzen

Auch wenn Sie sich noch so vital fühlen, überschätzen Sie Ihre Kräfte nicht. Setzen Sie lieber auf gemäßigte Sportarten wie Schwimmen oder Aquagymnastik. In puncto Finanzen lassen Sie sich nichts vormachen. Ein echtes Schnäppchen, aber auch eine Niete erkennen Sie sofort. Ihre Freizeit verbringen Sie am liebsten mit Ihrem Partner und guten Freunden.

LÖWE • 23. Juli - 23. August
PLANET: Sonne • ELEMENT: Feuer

Sie sind unwiderstehlich

Die Sterne bringen Sie in Schwung und in Eroberungslane. Toll vor allem für Singles, sie können jetzt eine nette Bekanntschaft machen. Sind Sie gebunden, dann sollten Sie aber lieber mit Ihrem Schatz flirten, um Eifersüchteleien zu vermeiden. Beruflich und vor allem finanziell haben Sie mit Mars und Saturn gute Karten. Es winkt ein dickes Plus auf dem Konto.

JUNGFRAU • 24. August - 23. September
PLANET: Merkur • ELEMENT: Erde

Sorgen Sie für einen Ausgleich

Der Alltag hat Sie im Griff und vor allem beruflich werden Sie stark gefordert. Aber das ist für Sie kein Problem. Gut organisiert, wie Sie nun einmal sind, erledigen Sie alles innerhalb kürzester Zeit. Vergessen Sie aber die Entspannung nicht. Ruhige Abende daheim mit Ihrem Partner und gemütliche Spaziergänge füllen Ihr Energiedepot schnell wieder auf.

WAAGE • 24. September - 23. Oktober
PLANET: Venus • ELEMENT: Luft

Ihnen wird nichts zu viel

Ihre Energiekurve liegt im oberen Bereich. Sie sind vital und munter. Damit bewältigen Sie nicht nur Ihr berufliches Pensum mit links, sondern sind auch bei der Hausarbeit flink wie ein Wiesel. Zudem verleiht Ihnen der Kosmos eine tolle Ausstrahlung und gute Laune. Damit ziehen Sie nicht nur Ihre Lieben in den Bann, sondern können auch neue Kontakte knüpfen.

SKORPION • 24. Oktober - 22. November
PLANET: Pluto • ELEMENT: Wasser

Gemütlichkeit ist Trumpf

Februar ist Faschingszeit, doch der momentane Partyrummel liegt Ihnen nicht besonders. Sie ziehen sich lieber zurück, entspannen mit einem guten Buch oder laden ein paar enge Freunde zum Essen ein. Am Arbeitsplatz geht es jetzt eher ruhig zu. Nutzen Sie das, um Ihren Schreibtisch gründlich aufzuräumen oder ein paar liegengeliebene Dinge abzuräumen.

SCHÜTZE • 23. November - 21. Dezember
PLANET: Jupiter • ELEMENT: Feuer

Einsatz wird belohnt

Beruflich gibt es einiges zu tun. Und auch wenn sich Ihre Motivation in Grenzen hält – geben Sie Gas! Sie werden sehen, die Mühe macht sich bezahlt. Damit Sie fit und munter bleiben, sollten Sie sich Ihre Freizeit aber nicht mit zu vielen Terminen vollpacken, sondern lieber mal die Füße hochlegen. In der Liebe wird es prickelnd, Sie erobern Ihren Partner ganz neu.

STEINBOCK • 22. Dezember - 20. Januar
PLANET: Saturn • ELEMENT: Erde

Gutes Einfühlungsvermögen

In der Partnerschaft wird es harmonisch. Sie fühlen sich mit Ihrem Schatz sehr wohl. Da macht es Ihnen auch nichts aus, dass die Romantik auf sich warten lässt. Ihre Fitness stärken Sie mit einer Extraportion Vitaminen. Gesundes Obst und frisch gepresste Säfte bringen Ihr Immunsystem auf Trab. Im Job beweisen Sie bei wichtigen Gesprächen viel Fingerspitzengefühl.

WASSERMANN • 21. Januar - 19. Februar
PLANET: Uranus • ELEMENT: Luft

Eine aktive Zeit

Sie sind fit für zwei und haben Lust auf abwechslungsreiche Unternehmungen. Eine gute Voraussetzung, um in den Winterurlaub zu starten oder eine neue Sportart auszuprobieren. Ihr Partner ist bestimmt gern mit dabei, mit Ihrer charmanter Artwickeln Sie ihn schnell um den kleinen Finger. Auch im Job starten Sie durch. Knifflige Aufgaben lösen Sie im Nu.

FISCHE • 20. Februar - 20. März
PLANET: Neptun • ELEMENT: Wasser

Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl

Das wird ein erfolgreicher Monat! Vor allem für Finanzielles haben Sie geradezu einen sechsten Sinn – Sie wissen intuitiv, was sich für Sie rechnet. Was die Gesundheit betrifft, macht sich ein Formtief bemerkbar. Aber mit genügend Schlaf und einer gesunden Ernährung können Sie wirksam gegensteuern. In der Liebe wird es spannend, Sie stehen überall im Mittelpunkt.

Veranstaltungen Tipps + Termine

Ausstellung

Sonnstag 5. Februar 11 Uhr
Einführung in die ständige Ausstellung
Die Gedenkstätte Plattenhaus Poppenbüttel gehört zur Ausstellung KZ-Lager Sasel.

Gedenkstätte Plattenhaus Poppenbüttel, Kritenbarg 8, 22391 Hamburg

Zauberei

Samstag 11. Februar 20 Uhr
Konfositäten - Comedy und Magie
Jan Logemann und Patrick Folkerts zeigen die Zauberkunst in all ihren Facetten. Der Zauber dieses Abends wird Ihr Gemüt erfreuen. Um Anmeldung wird gebeten.
Eintritt € 8,-/5,-, Bürgerhaus in Barmbek, Lorichsstraße 28a, 22307 Hamburg, Tel.: 040/6 30 40 00

Konzerte

Samstag 18. Februar 16 Uhr
Violine und Klavier
Der ungarische Violonist Zoltán Udvarnoki und der junge Pianist Ádám Hegyes spielen Werke von Johannes Brahms, Franz Lehár, Johann Straß (Sohn), Vittorio Monti und Eduard Strauss.
Eintritt € 6,-, Restaurant im Wohnpark am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg, Tel.: 040/644 16-914

26. Februar, 16 Uhr

Schnelsen StomperS
Durch zahlreiche Engagements in verschiedenen Hamburger Jazz-Lokalen haben sich die Schnelsen StomperS in den letzten Jahren von der ursprünglichen Stadtteilband zu einem kulturellen „Botschafter“ ihres Stadtteils und zu einem wesentlichen Bestandteil der Hamburger Jazz-Szene entwickelt.
Eintritt € 4,-, Ort: Freizeitzentrum Schnelsen, Wählingsallee 16, 22459 Hamburg, Mail: mail@fz-schnelsen.de, Tel.: 040/559 24 34

Führung

Sonnstag 5. Februar 15 Uhr
Herz der Maya
Das Museum für Völkerkunde besitzt eine der weltweit bedeutendsten Sammlungen zur Kultur der Mayas Mittelamerikas, die nun in einer neuen Ausstellung aufbereitet sind. Bitte melden Sie sich über den Museumsdienst Hamburg
Tel.: 040-4281310 an.
Museum für Völkerkunde, Rothenbaumchaussee 64, 20148 Hamburg

Messen

17. - 19. Februar, 10-18 Uhr

Hanse Golf 2012
Die Golfmesse für den Norden. Neben den zahlreichen Ständen bietet diese Messe ein hochwertiges Repertoire an Vorführungen, Golf Talks und lädt zum Mitmachen auf der Eventfläche ein!
Hamburg Messe und Congress GmbH, Halle A 4, Eingang Mitte, Messeplatz 1, 20357 Hamburg

Sonstiges

Montag 13. Februar 18 Uhr
Diavortrag: Spitzbergen – Inseln im Eis
Referent Jürgen Schütte folgte den Spuren von Forschern wie Nansen und Amundsen. Ein sehenswerter Einblick in das Leben, Land und Leute sowie der Tierwelt Spitzbergens.
Eintritt € 5,-, Studio im Wohnpark am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg, Tel.: 040/644 16-914

Montag 27. Februar 18 Uhr
Diavortrag: Park Sanssouci
Das Paradies von Potsdam. Der Fotograf und Parkenthusiast Hans-Joachim Krenzke führt durch die Schlösser Sanssouci, Charlottenhof, Glienicke, Babelsberg sowie Cecilienhof.
Eintritt € 5,-, Studio im Wohnpark am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg, Tel.: 040/644 16-914

Donnerstag 23. Februar 18-21 Uhr
Immobilienwissen kompakt
Wohnkomfort-Lösungen für jedes Alter.
Q-Data Service GmbH, Störtebekerhaus, Borstelmannsweg 145, 20537 Hamburg

Lesung

27. Februar, 15 Uhr

Silke Rückner:
„Hamburg Barmbek-Nord!“
Nach Ihrer erfolgreichen Ausstellung „Die Fuhle im Wandel“ liest die Künstlerin aus ihrem historischen Bildband und präsentiert Fotografien und Postkarten. Eintritt frei, Anmeldung erbeten unter Tel.: 040/69 70 62-0!
Begegnungszentrum der Köster-Stiftung, Meisenstraße 25, 22305 Hamburg

Flohmärkte

Sonntag 5. Februar 9-17 Uhr
Kunst- Antik & Sammelmarkt,
Pöselndorf Center, Mittelweg 130-138, 20148 Hamburg

Sonntag 5. Februar 8-17 Uhr
Flohmarkt, Fegro, Gutenbergring 2, 22848 Norderstedt

Freitag 10. Februar 9-17 Uhr
Floh- und Wochenmarkt, Rindermarkthalle, Neuer Kamp 31, 20359 Hamburg

Sonntag 12. Februar 8-16 Uhr
Antik- und Sammlermarkt, Bramfeld, Marktplatz Galerie Bramfeld, Bramfelder Chaussee 230, 22177 Hamburg

Sonntag 19. Februar 8-14 Uhr
Floh- und Trödelmarkt, Sasel-Haus, Saseler Parkweg 3, 22393 Hamburg

Samstag 25. Februar 7-15 Uhr
Flohmarkt, Otto Parkplatz (Bramfeld), Moosrosenweg, 22177 Hamburg

Sonntag 26. Februar 8-16 Uhr
Flohmarkt, EKZ Steilshoop, Schreyerring 26, 22309 Hamburg

Samstag 3. März 14-17 Uhr
Kleiderbörse für pfundige Frauen, Frühlings-/Sommermode, Größen 46-60, Kreuzkirche/B. Basch, Wohldorferstr. 30, HH-Barmbek, Info: Fr. Hermann, Tel.: 040-229 69 83

Sonntag 4. März 8-17 Uhr
Flohmarkt, Fegro, Gutenbergring 2, 22848 Norderstedt

Sonntag 4. März 7-16 Uhr
Floh- und Antikmarkt, Stadtzentrum Schenefeld, Kiebitzweg 2, 22869 Schenefeld

Genuss

Donnerstag 16. Februar 19-22.30 Uhr
8. Hamburger Whiskytasting
Genießen Sie sechs verschiedene Single-Malts mit „Whiskypapst“ Prof. Walter Schobert und lassen Sie sich viel über Destillen und Single Malts erzählen. Um rechtzeitige Anmeldung wird gebeten über amiando.com.

Weinhaus am Stadtrand, Tangstedter Landstraße 22, 22415 Hamburg, Tel.: 040/531 63 47

NEUERÖFFNUNG

2012 Ihre Vorsätze werden wahr!

Gönnen Sie sich einen gesunden Start!

Fitness, Kraft & Ausdauer, Aerobic & Rücken



4

**Wochen
Fitness für
€ 29,90**

VITAMED
FITNESS CLUB

VITAMED Fitnessclub
Krohnstieg 41-43
Krohnstieg-Center
22415 Hamburg
Telefon 040 / 533 20 370
www.vitamed-hamburg.de

Rufen Sie gleich an und vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin !

Gültig ab 21 Jahre, für alle, die uns noch nicht kennen. Einlass unter Vorbehalt. Gültig innerhalb von 14 Tagen nach Erscheinen.