

Gratis zum Mitnehmen


SeMa

Senioren Magazin

Hamburg

Juni 2014

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel



Stille Sucht mit grauem Haar



70 Jahre danach
Kinderlandverschickung



Rolf Zuckowski
Jung war ich nun lange genug



Radeln und genießen
im Dreiländereck



Eine Woche Matjes
Glückstadt feiert sein Fest



Eine runde Sache
die Laune und fit macht

Pflegeheim
Haus Doris



**MDK-Pflege-
note 1,0**

**Die Facheinrichtung für
Gerontopsychiatrie seit 1983**

Für Ihren Angehörigen/zu Betreuenden:

- Seelisches Wohlbefinden
- Dementengerechtes Ernährungskonzept
- Vollzeitbetreuung durch Sozialpädagogen
- Lichttherapie
- keine Fixierung (Werdenfelser Weg)
- Geschultes Fachpersonal
- Größtmögliche Selbstbestimmung
- Liebevolle Innengestaltung des Hauses
- Freier Zugang zum beschützten Garten

„Ich biete keine isolierte Station für demenzerkrankte Menschen, sondern ein ganzes Haus voller Lebensqualität und größtmöglicher Freiheit und Selbstbestimmung.“

Breslauer Straße 2 • 24558 Henstedt-Ulzburg
Tel. 04193/5366 • www.haus-doris.de

Offene und geschlossene Unterbringung möglich!

Inhalt

Herzlich willkommen Worte unserer Herausgeberin	3
Stille Sucht mit grauem Haar Abhängigkeit von Alkohol und Medikamenten	4
Fünfundsechzig – na und?	9
Siebzig Jahre danach Kinderlandverschickung	10
Ein Gespräch mit Rolf Zuckowski Jung war ich nun lange genug	12
Städtereisen – Europas urbane Schönheiten	14
Radeln und genießen im Dreiländereck Die Ferienregion Saar-Obermosel	14
LAB – Lange aktiv bleiben	15
Seit fast 60 Jahren Lale’s Fan Begegnung und Bekanntschaft	16
Sommerfest Buntes Programm für Jung und Alt	17
Die Pflanzen-Apotheke: Teil 28 – Vogelmiere	18
Impressum	18
THEATER in Hamburg Altonaer Theater: Wir spielen Bücher!	19
Rätsel & Gewinnspiel	20
Immer wieder Verdi Nabucco bei den Schlossfestspielen in Schwerin	22
Eine Woche voller Matjes Glückstadt feiert sein ganz besonderes Fest	23
Eine runde Sache – die Laune und fit macht	26
Die Medienboten Zeit und Medien im Gepäck	28
Kultur: Kino, Live-Musik und mehr	29
Lesergeschichte(n) & Lesergedicht(e)	29
Kleinanzeigen	30
Für den Notfall wichtige Nummern	31
Veranstaltungen	32

Liebe Leserinnen und Leser,

die Fußballfans fiebern dem Beginn und Verlauf der Weltmeisterschaft im Juni entgegen. Sichtbar wird es an den Autos mit ihren Fähnchen und Spiegelüberziehern und hörbar bei der WM-Party in Nachbars Garten. Es herrscht fast überall Ausnahmezustand und da heißt es mitmachen oder tolerant sein.

Wer sich nichts aus Fußball macht, für diejenigen zeigen unsere Veranstaltungstipps einige Alternativen zur Freizeitgestaltung auf.

Was dem Fußballfan die WM ist für viele Feinschmecker ein anderes Ereignis – die „Glückstädter Matjeswochen“, welche jedes Jahr, am zweiten Donnerstag im Juni, mit der traditionellen Matjesprobe und einer viertägigen Eröffnungsveranstaltung eingeläutet werden.

Unser Hauptartikel befasst sich diesmal mit einem heiklen und ernsten Thema, mit der Sucht in älteren Jahren. Vielfach tabuisiert und verschwiegen – aber dennoch präsent.



Gern berichten wir immer wieder über Personen, die sich ehrenamtlich engagieren. In dieser Ausgabe sind es die „Medienboten“, die in ihrer Freizeit vielen Senioren die „Freude am Lesen“ erhalten.

Nun wünsche ich Ihnen einen schönen, sommerlichen Juni, eine spannende Weltmeisterschaft und viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe.

Ihre Silke Wiederhold

Gemeinsam leben wie zu Hause:

Die Seniorenwohngemeinschaft im Seniorenzentrum Röweland.

Wenn sich die ersten körperlichen oder geistigen Einschränkungen bemerkbar machen, und Sie Unterstützung benötigen – möchten Sie dennoch weitgehendste selbstständig bleiben. Dieses können Sie in unserer Wohngemeinschaft, einem neuem Angebot für die Pflege vom Seniorenzentrum Röweland. In Ihrem großen Einzelzimmer mit Bad und Balkon genießen Sie Ihre Privatsphäre. Geselliger Mittelpunkt ist der großzügige



rum rund um die Uhr liebevoll zur Seite steht. Ihre Angehörigen sind jederzeit willkommen und können aktiv mit Ihnen den Alltag gestalten. Wenn Sie mehr über unser neues Betreuungsmodell erfahren möchten, rufen Sie uns einfach an.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.
Seniorenzentrum Röweland
Kundenbüro
Röweland 6a
22419 Hamburg - Langenhorn
040/ 530465 916



Küchen-, Hauswirtschafts- und Wohnbereich. Ähnlich wie in Ihrer familiären Umgebung können Sie dort Ihr gewohntes alltägliches Leben führen, wie z. B. kochen, gemeinsam backen, Staub wischen, den Garten bepflanzen, mit Freunden und Familie klönen oder spazieren gehen. Gleichzeitig haben Sie die Sicherheit, dass Ihnen geschultes Pflegeperso-



SENIORENTAG



**Jeden Mittwoch nur für
Senioren bis 15 Uhr**

- Waschen und legen
oder waschen und föhnen € 13,99
- Waschen, schneiden, legen
oder waschen,
schneiden, föhnen € 29,99
- Dauerwelle komplett € 64,99

Auf diese Preise können keine anderen Rabatte angerechnet werden!
Mit und ohne Anmeldung.

- Moorbek-Passage, Tel.: 040/64 66 69 57
- Europa-Passage, Tel.: 040/32 02 99 73
- Tangstedter Landstr. 553, Tel.: 040/32 59 73 71
- Krohnstieg 41, Tel.: 040/52 70 18 72
- Erdkampsweg 39, Tel.: 040/59 35 01 21
- Norbert-Schmid-Platz 1, Tel.: 040/531 62 40
- Alsterdorfer Str. 253, Tel.: 040/511 30 14
- Weißerose 3, Tel.: 040/60 95 15 51
- Marktplatz Galerie Bramfeld, Tel.: 040/87 08 53 50

Weitere Filialen: www.meinfriseur.de

HOSPITAL ZUM
HEILIGEN GEIST
Kleine Stadt für Senioren



**Das Sommerfest
findet bei jedem
Wetter statt!**

SOMMERFEST
für Jung und Alt

Der fröhliche Höhepunkt im Sommer
in unserer »Kleinen Stadt« – von 12 bis 17 Uhr

Samstag, 5. Juli

**Musik- und Unterhaltungsprogramm, Kinderland
mit Schminkzelt, Water-Walking, Hexe Knickebein,
Akrobatik, Hüpfburg u.v.m., Hausbesichtigungen,
Info- und Verkaufsstände sowie Kulinarisches!**

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

30 Jahre
1984 – 2014



**Seniorenzentrum
Röweland**

Seniorenpflege nach modernsten Standards für ganzheitliche, individuelle Pflege in gemüthlicher und behaglicher Atmosphäre. Ein Ambiente für den pflegebedürftigen oder zu betreuenden Menschen um sich richtig wohlfühlen während der **Kurzzeitpflege – Verhinderungspflege – Vollstationären Pflege besondere stationäre Dementenbetreuung (BestDem)**

Für unbeschwerter Lebensqualität unserer Bewohner sorgt ein umfangreiches Freizeitprogramm.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.
Röweland 6a
22419 Hamburg
Tel.: 040/530465-0
www.roeweland.de



Stille Sucht mit grauem Haar

Beim Thema Alkohol und Sucht ist es wie sonst auch. Die Öffentlichkeit hat die Jugend im Auge. Dabei trifft die Diagnose Alkoholmissbrauch auf 10 bis 20 Prozent der Männer und bis zu jeder zehnten Frau im Alter über 60 Jahre zu.

Erst im Mai 2014 rief die Weltgesundheitsorganisation (WHO) wieder auf, die Bevölkerung vor den negativen gesundheitlichen Folgen des Alkoholkonsums zu schützen. Wegen Bier, Schnaps und Wein steige das Risiko von rund 200 Krankheiten wie Krebs. Das betrifft Jung und Alt. Doch wenn es um Missbrauch von Alkohol geht, belegt die Jugend den zweifelhaften ersten Platz auf der Liste der öffentlichen Wahrnehmung und politischen Sensibilität. Hier geht es um „Komasaufen“ oder Alkupos. Sucht aber ist keine Frage des Alters. Selbst die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hatte bei ihrer deutschlandweiten Informationstour „Alkohol? Kenn dein Limit“ altersspezifische Leitplanken: Sie schreibt, dass schätzungsweise 9,5 Millionen Menschen zwischen 18 und 65 Jahren in Deutschland Alkoholprobleme haben. Die Altersgruppe darüber bleibt anonym und ohne Zahl. Acht Zeilen widmet sich die Broschüre dem Thema. „Seien Sie als älterer Mensch besonders zurückhaltend mit Alkohol“.

Kein öffentliches Thema

Die Zurückhaltung der Öffentlichkeit gegenüber der Sucht im Alter hat Gründe, so Peter Raiser, Projektmanagement Suchtprävention und Selbsthilfe der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e. V. in Hamm. „Es gibt wenig verlässliche Daten über Alkohol- und Medikamentenmissbrauch der über 65-Jährigen. Es ist eine eher stille Sucht. Und es ist schwer, ältere Menschen über 65 mit Alkoholproblemen zu befragen. Raiser unterscheidet zwei Gruppen. Das sind einerseits die Senioren, die „early onset“ sind, also diejenigen, die schon viel tranken, bevor die Haare grau wurden. Zum anderen gibt es den Typus des „late onset“-Trinkers. Hier wird Alkohol zum Problem, wenn das Alter kommt.

Raiser weiß um die Lebensumstände, die besonders Ältere treffen: Sie sind nicht mehr so gut zu Fuß, oft allein, leiden an Isolation, seelischen und körperlichen Krankheiten, chronischen Schmerzen oder Schlafstörungen. Dazu tritt eine gerade von Jüngeren oft unterschätzte Gemütslage: Ältere müssen sich weit öfter mit psychisch belastenden Themen auseinandersetzen als jüngere Menschen. Da sind der Tod oder die schwere Erkrankung des Ehepartners, die nicht mehr ausreichende Rente, der Umzug in ein Pflegeheim. Alles kann den Älteren aus der Bahn werfen, auf das er trügerischen Halt und Trost bei Hochprozentigem, Beruhigungs- oder Schlafmitteln sucht. Kann - muss aber nicht.

Wege aus der Sucht

Raiser: „Es sinnvoll, Wege zu finden, um das Umfeld, also etwa die Wohnsituation der älteren Menschen zu verbessern. Mehr Lebensqualität heißt auch: Weniger Grund, zur Flasche zu greifen. Es ist immer Gewinn an Lebensqualität, wenn weniger getrunken wird“. Doch ist selbst das Gläschen Jägermeister in trauter Runde

beim Geburtstag der 70-jährigen Kegelschwester verwerflich? „Es ist immer zu fragen, bleibt's beim Gläschen.“ Oder ist es etwa schon Sucht?

Sucht ist gemäß der WHO ein „Zustand periodischer oder chronischer Vergiftung, hervorgerufen durch den wiederholten Gebrauch einer natürlichen oder synthetischen Droge“. Er wird erkennbar durch

- Verlangen oder Zwang, Medikamente oder Alkohol zu konsumieren
- verminderte Kontrolle über die Einnahme
- körperliche Entzugserscheinungen
- Vernachlässigung anderer Aktivitäten oder Interessen
- Konsum trotz Kenntnis der schädlichen Folgen
- Toleranzentwicklung (höhere Dosen, um Wirkung zu erreichen)

Dabei zeigt auch dieses WHO-Regelwerk seine Grenzen. Denn: Es ist für junge Leute gemacht. Die körperlichen Risiken sind bei älteren Menschen anders als bei jüngeren. Ältere sind weniger trinkfest als Jüngere, obwohl das gerade Männer oft mit stolzgeschwellter Altersbrust bestreiten, um so jung wie eh und je daherzukommen. Motto: „Bierbauch, lange dran gearbeitet.“ Doch die Medizin kann Promille und Protzelei unterscheiden: Der Stoffwechsel älterer Menschen funktioniert verlangsamt, der Flüssigkeitshaushalt im Körper sinkt. Die Leber baut Alkohol nicht mehr so gut ab. Ein weiteres Risiko: Oft stehen bei älteren Menschen viele unterschiedliche Medikamente morgens auf dem Tisch. Viele davon vertragen sich nicht mit Alkohol.



Medikamentenmissbrauch

Der Missbrauch von Medikamenten trifft vornehmlich Antidepressiva und Schlafmittel. Der Wirkstoff darin, Benzodiazepin, liegt mit Abstand an der Spitze des schädlichen Arzneimittelgebrauchs, von dem etwa 1,5 Millionen Menschen betroffen sind, so die DHS. Zehn bis 17 Prozent der Bevölkerung nimmt im Verlauf eines Jahres irgendwann ein Benzodiazepin-Präparat ein. Ein bis zwei Prozent nimmt es sogar mindestens ein Jahr lang täglich. Bemerkt der verschreibende Arzt diese Abhängigkeit, reagiert er. Doch die Betroffenen ebenso. Sie suchen sich einen anderen Arzt. Gegen die Sucht hilft im Vorfeld – Aufklärung. Doch wenn Schnaps oder Schlafmittel bereits zum festen Begleiter geworden sind, kann eine Therapie helfen – oder Hilfe zur Einsicht und Selbsthilfe.

Selbsthilfe

Ein Hamburger Beispiel dafür ist die Selbsthilfe-Gruppe Der Anker (Kontakt: Andreas Tel.: 0172/109 15 21 oder E-Mail: Andreas.Sucht-Frei@gmx.de). Andreas hat sie ins Leben gerufen. Er kennt verschiedene Ursachen für Sucht im Alter: „Da sind die, die schon in jungen Jahren einen problematischen Konsumstil hatten. Oft wird der Übergang in die Rente nicht gemeistert. Andere sind überfordert durch die Pflege des Partners. Für Jüngere ist das Leben unendlich. Ältere wissen eher um die Endlichkeit. Dazu kommt: Wenn Ältere alleine leben, bleibt die Sucht oft Privatsache. Sie wird nicht oder sehr spät erkannt.“ Auch ist nicht immer klar zu erkennen, was Sucht, was altersbedingtes Gebrechen ist: Wer oft stürzt, muss kein Trinker sein. Wer morgens keinen Antrieb und tagsüber keine Lust hat, kann an Depression oder Demenz leiden, muss also kein Problem mit Alkohol oder Medikamenten haben.

Um derartige Besonderheiten im Alter zu erkennen, müssen Altenpfleger sich mit Sucht – und Suchtberater mit Alter auskennen, weiß Andreas. Er verweist dazu auf ein Hamburger Modellprojekt, bei dem Suchtkrankenhilfe und Einrichtungen der Altenhilfe und Pflege zusammenarbeiteten (s. Interview Seite 6). Es zielt darauf ab, beide Bereiche zu vernetzen. Andrea Jakob-Pannier, Dipl. Soz.-Pädagogin/Psychologin/Psychonkologin in der Barmer GEK Hauptverwaltung, beschreibt dabei die Rolle der Krankenkassen: „Wichtig ist, dass alle Beteiligten in Gesundheitsberufen enger zusammenarbeiten und dass deren Kompetenz in Sachen „Sucht im Alter“ gestärkt wird: Vom Krankenkassenmitarbeiter über Altenpfleger und Apotheker bis zum Hausarzt. Krankenkassen können Hilfe anbieten, damit Betroffene die bestmögliche Unterstützung und Therapie

erhalten. Hausärzte sind für viele ältere Menschen eine wichtige Kontaktperson. Sie könnten Informationen zum Thema Sucht transportieren. Gleichzeitig müssen sie in der Lage sein, eine Sucht und Suchtgefahr zu erkennen. Auch das eigene Handeln muss hinterfragt werden. Ist es wirklich notwendig, älteren Menschen bei Schlafstörungen Benzodiazepine zu verschreiben? Könnten nicht andere Maßnahmen wirksamer sein?“ Warum aber suchen Kassen, Selbsthilfegruppen oder Suchthilfeverbände nach Maßnahmen? Ganz vorn dürfte das Motiv stehen, dem Betroffenen zu helfen. Doch es gibt auch gesellschaftliche Hintergründe. Die individuelle Sucht kostet das Gesundheitssystem und die Solidargemeinschaft viel Geld.

Der Rausch ist jung

Die Barmer GEK schätzt etwa die direkten Kosten der Alkohol- und Tabaksucht auf rund 16 Milliarden Euro. Das sind Ausgaben für die Behandlung der krankheits- und substanzbezogenen Folgen, wie einer stationären Entzugs- oder Entwöhnungstherapie. Noch höher sind die indirekten Kosten, verursacht durch Tod, Frühberentung und Arbeitsausfälle. Renten- und Krankenversicherer steuern dagegen. Denn: „Der Rausch ist jung, die Sucht ist alt“, so lautet ein Leitsatz aus dem Barmer GEK Gesundheitsreport 2012, Schwerpunkt „Alkoholkonsum und Erwerbstätigkeit“. Danach gibt es akute Alkoholprobleme, sprich Alkoholvergiftung, am häufigsten bei 15- bis 19-Jährigen. Ältere leiden dagegen öfter an Alkoholabhängigkeit.

Die Sucht ist alt

So ist das Risiko bei 55- bis 59-Jährigen rund sechs Mal höher als bei 20- bis 29-Jährigen. Wegen Alkohol sind Ältere zwar seltener in der Klinik. Doch wenn sie behandelt werden, dauert es länger. 60- bis 64-Jährige mit der Diagnose „Psychische und Verhaltensstörungen durch Alkohol“ werden im Schnitt 11,1 Tage stationär versorgt, die Arbeitsunfähigkeit dauert fast 66 Tage. Im Durchschnitt dauert eine Therapie eines medikamentenabhängigen alten Menschen zwischen 12 und 18 Monate. Doch viele Statistiken zur „Wiederherstellung der Arbeitsfähigkeit und zur Teilhabe an Arbeit“ enden um das Lebensjahr „64“ – weil danach der Mensch zum Rentner oder Pensionär wird. Die nicht mehr erwerbstätige Generation 65plus bleibt unberücksichtigt. Dennoch ist ein Trend zur erhöhten Suchtgefahr gerade im Alter erkennbar. Und das Problem wird sich verschärfen. Durch die demografische Entwicklung gewinnt der Alkohol- und Medikamentenmissbrauch bei über 60-Jährigen an Bedeutung. Und damit steigen die Kosten.

platinum relocation HAMBURG Wir übernehmen die Wohnungssuche für 60+/Senioren

- Individuelle Suche nach altersgerechten Immobilien, Wohnungen, Wohngemeinschaften, Residenzen etc.
- persönliche Begleitung zu den Besichtigungsterminen
- Organisation des Umzugs
- An/Ummeldung von Strom, Telefon, Internet, KFZ u.v.m.



Tel: 040-38 66 16 49
www.platinum-relocation-hamburg.de

IMMOBILIENGUTACHTEN ZUM FAIREN PREIS!



Stefan Hagemann

- Geprüfter Sachverständiger für Immobilienbewertung (ZIS)
- Mitglied im Gutachterausschuss des Kreises Segeberg
- Mitglied im Expertengremium der Sprengnetter Akademie in Hamburg



Stefan Hagemann Sachverständigenbüro
Alte Dorfstraße 1 · 22848 Norderstedt
www.shi-gutachten.de · info@shi-gutachten.de
Telefon: 040/80 00 70 37

Wenn es um die Kosten für Therapien geht, zeigt sich erneut die Gewalteinteilung in Jung und Alt. Rentenversicherungsträger erbringen Leistungen zur Medizinischen Rehabilitation und zur Teilhabe am Arbeitsleben, wenn die Erwerbsfähigkeit erheblich gefährdet oder schon gemindert ist und durch die Reha-Maßnahme wesentlich gebessert oder wieder hergestellt werden kann und die versicherungsrechtlichen Voraussetzungen für die Leistungen zur Medi-

zinischen Rehabilitation erfüllt sind. „Da bei Menschen im Rentenalter eine Wiederherstellung der Erwerbsfähigkeit nicht erreicht werden kann, lehnt die Rentenversicherung einen solchen Antrag in der Regel ab. Für Rehabilitation von Menschen mit Suchterkrankungen, die aus Altersgründen nicht mehr im Erwerbsleben stehen, ist daher die gesetzliche Krankenversicherung zuständig“, so Nadine Radtke, Deutsche Rentenversicherung Nord, Öffentlichkeitsarbeit und Unternehmenskommunikation.

Kosten hin, Kostenträger her. Jakob-Pannier: „Suchtprävention hat in allen Lebensphasen eine wichtige Funktion. Auch ältere Menschen haben gute Chancen, der Abhängigkeit zu entkommen. Dafür werden sie mit mehr Lebensqualität belohnt“. Für sie ist der Satz „Das lohnt doch nicht mehr“ einfach nur „Quatsch.“
Dr. H. Riedel © SeMa

Sucht im Alter in Hamburg

Zum Hamburger Modellprojekt Sucht im Alter ein Interview mit Christina Baumeister, Geschäftsführerin, Alida Schmidt-Stiftung, Flutopfer-Stiftung von 1962, Georg und Emma Poensgen-Stiftung, Wilhelm Carstens Gedächtnis-Stiftung.

SeMa: Wie hoch schätzen Sie in Hamburg die Zahl der Menschen über 65, die von Alkohol oder Medikamenten abhängig sind?

Christina Baumeister: Nach einer landesweiten Studie des Robert-Koch-Instituts aus 2010 gaben 18,5 der weiblichen und 27 Prozent der männlichen Befragten über 65 einen Alkoholkonsum an, den man als „riskant“ bezeichnet. Eine Abhängigkeit liegt bei über 60-jährigen Frauen bei 0,5 bis 1 Prozent vor; bei Männern bei 2 bis 3 Prozent. Hochgerechnet auf Hamburg betrifft das etwa 5.000 bis 8.000 Personen. Damit ist eine Alkoholabhängigkeit bei älteren Menschen weniger verbreitet als bei jüngeren.

SeMa: Wie sieht die Lage bei Medikamenten aus?

Christina Baumeister: Im Unterschied zu Alkohol nimmt die Medikamentenabhängigkeit im Alter zu. 8 bis 13 Prozent aller Menschen zwischen 60 und 64 Jahren sind von einem problematischen Gebrauch psychoaktiver Medikamente betroffen. Etwa 0,5 Prozent der älteren Menschen über 69 Jahre sind medikamentenabhängig. In einer Hamburger Studie geht es um die Verschreibung von Benzodiazepinen, also Schlaf-, Beruhigungsmittel. Nach Art und Dauer der Verschreibung liegt bei 13.000 Personen ein Missbrauch vor, darunter etwa 7.800 Menschen über 60 Jahre.

SeMa: Wie können Suchtkranken- und Altenhilfe zusammenarbeiten?

Christina Baumeister: Die Zusammenarbeit haben wir im Projekt erprobt, indem wir in beteiligten Suchtberatungs-

stellen und ambulanten Pflegediensten je einen Multiplikator qualifiziert haben. Sie sollten Kontakt zum jeweils anderen Hilfesystem herstellen, so dass der Pflegedienst durch die Suchtberatung unterstützt wird. Umgekehrt kann sich diese Rat bei der Altenhilfe holen. Da dieses Modell nicht flächendeckend umzusetzen ist, haben wir ergänzend ein Konzept für ein einrichtungsübergreifendes Expertenteam entwickelt, das allen Hamburger Pflege- und Altenhilfeeinrichtungen zur Verfügung steht. Unser Projekt war bis Ende 2013 befristet. Ob es künftig ein solches Angebot geben wird, ist offen.

SeMa: Wie sieht konkrete Hilfe für die Helfer aus?

Christina Baumeister: Wir haben für die Kooperation von Alten- und Suchthilfe einen Handlungsleitfaden entwickelt (Dieser Leitfaden findet sich auf www.sucht-im-alter.de oder kann auf CD bei der Alida Schmidt-Stiftung bestellt werden, E-Mail: info.hv@alida.de). Er beschreibt einen idealtypischen Hilfeprozess mit Hinweisen zu Gesprächstechniken, ethischen und rechtlichen Fragen sowie Kooperationspartnern. Wichtig ist, dass beide Bereiche für die Thematik Sucht im Alter qualifiziert werden. Die Beschäftigten in Altenhilfe und Pflege erkennen dann Suchterkrankungen und können damit umgehen. Die Beschäftigten in der Suchthilfe stellen sich auf die besonderen Lebenslagen älterer suchtkrankender Menschen ein.

SeMa: In welcher Form gehört Sucht im Alter zu Ausbildung und Arbeit der Altenpfleger?

Christina Baumeister: Das Thema ist in Hamburg Teil des Ausbildungsplans im Lernfeld „Alte Menschen mit psychischen Störungen pflegen“. Wir haben dazu im Projekt Unterrichtsmaterialien entwickelt und den Berufsschulen zur Verfügung gestellt. Im Übrigen zählt es zu den Aufgaben von Altenpflegekräften, eine Suchtbelastung bei Bewohnern zu erkennen, zu dokumentieren und Unterstützung anzubieten oder eine Behandlung einzuleiten. In der Praxis kommt das allerdings eher noch selten vor, weil ja nicht jeder ältere suchtkranke Mensch pflegebedürftig ist oder bei Pflegebedürftigkeit nicht unbedingt durch Pflegedienst oder Pflegeeinrichtung versorgt wird.
Dr. H. Riedel © SeMa



Christina Baumeister, Geschäftsführerin Alida Schmidt-Stiftung,

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 Demenztwohnggruppe 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

Urlaubs- und 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

Das SeMa – gibt es auch als APP – natürlich kostenlos

Für Ihr iPad finden Sie uns unter: „Senioren Magazin“ im App Store
Für die Android-Systeme unter: „Senioren-Magazin“ bei Google Play

Das Senioren Magazin Hamburg im Internet:
www.senioren-magazin-hamburg.de
oder www.semahh.de

Sie finden uns unter SeMa auch bei facebook

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 selbstständig 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: 040/47 11 67 62
oder pziems@gmx.de

»Wir pflegen nicht nur den Körper, sondern wir kümmern uns auch um die Seele.«

www.sdl-ev.de

- Ambulante Alten- und Krankenpflege
- Beratung und Hilfe bei Fragen rund um die Pflege
- Spezialisierte Ambulante Palliativ-Versorgung (SAPV)

Sozial- & Diakoniestation Langenhorst e.V.
Telefon (040) 532 86 60
Timmweg 8, 22415 HH

Pflegedienst Claussen GmbH
Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung
Vertragspartner aller Krankenkassen

24 Stunden erreichbar unter:
0172/409 87 44

Ochsenzoller Str. 126 · 22848 Norderstedt
Telefon 040/523 68 21 · Fax 040/523 68 25
E-Mail: info@pflegedienst-claussen.de

Friseur speziell für pflegebedürftige Menschen.

Wir kommen zu Ihnen.
Professionelle Friseure verwöhnen Sie zu Hause.
(Kenntnisse im Pflegebereich wie z. B. Demenz, Schlaganfall etc. vorhanden.)

Trockenhaarschnitt € 12,50
Arbeiten am Bett zzgl. € 6,50

Weitere Leistungen:
Waschen, Legen, Föhnen, Dauerwelle, Tönen
+ Fahrkostenpauschale

Ihr Friseursalon Marina Behrend • Rufen Sie an: Tel. 60 68 44 40,
www.Marina-die.de

Perfekt Sehen mit Gleitsicht – im Doppelpack

Sie erhalten 2 Gleitsichtbrillen, eine ohne Tönung und eine als Sonnenbrille, mit Tönung nach Wunsch – in braun, grau oder grün, in 75 % oder 85 %

Preis-Leistung unschlagbar

€ 288,-

+/- 6 dpt., Zyl. 2,0



Modelle aus der Aktions-Kollektion (weitere Modelle vorrätig)



www.Optik - Schwarz .de

Tel. 040/830 11 97, Schenefelder Platz 1, 22869 Schenefeld

Was Sie für Ihr Geld erhalten:

2 x Paar Gleitsichtgläser inklusive:

- Hartschicht • superentspiegelt • Cleanschicht
- natürlich in Kunststoff

- 1 x Prüfung Ihrer Sehstärke
- 2 x Brillenfassungen Ihrer Wahl aus der Aktionskollektion
- 2 x Hartschalenetuis
- 2 x Microfaser-Brillentücher
- 2 Jahre Beschichtungsgarantie auf Ihre Brillengläser

Angebot gilt auch für Bifokalbrillen (mit „Trennkante“)



Fünfundsechzig – na und?

Es gibt wenige Themen, die in der Öffentlichkeit so oft und so kontrovers diskutiert werden wie die „richtige“ Altersgrenze, um aus dem Erwerbsleben auszuschneiden. In Deutschland und anderen EU-Ländern galt lange Zeit das 65. Lebensjahr als gesetzliches Rentenalter. Durch die Neuregelung im Jahr 2012 erfolgt eine schrittweise Anhebung des Eintritts in die Regelaltersrente bis 2029 auf 67 Jahre. Diese Anhebung des Renteneintrittsalters ist der gestiegenen Lebenserwartung geschuldet. So bezieht der Durchschnittsdeutsche heute bereits 18,3 Jahre Rente (Männer 16,0 und Frauen 20,6 Jahre). Die Tendenz ist weiter steigend. In Frankreich gelten 62 Lebensjahre – allerdings arbeitet man dort mit der Verlängerung der Einzahlungsdauer ins Rentensystem. Von 2020 bis 2035 wird diese schrittweise von 41,5 Jahre auf 43 Jahre angehoben. Damit vermeidet die Regierung offiziell eine Anhebung des Renteneintrittsalters. De facto werden dennoch viele Franzosen länger als bis zum 62. Lebensjahr arbeiten müssen, um lange genug eingezahlt zu haben. In etlichen Ländern rührt sich der Widerstand gegen eine starre Altersgrenze. Das Wort Alters-Diskriminierung hat in diesem Zusammenhang schon Gerichte in England beschäftigt.

Wolfgang Friedrich Grunwald wurde im August 1948 in Bochum geboren. Wäre er Anwalt, niedergelassener Arzt oder gar katholischer Pfarrer, würde sich niemand wundern, dass er noch nicht im Ruhestand ist. Doch der Sozialpädagoge ist evangelisch-lutherisch und leitet seit Juli 2000 das Altenzentrum Ansgar, eine Einrichtung mit 142 Bewohnern in Hamburg Langenhorn,

das zur Diakoniestiftung Alt Hamburg gehört. „Es gehört“, so Grunwald, „Berufung dazu, täglich für alte Menschen da zu sein.“ Wer lediglich seinen „Job“ machen will, ist hier nicht an der richtigen Stelle.

Mit Grunwald arbeiten in Langenhorn rund 90 Mitarbeiter in Voll- und Teilzeit. „Natürlich haben sich von meinen Mitarbeitern einige gefragt, was kommen wird, als sich mein 65. Geburtstag näherte“, berichtet Wolfgang Grunwald, „und auch ich habe mir natürlich diese Frage gestellt. Für mich bin ich zu dem Schluss gekommen, meine Aufgabe weiter führen zu wollen. Hanns-Joachim Lukas-Kock, der Geschäftsführer der Diakoniestiftung, bestärkte mich dabei.“ Gemeinsam erarbeitete man eine Regelung, die eine Weiterbeschäftigung bis Ende 2015 festschreibt – wobei die Option, das Arbeitsverhältnis früher zu beenden, inbegriffen ist. Hat sich für Grunwald etwas geändert? „Nein, ich bin Gott sei Dank gesund und habe jeden Tag Freude an meiner Arbeit“, resümiert der Leiter des Altenzentrums. „Sie gibt mir immer wieder neue Impulse und auch die positiven Rückmeldungen aus unserem rund 500 Mitglieder starken Förderkreis bestärken mich darin, dass meine Entscheidung richtig war. Bereut habe ich meinen Schritt noch keinen Tag!“ Geändert hat sich für Grunwald lediglich in der Gehaltsabrechnung die Position „Arbeitslosenversicherung“. Die spart sowohl er als auch sein Arbeitgeber. In die Rentenkasse wird unverändert eingezahlt und damit der zukünftige Anspruch angehoben. „La Grand Nation“ lässt grüßen! Grunwald räumt ein, dass sein „Modell“ nicht grundsätzlich auf alle Arbeitsplätze übertra-



Das Altenzentrum Ansgar ist ein Alten- und Pflegeheim mit 142 Plätzen. Angeboten werden vor allem Einzel-, aber auch Doppelzimmer. 90 Mitarbeiter und viele Ehrenamtliche tragen die Einrichtung. Weit über Hamburg hinaus bekannt ist die hier ansässige „Sütterlin-Stube“



Wolfgang Friedrich Grunwald leitet im „Rentenalter“ das Altenzentrum Ansgar

gen werden kann. Wer zum Beispiel in der direkten Pflege tätig ist, wird ganz anders körperlich gefordert als der Einrichtungsleiter. Deshalb wird es „die“ allgemein verbindliche Regelung nicht geben können. Allerdings spricht aus seiner Sicht nichts dagegen, dass sein Beispiel Schule macht.

Neben dem arbeitsrechtlichen hat es auch einen menschlichen Aspekt, wenn Wolfgang Grunwald mit über 65 Jahren weiterhin täglich zur Arbeit geht. Eine der Bewohnerinnen des Altenzentrums Ansgar ist seine 94-jährige Mutter. Auch für sie mit da zu sein, ist ein Teil seiner Berufung.

Text/Fotos: F.J. Krause © SeMa

Mobil auf drei Rädern

Margarete M. ist 79 Jahre alt und hat nie einen Führerschein gemacht. Seit vielen Jahren pflegt sie ihren Mann liebevoll zu Hause. Wenn die Seniorin ihr Fahrrad nicht hätte, dann wäre auch sie ans Haus gefesselt. „Ich habe Arthrose und kann ein Bein nicht mehr heben. Laufen kann ich nicht gut, aber wenn ich auf dem Fahrrad sitze, dann geht das.“

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

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

Zunächst fuhr die 79-Jährige noch auf ihrem alten Rad, bis ein Sturz sie zum Pausieren zwang. Wegen einer Kniever-



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

letzung konnte sie mehr als ein halbes Jahr lang nichts mehr alleine erledigen. Danach wollte sie es zwar wieder versuchen, aber das Risiko, noch einmal zu stürzen, war zu groß. Das neue Rad – entwickelt und gebaut von Draisin in Achern und geliefert von der Fahrradbörse Elmshorn – machte der Rentnerin wieder Mut. „Mein Sohn hat es mir geschenkt. Er meinte, er sei froh, etwas für mich tun

zu können. Die Enkelkinder fanden es toll und ich habe auch Spaß daran.“ Am Anfang habe sie morgens um 6 Uhr geübt, die Straße runter und wieder hoch zu fahren. Schon nach drei Tagen habe sie sich sicher gefühlt. Jetzt kann Margarete M. selbst Besorgungen machen, ohne ihren Mann zu lange allein zu lassen. „Das geht wirklich flott“, sagt sie. Sie stelle ihr Rad immer auf einen Pkw-Parkplatz ab, damit sie auch gut wieder wegfahren könne. Und manchmal habe sie ihre Taschen vorne und hinten so richtig schwer beladen. Übrigens: Seniorengruppen können nach Absprache die Fahrradbörse besuchen. Bei einem Rundgang durch die Firma lernen sie alle neuen technischen Möglichkeiten kennen, auch im Alter sicher und selbstständig mit dem Fahrrad unterwegs zu sein. Mehr Informationen gibt es direkt bei der

www.die-fahradboerse.de

Fahrradbörse

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9-12.30 u. 14-18.30 Uhr • Sa. 9-13 Uhr, lang. Sa. 9-14 Uhr
Langelohne 65 • 25337 Elmshorn • Tel. 0 41 21 - 7 64 63 • Fax 7 35 06



Siebzig Jahre danach

Die Zeit der Kinderlandverschickung wurde wieder lebendig

Es gibt nicht mehr sehr viele Deutsche, die mit dem Begriff „Kinderlandverschickung“ konkrete Vorstellungen verbinden. Die rund fünfzig Teilnehmer eines erweiterten Klassentreffens der „Oberschule für Jungen“ – heute „Friedrich-Ebert-Gymnasium“ – in

Erholungsaufenthalten aufs Land geschickt. Seit 1934 nahmen jährlich etwa 650.000 Kinder bis 14 Jahren an der „Kinderlandverschickung“ teil. Am 27. September 1940, als die ersten Bomben auf deutsche Städte fielen, hatte Adolf Hitler den Befehl gegeben, alle Kinder aus gefährdeten Großstädten in sichere Gebiete auf dem Land zu evakuieren. Das war der Beginn der „erweiterten Kinderlandverschickung“. Die Teilnahme war freiwillig. Gleich mehrere Ziele sollten damit erreicht werden: Sicherheit für die Kinder, Vollzeit-Indoktrination der Schüler im Sinne des NS-Systems und Nutzung der Arbeitskraft der nun „arbeitslosen“ Mütter für den Endsieg. Die Freiwilligkeit der Teilnahme an dieser KLV-Aktion war aber bald weitgehend theoretischer Natur. Eltern in den Städten, für die eine allgemeine Schulevakuierung angeordnet war, und die keine Möglichkeit hatten, ihre Kinder auswärts in einer nicht luftkriegsgefährdeten Gegend unterzubringen, mussten sie zwangsläufig mit

ihrer Schule in die KLV fahren lassen. Andernfalls machten sie sich nämlich wegen des Verstoßes gegen die gesetzliche Schulpflicht strafbar. „Ich hätte auch ein Internat im Schwarzwald besuchen können“, berichtet Gude Roitzsch, „doch dafür hatten meine El-



Gude Roitzsch weiß es noch ganz genau: „Das war in Mährisch-Weißkirchen am 21. Juli 1944 – einen Tag nach den Attentat auf Hitler!“

tern kein Geld.“ Also bin ich mit meiner Schule nach Teplitz mitgefahren. Die Jungen aus Harburg waren im benachbarten Mährisch-Weißkirchen in der Landwirtschaftlichen Fachschule untergebracht. Der heute 83 Jahre alte Physiker Dr. Harm Henschen erinnert sich: „Insgesamt habe ich gute Erinnerungen an diese Zeit. Natürlich hatte jeder von uns auch schlimme Tage

mit Tränen und Heimweh. Das ist bei Kindern im Alter von 12 bis 14 Jahren normal. Es war dann immer die Kameradschaft untereinander, die sehr geholfen hat, solche Tiefpunkte durchzustehen.“ Für Gude Roitzsch und Harm Henschen war die Begegnung mehr als ein KLV-Ehemaligentreffen. Beide haben bei einem großen Mineralölkonzern in Harburg gearbeitet – sie in der Verwaltung und Henschen in der Forschung und Entwicklung. Überhaupt Harburg – auffällig ist, dass zumindest die Teilnehmer des Treffens in oder im



Sie haben alle Grund zum Strahlen – Günter Tisson, seine Frau Ursula und Organisator Claus Günther (von links)

erweiterten Umkreis von Harburg geblieben sind. „Ich bin nie umgezogen“, gibt Ernst Neumüller, der mit Ralf Palatz und Wilhelm Peters gemeinsam mit Claus Günther das Treffen organisiert hat, zu Protokoll. Allerdings kamen auch schriftliche Grüße aus Peru. Als den am weitesten gereisten Gast konnte Organisator Claus Günther einen leibhaftigen Oberstleutnant a.D.

der US-Armee vorstellen. Gemeinsam mit seiner Frau Ursula hat der 83-jährige Günter Tisson das Treffen genutzt, einmal wieder die alte Heimat zu besuchen. Wie wird ein Harburger Jung' US-Oberstleutnant? Im Gespräch mit dem SeMa erklärt Tisson: „Nach dem Schulabschluss machte ich eine Ausbildung zum Industriekaufmann. Meine Frau und ich haben dann hier geheiratet, bevor wir gemeinsam in die USA ausgewandert sind. Noch bevor ich US-Bürger wurde, bin ich Anfang 1955 in die Armee eingetreten. Bürger der USA wurde ich erst im Juli des gleichen Jahres.“ Weder Ursula noch Günter Tisson haben den Schritt je bereut. „Wir hatten Familienangehörige, die bereits nach dem 1. Weltkrieg ausgewandert sind und daher fiel die Entscheidung leichter, die USA zu wählen.“ Bei einem Glas Alsterwasser berichten sie weiter: „Mit der Armee sind wir bald wieder in Deutschland gelandet. Erst in Aschaffenburg und dann in weiteren Standorten im Süden Deutschlands. Es war eine spannende und schöne Zeit!“ Heute lebt das Paar in San Antonio, Texas, und auch die fünf Kinder sind den USA treu geblieben. Dort bietet das Militär übrigens nach Waffengattungen getrennte Seniorenwohnanlagen an. „Aber wir wohnen in unserem eigenen Haus“, betonen die rüstigen Amerikaner. Das Treffen endete mit einem gemeinsamen Abendessen, das hamburgischer nicht hätte sein können. „Rundstück warm“ wurde zum Ausklang serviert und man versprach sich, beim nächsten Treffen möglichst wieder dabei zu sein. „Denn“, so der

heute in Blankenburg/Harz lebende Dr. Harm Henschen, „es war einfach nicht Zeit genug, mit jedem zu sprechen!“ Für Henschen endete die KLV-Zeit vorzeitig. Als sein Vater mit einer schweren Verletzung von der Ostfront ins Lazarett nach Vechta verlegt wurde, konnte er dort weiter die Schule besuchen. Er lebte bei seiner Mutter, die mit seinen Brüdern in Vechta bereits Unterkunft bezogen hatte. Für den Rest der Gruppe bedeutete das Kriegsende am 5. Mai 1945 noch kein Wiedersehen mit Eltern und Geschwistern. Zuerst



Im Gespräch über „alte Zeiten“ bei der Kinderlandverschickung und dem gemeinsamen Arbeitgeber in Harburg

floh man vor der anrückenden Sowjetarmee nach Jermer (Jaromer), um danach bis August im Kloster Windberg, nahe Straubing, Herberge zu finden. Erst dann nämlich hatte die Hamburger Schulbehörde einen halbwegs funktionsfähigen Bus geschickt. Drei Tage dauerte es, bis die Gruppe die rund 750 km lange Rückreise bewältigt hatte.

Fotos: Teilnehmerkreis/Krause, Text: F.J. Krause © SeMa

SIG
Holstein

Hochwertige Pflegeimmobilien als Kapitalanlage
Krisensicher investieren in Glinde bei Hamburg



Bedarfsausweis, 33 kWh (m²a), Gas, Bj. 2014

Senioren-Zentrum „An der alten Wache“

Das von der KerVita-Gruppe geführte Pflegeheim entsteht direkt im Zentrum von Glinde, fußläufig und barrierefrei zum Markt sowie zu den Einrichtungen für die tägliche Nahversorgung und zu Ärzten. In unmittelbarer Nähe befinden sich mehrere Supermärkte und ein Einkaufszentrum.

- ca. 5,2 % anf. Bruttorendite
- steuerliche Vorteile
- KfW-Förderung möglich
- Mietvertrag über 20 Jahre
- kein Vermietungsleerstand
- keine Vermietersaufgaben
- TÜV-Nord-geprüfter Bau
- eigenes Grundbuch
- bevorzugtes Belegungsrecht
- KP-Zahlung erst bei Übergabe

z.B. 46,9 m² Gesamtfläche, 1 Zimmer,
Nettomieteinnahme € 6.699,- p.a., Kaufpreis € 128.618,-

Sparkassen Immobiliengesellschaft Holstein
Martin Gruel • Tel.: 040/710 001-75784
E-Mail: martin.gruel@sparkasse-holstein.de • www.sig-holstein.de



SENIORENUMZÜGE

Ralf Schmidt

Wir haben uns auf Seniorenzüge spezialisiert und bieten folgende Dienstleistungen an:

- kostenlose Besichtigung
- Ein- /Auspackerservice (weibliche Mitarbeiter)
- individuelle Betreuung
- Haushaltsauflösung
- Renovierung
- Umzug
- Transport
- Handwerkerservice (Tischler, Maler, Elektriker, Klempner)
- Immobilienservice
- Möbeleinlagerung

Alles aus einer Hand!

Tel.: 040 / 37 08 58 82



„Jung war ich nun lange genug“

Ein Gespräch mit Rolf Zuckowski

Ende 2012 hat er sich von der Bühne verabschiedet, doch der 67-jährige ist nicht aufs Sofa umgezogen, sondern widmet sich Projekten, die ihm am Herzen liegen. „Mein Lebensliederbuch“ ist so ein Projekt. Die aktuelle CD versammelt 20 Lieder, die viel über sein Leben, seine Gedanken und Wünsche verrät. Wir sprachen mit dem Künstler.

SeMa: In dem sehr schön gestalteten Booklet zu Ihrer neuen CD „Mein Lebensliederbuch“ sagen Sie: „Jung war ich lange genug“. Was liegt Ihnen am Älterwerden?

Zuckowski: Wenn es Jugend gibt, gibt es Alter. Wenn es jung sein gibt, gibt es alt werden. Ich fand es immer schon merkwürdig, dass niemand älter werden möchte. Je mehr man in die Jahre kommt, in denen man auch die Nachteile des Alterns spürt, weiß ich, dass älter werden auch eine große Herausforderung ist: Ob körperlich oder mit der Frage, mit wem man lebt, wen man schon verloren hat und der möglichen Einsamkeit, die ins Leben kommt. Aber ich versuche in meinem Lebensabschnitt so positiv wie möglich damit umzugehen. Ich finde es richtig, dazu zu stehen, dass ich jetzt alt bin, aber ich möchte noch älter werden. Ich finde, ein 67-Jäh-

riger muss nicht so tun, als wenn er jung wäre, auch wenn das in unserer Gesellschaft sehr üblich ist. Wenn Peter Kraus mit 75 auf der Bühne noch Rock 'n' Roll tanzt, mag das für ihn richtig sein. Das gilt auch für die heutigen Auftritte von Mick Jagger. Ich halte es da lieber mit einem Zitat aus dem Gedicht „Desiderata“ von Max Ehrmann (1872-1945): „Nimm freundlich-gelassen den Ratschluss der Jahre an und gib mit Würde die Dinge der Jugend auf.“

SeMa: Nach welchen Kriterien haben Sie das „Lebensliederbuch“ zusammengestellt?

Zuckowski: Die Lieder sind nicht chronologisch geordnet, sondern ergeben sich aus den Themen. Ich habe vor einem Jahr begonnen, darüber nachzudenken, wie ich meine Erwachsenenlieder zusammenstelle, ohne dass es ein ganz normales „Best-of-Album“ wird. Ich habe mir überlegt, welche Lieder mir besonders viel bedeuten, weil die Themen mich bewegen. Beispielsweise das Thema „Miteinander von Klein und Groß“. Ein weiteres Thema ist, wie abgelenkt wir im Leben sind und wo uns das hinführt. Wir sind eigentlich überinformiert und werden daher eher immer ratloser. „Ich möchte, dass du in dir ruhst“ ist beispielsweise von 1979 und es war schon damals Thema in unserer Familie, dass wir uns ein Herz nehmen mussten, um auf unser Bauchgefühl zu hören. Von überall stürmten Ratgeber und Informationen auf uns ein. Eine große Rolle spielt auch die Beziehung zwischen meiner Frau und mir. Wir sind glücklicherweise seit 1971 verheiratet. Da wandelt sich viel, aber es bleibt auch viel. In Liedern wie „Du bist nicht alles – aber alles ist nichts ohne dich“ steckt viel drin, was wir miteinander spüren, wie Liebe auch Verantwortung ist, wie Verliebtheit und Liebe nicht immer dasselbe sind, obwohl Verliebtheit immer wieder aufflackert. Ich empfinde es als ein großes Geschenk, dass ich meine Frau schon als Mädchen kannte, als 16-Jährige. Weil sie das irgendwie immer noch für mich ist. Ich sehe in ihr alle Entwicklungsphasen, nicht nur die Frau von heute. Ich liebe sie auch für das, was sie einmal war. Nicht jeder kann dieses Glück erleben.

SeMa: Warum haben Sie den Löwenzahn gewählt für das Cover Ihres „Lebensliederbuchs“?

Zuckowski: Auf diese Spur hat mich eine Nonne gebracht. Ich habe in den 80er-Jahren Workshops gegeben für Erzieherinnen, die oft aus kirchlichen Kindergärten kamen. Damals gab mir eine Nonne aus Fulda zum Abschied ein kleines, selbstgebasteltes Büchlein, winzig wie eine Briefmarke. Da-

rin berichtete sie in Bildern und Worten von der Kraft des Löwenzahns – von seiner Unscheinbarkeit, seiner tiefen Verwurzelung, seinem Familiensinn und der Würde, als Pustelblume sehr schön alt zu werden. Es ist auch sehr symbolisch, dass er seine Nachkommenschaft vom Wind in die Ferne tragen lässt. Er verlässt sich darauf, dass alles schon seinen richtigen Weg gehen wird. Wir können vieles im Leben nicht bestimmen und der Löwenzahn sagt das sinnbildlich.

SeMa: Sie sind bei Kindern, Eltern und Großeltern bekannt. Ein Künstler, der generationsübergreifend gehört wird und viele Menschen vom Kind ins Elterndasein begleitet hat. Macht Sie das stolz?

Zuckowski: Ich kann mit dem Wort „stolz“ nicht so viel anfangen. Es macht mich dankbar und manchmal bin ich überrascht, wie weit es gekommen ist mit der Verzahnung der Leben von mir, Kindern, Eltern und Großeltern. Wie viele Menschen von mir musikalisch „durchdrungen“ sind und es sogar angenehm finden. Es ist wie eine Hand, die man musikalisch gereicht bekommt. Wie einen guten Freund, so hat man auch den Rolf, der in vielen Lebensabschnitten etwas singen konnte, das man mitnimmt, ob in schwierigen Momenten oder bei fröhlichen Begebenheiten.

SeMa: 2005 haben Sie das Verdienstkreuz am Bande der Bundesrepublik Deutschland verliehen bekommen, gerade im Hinblick auf Ihre Musik mit und für Kinder. Was war Ihre Motivation?

Zuckowski: Ich habe in einer Zeit begonnen, mich Kindern mit neuer Musik zu widmen, als es noch ganz unüblich war, – so beispielsweise 1977 mit meiner „Vogelhochzeit“, es folgten die Verkehrssicherheits-, Jahreszeiten- und Europalieder. Ich habe damit nicht nur Schallplatten, Kassetten und CDs verkauft, was mich auch gefreut hat, sondern vielen Chören, Schulen und Kindergärten ein Repertoire gegeben, um selbst zu singen. So können sie sich ausdrücken, feiern, Aufführungen gestalten. Kinder in ihrem Talent und in ihrer Gemeinschaft zu fördern, ist mir wichtig. Deswegen habe auch ich mit meiner Frau die Stiftung „Kinder brauchen Musik“ gegründet, um das noch zu intensivieren.

SeMa: Sie sind beispielsweise Pate der Elbkinder-Grundschule in den Elbvororten u. haben viele Projekte entlang der Elbe. Woher kommt die Verbundenheit zu diesem Fluss?

Zuckowski: Ich lebe an der Elbe, auf dem Stüllberg und kann

die Unterelbe sehen. Das ist schon eine sehr bevorzugte Wohnlage. Ich bin als geborener Winterhuder in das Elternhaus meiner Frau nach Blankenese gezogen. Mein Vater war Seemann und wenn wir Abschied nahmen, war das auch mit der Elbe verbunden. Ich durfte sogar mal im Hafen mitfahren, was ich sehr aufregend fand. Mit dem Fall der Mauer war mir plötzlich klar, dass die Elbe mehr ist, als das Stück von hier bis zur Nordsee. Nach der Öffnung der Schlagbäume habe ich Kontakt aufgenommen zu meiner Cousine in Dresden. Deren Tochter sang dort im Philharmonischen Kinderchor. Den Chor habe ich dann ganz spontan nach Hamburg eingeladen, als Gast der Finkwarder Speeldeel. Den Faden dieser Verbindung wollte ich aufnehmen und habe mir mal angeschaut, welche Städte an der Elbe liegen. Daraus hat sich meine erste Elbtour entwickelt. Und dann habe ich mit den singenden Kindern im Jahr 2000 unseren gemeinsamen Fluss erst richtig kennengelernt. Aus diesem Erlebnis heraus entstand 2003 der Verein „Elbkinderland e.V.“, um mehr Nachhaltigkeit in das Projekt zu bringen. 2010 gab es die nächste Elbtournee und 2013 haben wir das 10-jährige Bestehen des Vereins in Hetlingen und Haseldorf gefeiert. Bis zu meinem Lebensende werde ich wohl nicht sagen können, dass ich die Elbe kenne, aber ich kann sagen, ich habe sie in ihrer Vielfalt immer besser kennengelernt.

SeMa: Sie waren maßgeblich an der Solidaritätsveranstaltung in Hamburg rund um das Elbehochwasser im vergangenen Jahr beteiligt. Was war Ihre Motivation und was ist aus der Aktion geworden?

Zuckowski: Wir haben an der Elbe so viele schöne Stunden erlebt mit den Kindern, da musste ich helfen.

Bei den ersten Hochwassermeldungen in den letzten Jahren tat es mir immer schon leid für die Betroffenen, aber je mehr Menschen ich am Fluss kennengelernt habe, umso persönlicher wurde das Mitgefühl. Bei dem letzten Hochwasser wurde es für viele Menschen sehr existenziell. Ich habe mich mit dem Deutschen Roten Kreuz und Corny Littmann zusammengetan und wir haben das Konzert „Elbalianz“ auf dem Spielbudenplatz organisiert. Dann habe ich die „Aktion Kleiner Prinz“ gewonnen, noch weiter zu sammeln. Dadurch sind schließlich € 240.000,- zusammengekommen. Wir sind jetzt noch dabei, das Geld zu verteilen, weil wir gut aufpassen wollen, dass das Geld auch dahin kommt, wo es gebraucht wird.

SeMa: Danke für das Gespräch. Text/Foto: Stephanie Rosbigal © SeMa

Wohnen „Generation 55 +“

- 1 Zi., (ohne Schlafnische), ca. 35 m², € 347,- + Nk./Kt.
- 1 Zi., (mit Schlafnische), ca. 39 m², € 360,- + Nk./Kt.

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

Tel.: 040-35 91 51 46
www.meravis.de

motion - center hamburg

- Sanitäts-haus
- Reha-Technik
- Orthopädietechnik
- foot power

Das neue Sanitätshaus

Alsterdorfer Markt 2 · fon: 040 5935216 · 0 22297 Hamburg · fax: 040 5935216 · 16
www.motion-center.de

Paulig Laufgut®
GUTE SCHUHE · GESUNDE FÜSSE

Das Bequemshuhgeschäft in Volksdorf

Finp Comfort	Orthopädie Schuhtechnik	Einlagen
WALDMARK	Maßschuhe	Schuh-Reparatur
THERESIAM	Bequem-Schuhe	Diabetiker-Versorgung
HASSIA		
Semler		
chung ghi		
MEPHISTO		

Ihr Spezialist für gutes Laufen. Orthopädieschuhtechnik und Schuhmacherei

Wiesenhöfen 9 · 22359 Hamburg-Volksdorf · Tel. 040 · 603 52 14
Mo. - Fr. 08:00 Uhr - 18:00 Uhr · Sa. 09:00 Uhr - 13:00 Uhr
www.laufgut-paulig.de

Die Adresse für erstklassiges Hören

auric Hör- und Tinnitus-Zentrum Norderstedt
Öffnungszeiten: Mo. - Fr.: 09.00 bis 13.00 Uhr
14.00 bis 18.00 Uhr

Ohechaussee 19
22848 Norderstedt
Telefon (040) 31 10 89 50
norderstedt@auric-hoercenter.de

www.auric-hoercenter.de

auric HÖRGERÄTE

CUP&CINO coffee house

Senioren-Schlemmerstunde
Mo.- Fr. 14⁰⁰ bis 18⁰⁰ Uhr
ein Heißgetränk nach Wahl
und eine Kuchenspezialität
nur **4,70 €**

CUP&CINO Ohechaussee 11 in 22848 Norderstedt · Telefon 040 - 30850007



Städtetouren – Europas urbane Schönheiten ...

(pi) Wer im aktuellen Katalog von Globetrotter Reisen blättert, reist Seite für Seite von einer verlockenden Stadt zur nächsten. Noch reizvoller als das Metropolen-Hopping auf dem Papier ist ein Besuch in Paris, Rom, Barcelona oder St. Petersburg. Auf den Globetrotter-Trips können die Urlauber die Sehenswürdigkeiten ihrer Lieblingsmetropole mit eigenen Augen bestaunen, dem Klang fremder Sprachen lauschen, sich typische Spezialitäten auf der Zunge zergehen lassen und beim Flanieren durch Straßen, Parks und Geschäfte eintauchen in das Flair ihrer Traumstadt.

Möchten Sie zum Kulturgenuß nach Paris, Amsterdam oder Rom, zum musikalischen Klassik-Highlight nach London, zum melancholischen Fado-Abend nach Lissabon? Oder begeben Sie sich lieber auf eine Reise in die russische Zarenzeit nach St. Petersburg, in die glanzvolle k.u.k.-Epoche nach Wien, zum Altstadtbummel durch die zum UNESCO-Welt-erbe zählenden Zentren von Krakau oder Brügge? Aufgrund ihrer guten Erreichbarkeit und Vielseitigkeit eignen sich Europas Metropolen hervorragend für einen kleinen, aber feinen Abstecher vom Alltag. Auch wer die großartigen Sammlungen weltbekannter Museen, die Veranstaltungen renommierter Opern- und Konzerthäuser, verwunschene Winkel abseits der Touristenpfade sowie attraktive Einkehr- und Einkaufsmöglichkeiten schätzt, wird garantiert fündig beim Blättern durch das sich laufend erweiternde Angebot von Globetrotter Reisen. Ein reiches Kulturerbe bieten auch Skandinavien schönste Städte. Ihnen nähert man sich am besten übers Wasser. Ganz gleich, ob es in die urbanen Zentren Nord-, Süd- oder Osteuropas, in moderne Millionenmetropolen, historisch gewachsene Städte mit mittelalterlichem Flair, Klassiker wie Paris oder noch nicht so bekannte Reiseziele wie Moskau geht – erfahrene Globetrotter-Reiseleiter sorgen überall dafür, dass die Welten- und Stadtbummeler nicht nur die bekanntesten Attraktionen zu sehen bekommen, sondern auch ein paar Geheimtipps kennen lernen und individuelle Programmwünsche umsetzen können. Durch die voll klimatisierten 5-Sterne-Busse (mit Waschraum/WC) erleben Sie ein zudem ein Maximum an Bequemlichkeit und Komfort.



GLOBETROTTER REISEN

Städtetouren

z.B. **PARIS Stadt mit Charme** • Schlösser Versailles & Fontainebleau zubuchbar • Ausflüge • Stadthotel mit Frühstück • Stadtrundfahrt • Taxi Abholservice • 5* Globetrotter-Bus • Gratis Getränke im Bus

6 Tage /viele Termine/ ab € 598,-

0800 2323646 (gratis)
email: hotline@globetrotter-reisen.de

www.globetrotter-reisen.de • 04108 4303-30 • Harburger Str. 20 • 21224 Rosengarten

Radeln und genießen im Dreiländereck



Die Ferienregion Saar-Obermosel bietet Aktivurlaubern grenzenlosen Tourenspaß

(djd/pt). Flussromantik an Saar und Mosel, historische Sehenswürdigkeiten, erlesene Weine und kulinarische Genüsse - das alles verspricht eine Reise in die Urlaubsregion Saar-Obermosel. Die schönen Landschaften im Dreiländereck Deutschland, Luxemburg und Frankreich lassen sich besonders gut mit dem Rad erkunden. Das Radwegenetz ist weit verzweigt und führt bis in die Nachbarländer. Unterwegs gilt es mittelalterliche Burgen, antike Stätten, prachtvolle Weinschlösser, gemütliche Weindörfer und interessante Städte zu entdecken. Ausführliche Informationen zur Urlaubsregion und zu Tourenpaketen gibt es bei der Saar-Obermosel-Touristik unter der Telefonnummer 06581/995980 sowie im Internet unter www.saar-obermosel.de. Urlauber, die ohne Gepäck radeln wollen, können verschiedene Pauschalen mit Gepäcktransfer wählen.

Entlang der Flüsse und über die Grenzen

Zu den zahlreichen Radwegen, die die Ferienregion durchziehen, gehören die bekannten Fernradwege „Mosel“ und „Saar“, der grenzübergreifende Saar-Lor-Lux-Radweg, der Ruwer-Hochwald-Radweg sowie der Hunsrückradweg. Idealer Ausgangspunkt für abwechslungsreiche Radtouren mit festem Quartier ist zum Beispiel die ehemalige Römerstadt Konz am Zusammenfluss von Saar und Mosel. Dort locken zudem Attraktionen wie das Freilichtmuseum Roscheider Hof oder die Ruinen der römischen Kaiservilla.

Bequeme Touren entlang der Flusstäler oder sportliche Touren mit dem Mountainbike in die urwüchsige Mittelgebirgslandschaft? Die Möglichkeiten für Radwanderungen sind vielfältig. Schöne Erlebnisse verspricht etwa der mit vier Sternen ausgezeichnete Saar-Radweg. Auf ebener Strecke führt er von Konz bis ins französische Saargemünd.

Saarburg: Imposanter Wasserfall-südländisches Flair

Zu den Hauptattraktionen der rund 110 Kilometer langen Route zählen Saarburg, die Saarschleife in Mettlach, das Weltkulturerbe Völklinger Hütte sowie die Landeshauptstadt Saarbrücken. Bereits die Wein- und Glockengießerstadt Saarburg verführt dabei zu einem längeren Aufenthalt. Fachwerkhäuser, Barockbauten, bunte Fischer- und Schifferhäuser, verwinkelte Gassen: Wer durch die malerische Altstadt schlendert, ist schnell verzaubert vom südlichen Flair. Besuchermagnete sind vor allem der 20 Meter hohe Wasserfall inmitten der Stadt sowie die mittelalterliche Burganlage hoch über der Saar. Sehenswert ist die Glockengießerei, in der bis 2002 noch das traditionelle Handwerk des Glockengießens ausgeübt wurde. Wer möchte, kann von Saarburg aus auf den Hunsrückradweg wechseln, der das Saartal mit dem Rheintal verbindet.



Foto: djd – Saar Obermosel Touristik

Entdeckungstour nach Trier

Konz bietet sich auch als Ausgangspunkt für Touren entlang des Moselradwegs an, der zu den beliebtesten Fernradwegen in Deutschland gehört. Auf der Premium-Radroute können Urlauber bis ins 120 Kilometer entfernte Koblenz radeln, sich unterwegs in kleinen Winzerhöfen und Besenwirtschaften stärken und eine Fülle an Sehenswürdigkeiten genießen - etwa im nahe gelegenen Trier. Die älteste Stadt Deutschlands wurde von den Römern geprägt und noch heute können deren Bauten wie die Porta Nigra, die Konstantin-Basilika, die römische Terme oder das Amphitheater bewundert werden. Im weiteren Verlauf des Moselradwegs locken Highlights wie die römische Villa in Longuich, das berühmte Römerweinschiff in Neumagen-Dhron und zahlreiche Moselburgen.



Foto: djd – Saar Obermosel Touristik

Seniorenreisen Busvermietung

Tagesfahrten	04.06.14	Matjesessen in Wilster, Mittag und Eintritt Aboretum	€ 49,-
	10.06.14	Steinhuder Meer, Mittag, Schifffahrt	€ 31,-
	14.06.14	Malmö, Fähre, Stadtrundfahrt	€ 75,-
	15.06.14	Sylt, Schifffahrt, Inselrundfahrt	€ 58,-

Zustieg in Norderstedt, Langenhorn-Markt und (neu) Hamburg ZOB

Mehrtagesfahrten	11.06.-15.06.14	Sangerhausen	ab € 445,-
	27.06.-29.06.14	Störtebeker-Festspiele auf Rügen	ab € 295,-
	18.07.-20.07.14	Das Blaue Wochenende	ab € 199,-
	07.08.-10.08.14	Rhein in Flammen	ab € 430,-
	22.08.-26.08.14	Romantisches Elsass	ab € 495,-
	31.08.-07.09.14	Schwarzwald und Elsass (EZ + € 60,-)	ab € 619,-

Flusskreuzfahrten & Kuren auf Anfrage!

Kostenlosen Katalog 2014 anfordern

Neue Anschrift:
Ochsenzoller Str. 211, 22848 Norderstedt, Tel. 040-526 70 04



Sommer

Leitung und Team im LAB-Seniorentreff Fuhsbüttel sind stolz darauf, dass Kurse, Kreise, Treffen und Veranstaltungen das ganze Jahr über stattfinden – ohne Sommerpause oder Semesterferien. Kursleiter und Betreuer besprechen Urlaube mit den Gruppen selbständig, und ganz selten gibt es eine Pause für den Kurs – sozusagen zum Luftholen.

Den Sommer verbringen viele LAB-Mitglieder im Garten, an der See, sind einfach draußen in der Natur, und einige angebotene Aktivitäten zählen in dieser Zeit ein paar Besucher weniger.

Ein Spaziergang sollte Sie, wenn Sie die LAB Fuhsbüttel noch nicht kennen, gerade jetzt zum Fliederweg 7 führen: Gucken Sie rein, sprechen Sie mit einer Team-Mitarbeiterin, lassen Sie sich beraten, wie und wo Sie mitmachen und einsteigen könnten – ganz nach Ihrem Hobby oder Interesse.

Herzliche Einladung

Donnerstag, 5. Juni, 14 bis 16 Uhr. **Unterhaltsamer Nachmittag** mit Georg Böckenhauer und Wilfried Trompke, die Humorvolles lesen und erzählen – seien Sie dabei!

Sonntag, 15. Juni, 14 bis ca. 17 Uhr. Bernd Appenroth zeigt einen tollen Dokumentarfilm über Senioren, die ihre Fähigkeiten entdecken: „Wir sind so frei – reife Talente in der Manege“. Helga Rosebrock überrascht danach mit Übungsmaterial zum Anfassen, Begreifen, Ausprobieren für alle. Sehen Sie zu, machen Sie mit!

Sonntag, 22. Juni, 14 bis 16 Uhr. Teilnehmer der **LAB-Schreibwerkstatt** unter Leitung von Inga Czudnochowski lesen selbstverfasste Texte. Klaviermusik dazu: Günter Saborowski. Hören Sie zu!



LAB-Seniorentreff Fuhsbüttel Lange Aktiv Bleiben e.V.

Fliederweg 7, 22335 Hamburg
Telefon (040) 59 24 55
Büro: Mo.-Fr. 10.00-14.00 Uhr
HVV: U1, Bus 174, 118 – Haltestelle Fuhsbüttel 179
bis Brombeerweg
fuhsbuettel@labhamburg.de
www.labhamburg.de
Mitglied bei LAB kann jeder werden: Monatsbeitrag € 5,-

Seit fast 60 Jahren Lales Fan

Als der 22-Jährige die Stimme von Lale Andersen erstmals hörte, war es um Rolf Friese geschehen. Seit 1955 verehrt er sie, sammelt alles von ihr und traf sie mehrfach persönlich.

Bei jeder der 93 CDs, die im Regal stehen, geht es ihm nur um das eine Lied: „Lili Marleen“, der weltberühmte Titel, der im Zweiten Weltkrieg sogar dafür sorgte, dass Soldaten an der Front ihre Waffen für Minuten niederlegten. Von 93 Interpretationen in deren Versionen dargeboten. „Was die sonst singen, interessiert mich nicht“, gibt Rolf Friese zu. Sein Herz gehört seit fast 60 Jahren der Frau, die aus dem 1939 entstandenen Lied einen Evergreen machte.

Begeistert von ihrer Stimme

„Genau genommen war Lale das, was man heute als One-Hit-Wonder bezeichnet“, räumt Rolf Friese ein, denn in der Nachkriegszeit war es um die blonde Sängerin, die 1905 als Liese-Lotte Helene Berta Bunnenberg in Bremerhaven geboren wurde, still geworden. An den großen Erfolg ihres Chansons, mit dem sie in Deutschland die allererste Künstlerin mit einem „Eine-Million-Hit“ gewesen ist, konnte sie nur teils anschließen. Um 1951 gelang ihr mit „Blaue Nacht am Hafen“ und 1961 mit „Ein Schiff wird kommen“ ein Comeback. Das waren jene Lieder, durch die der damals 22-Jährige Rolf auf die Sängerin aufmerksam wurde. „Ihre Stimme“, gerät er noch heute ins Schwärmen, „es war ihre Stimme, die mich von Anfang an faszinierte und nicht wieder los ließ.“

Lale-Sammler aus Leidenschaft

Seitdem sammelte der junge Mann, der damals als Kellner an der Weser tätig war, alles, was er über Lale finden konnte. Schwarz-weiß-Fotos und erste Aufnahmen in Farbe, Berichte aus Zeitungen und Zeitschriften, Autogrammkarten – was immer ihm in die Hände fiel, wurde zum Schatz in seiner Sammlung. „Ein großer Wunsch war eine Tonaufnahme von ihr, aber Schellackplatten waren für mich als junger Kellner unerschwinglich“, erzählt er rückblickend. Solche Extras konnte Rolf Friese sich erst später erfüllen – und er macht es von Zeit zu Zeit noch immer, denn durch das Internet hat der gebürtige Bremer andere Möglichkeiten, an Lale-Andersen-Raritäten zu gelangen.



Begegnung und Bekanntschaft

In seiner Heimatstadt war es auch, dass er der Frau mit der tollen Stimme persönlich begegnen durfte: „In dem Restaurant in Bremen-Vegesack, in dem ich arbeitete, gab Lale ein Gastspiel und als Kellner, der die Gaststätte genau kannte, wusste ich, wie man hinter die Bühne und zu ihrer Künstlergarderobe gelangte“, gesteht der Pensionär mit einem Lächeln. Einen Blumenstrauß in der Hand und mit viel Mut klopfte er an ihre Tür. Lale Andersen öffnete und erfüllte ihrem jungen Fan den Wunsch nach einem Autogramm. „Sie entschuldigte sich sogar bei mir, dass sie nur eine herkömmliche Autogrammkarte dabei hätte und versicherte, mir weitere Fotos von ihr zukommen zu lassen“, erinnert er sich an die sympathische Art der Sängerin.

Viel mehr als ihre Stimme fasziniert Rolf Friese seitdem der Mensch Lale Andersen, mit dem er bis zu ihrem Tod 1972 eine zehn Jahre währende gute Bekanntschaft pflegte. Manchmal telefonierten die beiden, viel öfter sahen sie sich bei Auftritten der Sängerin, die „Rolfchen“ sich nicht entgehen ließ. „Wir waren mit der Zeit per Du“, erzählt er, „und Lale verniedlichte gern alles, was sie benannte. Aber es passte zu ihr, denn sie war eine so menschliche, warmherzige Frau.“ Und sie erfüllte „Rolfchen“ gern den Wunsch nach Widmungen, denn bei ihren Begegnungen ließ er sich immer etwas signieren, was er von ihr besaß.

Das Andenken bewahren

Fünf Alben, 47 Singles und 24 Langspielplatten gehörten zu der Sammlung, die Rolf Friese vor 14 Jahren an die Heimatstadt der Sängerin überreicht hat. „Ich möchte, dass das Andenken an Lale so lange wie möglich bewahrt wird“, sagt er auf die Frage, warum er das getan hat. Und warum der noch immer berufstätige Rentner nicht mit dem Sammeln aufhört. Gern tauscht er sich mit anderen Fans aus (Kontakt unter: rola38-05@t-online.de) und umgibt sich mit Lale-DVDs, Fotoalben, Notenheften, endlich auch Schellackplatten, Biographien und jenen 93 CDs mit Interpretationen des „Lili Marleen“-Evergreens.

Alexandra Petersen © SeMa



**Sommerfest –
Hospital zum
Heiligen Geist**
Buntes Programm für Jung
und Alt

(pi) Die »Kleine Stadt für Senioren« lädt zum fröhlichen Höhepunkt ein, zu dem traditionellen Sommerfest am Samstag, den 5. Juli! Rund um den Festplatz am Glockenturm und auf dem weitläufigen Gelände werden Ihnen ab 12 bis 17 Uhr abwechslungsreiche und musikalische Darbietungen präsentiert. Im »Kinderland« finden viele Spielaktionen statt. Der beliebte Akrobatik-Mitmachzirkus, die riesengroße Hüpfburg, das Kinderschminkzelt, Hexe Knickerbein mit ihrem Liederprogramm, »Water-Walking«, Ballon-Entertainment und viele andere Attraktionen finden auf der Spielwiese statt. Köstlichkeiten vom Grill und aus der Riesenfanne, Cocktails, Fassbier, erfrischende Softgetränke und viele andere kulinarische Leckereien sorgen für das leibliche Wohl. Die heißbegehrte Tombola mit attraktiven Gewinnen wartet auf ihre Glückspilze. Wer sich über das Hospital zum Heiligen Geist, Hinsbleek 11, 22391 Hamburg informieren möchte, kann an den stündlich geführten Hausbesichtigungen teilnehmen. Erleben Sie einen schönen Tag mit Ihrer Familie, Freunden und Bekannten. Alle sind herzlich willkommen! Das Sommerfest findet bei jedem Wetter statt. Der Eintritt ist kostenfrei.

Argentinischer Tango für Senioren

„Gerade für ältere Menschen ist Tango eine erhebliche Bereicherung ihres Alltags“, sagt Helmut Fuchs. Seiner Initiative ist es zu verdanken, dass Senioren in immer mehr Wohn- und Pflegeheimen in Hamburg den Argentinischen Tango tanzen. Am 5. Juni um 15 Uhr beginnt in Hamburg-Langhorn die erste regelmäßige Tango-Veranstaltung für Senioren, zu der er künftig alle zwei Wochen einlädt. Der Eintritt für Tanz, Unterricht, heiteren Tango-Anekdoten, Tanzvorführung und Live-Musik beträgt € 8,-. Alle Senioren ab 65 sind willkommen!

Betreutes Wohnen, GHP Pflegedienst, Glashütter Landstraße 9, 22339 Hamburg, bei Fragen oder zur Anmeldung wenden Sie sich bitte an Herrn Fuchs, Tel.: 0176/32 71 12 74, fuchs@tango-fuer-senioren.de

Magen in Balance!



Enzynorm® f hilft Ihrem gereizten Magen, so sanft wie eine Kur:

- > bei Magenschmerzen, Völlegefühl und Blähungen
- > mit Verdauungsenzymen – die natürliche Kraft
- > für die tägliche Anwendung geeignet
- > ohne Alkohol, Laktose und Gluten



Enzynorm® f
...und ich fühl mich gut!

Nordmark

Enzynorm® f. Überzogene Tabletten. Wirkstoffe: Trockenextrakt aus Magenschleimhaut vom Schwein (25-350 mg/Tablette) und Aminosäure-Hydrochlorid aus Rinderblutweißhydrolysat (250 mg/Tablette). Zur Unterstützung der Magenfunktion. Enthält Glucose, Sucrose (Zucker) und Gelborange S. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand Mai 2008



SICHTBAR-mobil

Dirk Lübemann – Ihr Optiker vor Ort.

**Der Optiker,
der zu Ihnen kommt!**

Jetzt Neu: Die Augeninnendruckmessung vor Ort!

- Feststellung der benötigten Brillengläser vor Ort
- Modische, stabile Brillenfassungen
- Lupen und elektronische Lesehilfen
- Verbesserung des Sehens auch bei Makuladegeneration
- Günstig und schnell, 24 Stunden Service möglich

sichtbarmobil@sichtbar-mobil-ammersbek.de
Telefon 040/60 55 88 89 oder 0171/268 90 75



Ohechaussee 11 | Contorhaus Palette | 22848 Norderstedt | Tel.: 040-357 785 21

Jäkel
hören. wahrnehmen. erleben.

Denise Jäkel
Hörgeräteakustikerin
und Pädagogikerin

hören. wahrnehmen. erleben.

Unsere Leistungen im Überblick:

Individuelle Hörgeräte, Gehörschutz,
AVWS, Kinderanpassungen,
In-Ear-Monitoring, Tinnitusberatung,
Zubehör für TV & Telefon

www.jäkel-hören.de

**SIG
Holstein**

**Immobilienkompetenz.
Made in Holstein**



**Wir vermitteln „Schönes Wohnen“
in Hamburg und Umgebung**

**Ihr Partner für einen entspannten und
erfolgreichen Immobilien(ver)kauf**

**Sparkassen Immobiliengesellschaft Holstein
Sven Jankowski, Tel.: 040 / 710 001-757 69,
Wandsbeker Marktstr. 163, 22041 Hamburg
www.sig-holstein.de**

Die Pflanzen-Apotheke

Teil 28 – Vogelmiere (*Stellaria media*) auch: Sternenkraut, Hühnerabiss, Hühnerdarm, Kanarienvogelkraut, Mäusedarm



Botanische Eckdaten

Die Vogelmiere gehört zur Familie der Nelkengewächse. Sie wächst ganzjährig, sogar bei Frost, aber besonders gut im Frühjahr und Sommer. Sie ist auf der ganzen Welt zu finden.

Ihre kleinen Sternblüten kann man von März bis Oktober bewundern. Die Stängel werden bis zu 40 cm lang und breiten sich über dem Boden aus. Aus den Blüten entstehen Kapseln, in denen die Samen wachsen. Eine Pflanze kann 10.000 bis 20.000 Samen bilden.

Die zahlreichen Blätter der Vogelmiere sind klein, spitz und eiförmig. Am besten wächst sie an sonnigen bis halbschattigen Plätzen.

Nicht immer gewollt

Im Garten gilt die Vogelmiere als Unkraut, weil sie sich stark vermehrt. Gärtner sollten sich aber freuen, wenn sie auftaucht, denn die Vogelmiere wächst nur dort, wo es einen lockeren, humus- und nährstoffreichen Boden gibt.

Schon lange nützlich

Seit der Steinzeit gibt es die Vogelmiere. Als Heilpflanze hat schon Pfarrer Sebastian Kneipp das Wildkraut benutzt, ob bei Lungenerkrankungen, Hämorrhoiden oder bei Nieren- und Blasenleiden. Gerade die schleimlösende Wirkung wurde genutzt. Dafür sind die enthaltenen Saponine verantwortlich. Sie fördern auch die Verdauung, regen den Stoffwechsel an und wirken harntreibend.

Viel Gutes zu bieten

Die Vogelmiere hat neben Saponinen auch Flavonoide, Gerbstoffe, Vitamin A und C, Mineralstoffe wie Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Kieselsäure, Chlor, Oxalsäure und ätherische Öle zu bieten. Am besten kommen diese Bestandteile zur Geltung, wenn man die Pflanze frisch einsetzt. Für einige Anwendungen, wie beispielsweise Tees, kann die Vogelmiere auch getrocknet werden. Dazu eignet sich am besten das Frühjahr.

Vielseitig im Einsatz

Zur Behandlung von Gelenkschmerzen verwendet die Naturheilkunde ein Extrakt der Pflanze. Ihr wird allgemein eine schmerzlindernde Wirkung zugeschrieben. Auch bei Hauterkrankungen, wie beispielsweise Ekzeme, kann sie angewendet werden.

Die Vogelmiere ist als Salat sehr schmackhaft und erinnert an jungen rohen Mais. Mit etwa 50 Gramm Salat kann ein Erwachsener seinen Vitamin-C-Tagesbedarf decken. Zudem regt die Vogelmiere die Verdauung an.

Rezepte

Kräuterquark für 2 Personen

- 200 g Magerquark
- 2 EL Joghurt
- 1 EL Sahne
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- Wildkräuter/Blumen je nach Geschmack: Vogelmiere
- Gänseblümchen
- Giersch

Quark, Joghurt und Sahne glattrühren. Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Mischung unter den Quark mischen. Mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken. Der Quark eignet sich als Brotaufstrich oder als Beilage zu Kartoffeln.

Schleimlösender Tee:

- Zutaten für eine Tasse Tee:
- 1 TL Vogelmierenkraut (es geht frisch und getrocknet)
- 200 ml kochendes Wasser

Kraut mit dem Wasser aufgießen und fünf Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb gießen. Zweimal am Tag, etwa vier Wochen lang, eine Tasse warmen Tee trinken.

Stephanie Rosbiegal © SeMa

THEATER in Hamburg

Altonaer Theater: Wir spielen Bücher!



Axel Schneider

Die Erfolgsgeschichte des Theaters, wie es die Hamburger heute kennen, begann 1995. In diesem Jahr übernahmen Axel Schneider als jüngster Intendant Deutschlands und Dietrich Wersich als Geschäftsführer die Leitung des Altonaer Theaters. 2004 folgte Holger Zebu Kluth als Geschäftsführer.

Der Spielplan besteht aus Klassikern, Komödien, Filmadaptionen, modernen Zeitstücken und Musicals. Das Markenzeichen der Bühne im Westen von Hamburg ist es, literarische Vorlagen und historische Stoffe dramaturgisch aufzubereiten. So ist beispielsweise „Der Hundertjährige, der aus dem Fenster stieg und verschwand“ ein Publikumsrenner geworden. Seit der Saison 2003/2004 hat Axel Schneider neben dem Altonaer Theater die Leitung des Harburger Theaters und der Hamburger Kammerspiele übernommen. 2005 kam die Bespielung des „Hauses im Park“ in Bergedorf hinzu.

Er initiierte die Bundesdeutschen Privattheatertage, die seit 2012 die Vielfalt der Privattheater in Deutschland zeigen und wieder vom 17. bis 29. Juni stattfinden. Neben diesen Aufgaben widmet sich Axel Schneider auch der Regie und

schreibt für viele Stücke seines Theaters die Bühnenfassungen, so adaptierte er Tolstois Roman „Anna Karenina“ sowie zwei Teile von Walter Kempowskis Deutscher Chronik: „Tadellöser & Wolff“ und „Uns geht's ja noch gold“. In der kommenden Spielzeit warten auf die Zuschauer so interessante Stücke basierend auf Romanen wie „Die Päpstin“, „Fast genial“, „Fräulein Smillas Gespür für Schnee“, „Er ist wieder da“ und „Magical Mystery“ sowie die Revue „Ich Gunter Gabriel. Ein Leben mit Musik“ und das Musical „Backbeat“ über die Beatles in Hamburg.

Rund um die Produktionen bietet das Theater ein Rahmenprogramm: Dramaturgen führen in die Stücke ein, erzählen etwas über den Autor oder das Konzept des Bühnenbildes. Öffentliche Proben gehören ebenso zum Angebot wie eine Bühnenführung vor der Aufführung. Für einen entspannten Abend sorgt auch das neu gestaltete Café Oelsner, das die Besucher vor und nach der Vorstellung begrüßt. Es gibt verschiedene Getränke und kleine Speisen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.altonaer-theater.de Stephanie Rosbiegal © SeMa/Foto: Bo Lahola

Siemens sucht 250 Testhörer!

Melden Sie sich zur wissenschaftlichen Hörgeräte-Studie an.

Seit Jahren verhilft die Siemens BestSound™ Technology Menschen mit Hörminderung zu mehr Lebensqualität. Im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie können Sie die neueste Generation der innovativen Technologie kostenfrei und unverbindlich testen. Werden Sie jetzt Testhörer und prüfen Sie die Qualität von Siemens Pure micon™.

systemträger leichter auf ein Gespräch konzentrieren. Für uns ist das Urteil von Testhörern von enormer Bedeutung. Durch die Studie, bei der die Hörsysteme in alltäglichen Situationen und Umgebungen getestet werden, erhalten wir von Ihnen wichtige Informationen. Denn: Anhand der ausgewerteten Ergebnisse kann die Siemens Technologie gezielt weiterentwickelt werden.



Siemens Pure micon: Größenvergleich – Abbildung in Originalgröße.



Testen Sie Siemens Pure micon

Pure ist mit micon, der neuesten Generation der BestSound Technology, ausgestattet, die für exzellente Klangqualität und hohe Spontanakzeptanz entwickelt wurde. Pure micon passt das Klangerlebnis von Beginn an die individuellen Bedürfnisse des Trägers an. Dank spezieller Funktionen wie der direktionalen Sprachanhebung ist es gelungen, vor allem in Gesellschaft hervorragende Hörqualität zu ermöglichen. So kann sich der Hör-

So können Sie teilnehmen

Für die Studie werden sowohl Teilnehmer gesucht, die bisher keine Hörgeräte tragen, als auch erfahrene Hörgeräteträger. Interessenten wenden sich einfach an Ackermann Akustikum GmbH. Dort erhalten sie alle Informationen und können sich anmelden.

Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne jegliche Verpflichtungen. www.siemens.de/hoersysteme

Melden Sie sich jetzt an!

Gesucht werden 250 Testhörer. Anmeldung bis zum 21.06.2014. Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne jegliche Verpflichtungen. Informationen unter:



Beratung auch bei Ihnen zu Hause möglich

Ackermann Akustikum GmbH Alstertal

Hamburg-Poppenbüttel: Heegbar 6, gegenüber AEZ, neben der Post 22391 Hamburg Tel.: 040 / 608 24 724 www.akustikum.de

Norderstedt: Europaallee-Passage, Herold-Center 22850 Norderstedt Tel.: 040 / 529 85 840

Mit freundlicher Unterstützung von



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

www. senioren-magazin-hamburg.de

Handelsregister HRB 118615

Amtsgericht Hamburg

Geschäftsführerin Silke Wiederhold

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

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

Layout u. Grafik Sandra Holst
Katharina Martin

Anzeigen HWWA Werbeagentur GmbH
Tel. 040/524 33 40

E-Mail: hwwa@wt.net

Druck Lehmann Offsetdruck GmbH
Gutenbergring 39
22848 Norderstedt

Erscheinen 10 x jährlich

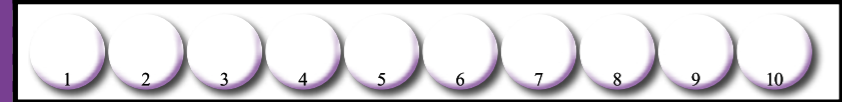
Druckauflage 30.000
• Nord: 15.000
• West: 15.000

Anzeigenschluss Ausgabe Juli/August: 20.06.14

Rätsel Spaß



ein Kartenspiel	männliche Katze		jap. Heiligtum	Prager Theater „Laterna ...“	italienischer Jongleur	Energieeinheit (Abk.)	aquatornaher Klimagürtel	griechische Götterbotin	Karibik-Insel	englisch: Ei	ein Vorname Lord Byrons	breiige, erdige Flüssigkeit
Nordstaat der USA		5		Strapaze								
			zuwenden	Gotteslästerung						ein Hofbeamter im MA.		
formbare Masse	Teil des Geschirrs	deutsche Eiskunstläuferin			griech. Göttin, Mutter d. Winde		Romanfigur von Twain	hin und ...				
ein Musiker			7		Mediziner (Mz.)	Vorname Castros						auf Lager
Bär im „Dschungebuch“	Figur in der „Fledermaus“			Stromspeicher (Kw.)	Schild des Zeus			klug		chem. Zeichen für Cer		
		Sternschnuppe	europäisches Hochgebirge			Berg im Pfälzer Wald	Rufname der Chanel					
norddt. Universitätsstadt	Kletterzweig	Igel als Comicfigur	4		italienischer Mannername	Sylvesterkraher						
			Netzhaut des Auges	Vorname des US-Dichters Pound			Tele-dialog (Kw.)			Balkenträger (Figur)		
	9	Autor von „Der dritte Mann“	schütteln		1		stehende Gewässer	Abk.: ad acta				
ganz, sehr	US-Schauspieler (Richard)			Mutter der Nibelungenkönige	lat. Bibelübersetzung	religiöse Glaubensgruppe						
Wurzelgemüse			kurze Reise	Giftschlange			Geistes-schaffen					
		ein Verkehrszeichen	anheimelnd		mund- artlich: Ameisen	Schiffsanlegeplatz	2					
Spender	Aufbau dram. Dichtungen	span. Feldherr † 1582	franz. Männername		russ. Herrscher † 912	letzte Silbe eines Wortes						
Staat in Mittelamerika				lateinisch: ich liebe	alt-irische Schrift	3		Knabenstimm-lage		Fremd-wortteil: mit		
		engl. Fürwort: er	Beifall			6	Kfz-Z. Nienburg	französisches Adelsprädikat		Tonsilbe		
jeder ohne Ausnahme	Zuhause	8		Honigwein		10	geländegängiges Motorrad					
fehlerfrei				Speisen dekorieren								



Die Gewinner vom Mai!

1. und 2. Preis jeweils 2 Karten für Nabucco in Schwerin am 29.06.2014:

1. Gertrude Wiedemann, 22303 Hamburg
2. Martina Künkel, 22547 Hamburg

3. und 4. Preis jeweils 2 Karten für das Altonaer Theater „Pampa Blues“ am 6.6.2014:

3. Werner Bölke, 22457 Hamburg
4. Edgar Wieske, 22339 Hamburg

Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe Mai 2014

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

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

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

LANDSTRICH

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

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

Sudoku-Regeln

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



Verlosung im Juni!

1. und 2. Preis: Jeweils 2 Karten für die Musical-Parodie „Die Geschichte von 49½ SHADES!“ im St. Pauli-Theater für die Vorstellung am 15.07.14

Drei Frauen mittleren Alters treffen sich zu ihrem ganz persönlichen, kleinen Buchclub. Eine von ihnen ist Sabine (Sabine Urig) und sie ist sich sicher, dass sie unter ihrem Niveau geheiratet hat. Susanne (Kira Primke) wurde gerade erst verlassen und wartet nun, bis „der Richtige“ kommt. Jutta (Ines Martinez) hingegen hat lieber Spaß mit all den „Falschen“. Sie schlägt vor, sich den Bestseller „Shades of Grey“ vorzunehmen, anstatt erneut Kochrezepte zu studieren. Die Buchclub-Ladies tauchen ein in die Welt der naiven Studentin Ana (Beatrice Reece) und erleben, wie Ana ihre geheimen Sehnsüchte und Hoffnungen preisgibt.



...und so können Sie gewinnen: Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 20.06.2014 an SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg senden.

Persönliche Angaben:

Ihre persönlichen Daten werden nicht für Werbezwecke verwendet oder gespeichert.

Vorname _____

Nachname _____

Straße _____

PLZ/Ort _____ Telefon _____

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vorstellungen: bis 26. Juli 2014, täglich (außer Montag), jeweils 20 Uhr (am 13.7. um 18 Uhr). Karten (€ 18,90 bis € 59,90) gibt es an allen Vorverkaufsstellen oder unter Tel.: 040/47 11 06 66

3. bis 7. Preis: Jeweils eine CD von Rolf Zuckowski: Mein Lebensliederbuch

Ein ganz spezielles Best Of-Album für Erwachsene des Generationen-Künstlers mit der Gitarre in der Hand.

Immer wieder Verdi

Nabucco bei den Schlossfestspielen in Schwerin

Das Jahr 2013 war Verdi-Jahr. Die musikalische Welt feierte den 200. Geburtstag des Komponisten, der 1842 mit der Oper „Nabucco“ den ersten seiner zahlreichen Erfolge feierte. In nur wenigen Jahren eroberte das Werk die Bühnen der Welt von Lissabon, 1844 Berlin, Paris, London, St. Petersburg und sogar bis Buenos Aires. Der Italiener Giuseppe Verdi war zwar regelmäßig in Paris und reiste nach St. Petersburg. Ob er je von Schwerin gehört hat, ist hingegen unsicher. Sicher ist aber, dass er sich in der Hauptstadt von Mecklenburg-Vorpommern einer ungeheuren Popularität erfreut. Denn bei den 15 Opernaufführungen der Schlossfestspiele in Schwerin von 1999 bis 2014 auf dem „Alten Garten“, mit der faszinierenden Kulisse von Theater, Museum, Schloss und Schweriner See, hat Verdi mit 9 aufgeführten Werken eine Quote von 60% errungen! Musik wurde in Schwerin immer schon groß geschrieben. Nicht umsonst ist man in der Stadt stolz auf den Mecklenburger Friedrich von Flotow, der immerhin 8 Jahre in der Stadt gewirkt hat, bevor es ihn nach Wien zog. Das war vielleicht ein Fehler, denn seine berühmteste Oper „Martha“ hat es noch nie auf die Bühne im „Alten Garten“ geschafft.

Dafür aber immer wieder Verdi – nun, nach 2001, sogar zum zweiten Mal mit „Nabucco“. Das Thema der Oper Nabucco hat der Librettist Temistocle Solera dem 24. und 25. Kapitel aus dem Zweiten Buch der Könige des Alten Testaments entnommen. Nabucco, König von Babylon hat die Hebräer besiegt. Sie werden verschleppt und entrechtet. Nach einem Anfall von Größenwahn fällt der König in geistige Umnachtung. Im Ringen um die Macht erlangt die illegitime Tochter mit Unterstützung des Oberpriesters des Gottes Baal die Oberhand. Gemeinsam wollen sie den König, die legitime Tochter und die Gefangenen vernichten. Erst als sich Nabucco in der Haft dem Gott der Hebräer zuwendet, weicht die Umnachtung und triumphiert das Recht.

Verdi schuf ein großes Musikdrama mit herausragenden Arien. Getragen wird die Oper aber vom Chor, der dieses Werk ganz besonders prägt. Nicht umsonst wird bei „NDR Klassik auf Wunsch“

immer wieder der wohl bekannteste Chorsatz Verdis „Va, pensiero, sull'ali dorate - Flieg, Gedanke, getragen von Sehnsucht“, bekannt als „Gefangenenchor“ aus Nabucco, erbeten.

Weniger bekannt als der Gefangenenchor dürfte sein, dass der ehemalige Bundesaußenminister Joschka Fischer auch schon bei Nabucco mitgewirkt hat. Allerdings sang er nicht, sondern war als Berater des Energieriesen RWE und des österreichischen Mineralöl-Konzerns OMV für ein inzwischen wohl gescheitertes Gaspipeline-Projekt namens Nabucco tätig.

Christan Hees, in Hamburg geboren und seit 1994 mit dem Mecklenburgischen Staatstheater Schwerin fest verbunden, singt dagegen als Abdallo in der diesjährigen Inszenierung von Nabucco bei den Schlossfestspielen mit. Wie kam er zur Musik und nach Schwerin? „Musik hat mich schon als Schüler fasziniert, die Geige war das Instrument meiner Wahl. Später tat es mir der NDR-Chor an. Dort beruflich mitzuwirken, war mein Ziel“, berichtet der sportliche 59-jährige Tenor dem SeMa. „Als es dann damit nicht klappte, hatte ich glücklicherweise Angebote, solistisch arbeiten zu können. Zuerst mehrere Jahre in Kassel und später in Gießen.“ Nun singt Hees schon 20 Jahre in Schwerin. „Schwerin – das war für mich Liebe auf den ersten Blick! Eine lebhafteste Stadt, umgeben von Wasser und für mich mit dem Mecklenburgischen Staatstheater Schwerin ein vielseitiges Betätigungsfeld. Und nach Hamburg, wo meine Mutter in Sasel lebt, komme ich schnell mit der Bahn.“ Oder mit dem Fahrrad, denn der Sänger ist begeisterter Radfahrer. Bei den Schlossfestspielen ist Christian Hees von Beginn an dabei gewesen. Sie haben für ihn einen ganz besonderen Reiz. „Die Kulisse hier ist einfach unschlagbar“, ist der Tenor überzeugt. „Die großen Opern Verdis haben damit einen phantastischen Rahmen!“ Freiluftaufführungen können auch ihre Tücken haben. Was, wenn es einmal regnet? „Die Besucher sind ja dafür gerüstet und für uns als Sänger ist erhöhte Luftfeuchtigkeit ideal! Nur für die Mitarbeiter, die die Garderobe betreuen, bringt Regen eine besondere Herausforderung.“

F.J. Krause © SeMa

Schlossfestspiele Schwerin vom 27. Juni bis zum 3. August. Kartenbestellungen unter Tel.: 0385/53 00-123 oder online im Internet unter www.theaterschwerin.de. Senioren ab 65 Jahren erhalten je € 10,- Ermäßigung! Über das Online-Ticketing können leider keine ermäßigten Karten verkauft werden. Hierzu wenden Sie sich bitte direkt an die Mitarbeiter der Theaterkasse.



Ein großes Musikdrama vor großartiger Kulisse. Nabucco bei den diesjährigen Schlossfestspielen in Schwerin. Foto: Silke Winkler



Alles auf einen Blick: Schloss, Theater und Museum umgeben die Bühne auf dem „Alten Garten“ in Schwerin. Foto: F.J. Krause



Christian Hees vor dem Eingang „seiner“ Firma – dem Mecklenburgischen Staatstheater Schwerin. Auf die Mitwirkung bei den Schlossfestspielen unter freiem Himmel freut er sich jedes Jahr. Foto: F.J. Krause



Eine Woche voller Matjes

Glückstadt feiert sein ganz besonderes Fest

Nicht jeder Hering darf Matjes werden. Ausgangsprodukt für diese Spezialität sind Heringe, die noch nicht Milch oder Roggen ausgebildet haben. Die Fischer fangen sie von Mai bis Juni. Diese „jungfräulichen“ Heringe haben sich bis dahin eine respektable Fettschicht von mehr als 15% des Körpergewichtes angeeignet. Sie enthält reichlich Omega-3-Fettsäuren. Da unser Körper diese nicht selbst bilden kann, müssen sie mit dem Essen aufgenommen werden. Studien haben die wichtige Funktion von Omega-3-Fettsäuren für das Gehirn nachgewiesen. Omega-3-Fettsäuren fördern die Durchblutung, sind günstig für die Blutfettwerte und beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass diese Fettsäuren auch gegen Depression wirken und Aggressionen mindern. Alles gute Gründe für den Matjes!

Matjes ist heute das ganze Jahr über erhältlich. Der fangfrische Hering wird für die Matjesherstellung kurze Zeit bei minus 45 Grad schockgefrostet, um mögliche Fadenwür-

mer, sogenannte Nematoden, abzutöten. Das hat den positiven Nebeneffekt, dass diese Heringe ohne jede Qualitätseinbuße jederzeit zu Matjes weiter veredelt werden können. Ein Hering, der es geschafft hat, vom ‚Silber des Meeres‘ zum Matjes zu werden, hat damit den Ritterschlag erhalten. Matjes können auf anders verarbeitete Artgenossen nur mit Mitleid herabsehen. Was hilft dem Bismarckhering der ‚Eiserne Kanzler‘? Zwar macht der Essig eventuell verbliebene Gräten butterweich – der feine Fischgeschmack leidet aber. Der Rollmops lebt von der sauren Gurke und der Bückling bezieht sein Aroma vom Rauch. Nur der Matjes ist ganz Fisch. Gewürzt mit dem Meeresmineral Salz und veredelt mit Enzymen der eigenen Bauchspeicheldrüse. Mild im Geschmack, fest im Biss. Ein Genuss, der gesund ist und nach Meer und mehr schmeckt.

Mit dem klassischen Matjes haben Matjesfilets „nordische Art“ wenig gemein. Beide stammen zwar vom Hering, doch das ist auch schon die ganze Gemeinsamkeit. Der Un-

Lieblingsgericht bequem und einfach zu Hause genießen

Kuriere bringen Wunschgerichte zur Mittagszeit direkt ins Haus

Eine heiße Mahlzeit schmeckt, steigert das Wohlbefinden und ist vor allem gesund. Wer nicht kochen möchte oder kann, kann den Service eines Essenbringdienstes in Anspruch nehmen. Dabei ist es wichtig, den Anbieter zu finden, der die eigenen Wünsche erfüllt und ein vielfältiges Angebot bereithält. Auch Johanna Westen hat sich vor kurzem auf die Suche nach einem Essenbringdienst gegeben. „Für mich war wichtig, dass ich aus verschiedenen Gerichten wählen kann und dass es mir schmeckt.“

„Nachdem ich mich erkundigt hatte, welche Anbieter es bei uns in der Region gibt, habe ich mich schnell für die Landhausküche entschieden“, so die 78-jährige. Frische Zutaten,

beliebte Rezepte und erfahrene Köche machen die Qualität der Gerichte aus. In den Gerichten sind keine Konservierungsstoffe, Farbstoffe und Geschmacksverstärker enthalten. Gewürzt wird mit klassisch hergestellten Fonds, Kräutern sowie natürlichen Gewürzen. „Am liebsten esse ich Sauerbraten mit Rotkohl und Klößen“, schwärmt Johanna Westen. „Ich hätte ihn nicht besser machen können.“

Je nach Wunsch liefern die Kuriere täglich heiß oder einmal pro Woche tiefkühlfrisch.

Für mehr Informationen sind die freundlichen Mitarbeiterinnen der Landhausküche telefonisch erreichbar: Montag bis Freitag von 8.00 bis 18.00 Uhr
0 40 - 89 20 00
www.landhaus-kueche.de



Für mich gekocht.
Für mich gebracht.
Von **apetito**

Bestellen Sie sich 3 leckere Mittagsgerichte ins Haus!

- Leckere Mittagsgerichte, Desserts und Kuchen
- Aus erntefrischen Zutaten
- Liefer-Service an 365 Tagen im Jahr

Unser „3 x lecker“-Angebot:
3 Tage ein DLG-prämiertes Mittagsgericht plus 2 x Dessert und 1 Stück Kuchen nur 5,89 € pro Tag

Rufen Sie uns an! **0 40 - 89 20 00**
www.landhaus-kueche.de

apetito AG, Bonifatiusstraße 305, 48432 Rheine

terschied: Klassischer Matjes reift mit Gräte und Schwanz in Fässern mit Salz. Das Enzym für die Reifung liefert die Bauchspeicheldrüse des „jungfräulichen“ Fisches. Matjesfilets „nordische Art“ reifen dagegen als Filet ohne Gräte. Meist auch ohne Bauchspeicheldrüse. Stattdessen mit Zucker, Salz, Gewürzen und Säuerungsmitteln. Die Folge: Matjesfilets „nordische Art“ sind säuerlicher, salziger und meist weniger zart als der klassische Matjes. Dazu kommt bei der nordischen Fischkonserve Pflanzenöl zur Konservierung des Geschmacks. Das haben echte Matjes nicht nötig. Die Niederländer bieten die Delikatesse als „Doppelmatjes“ mit herausgeschnittener Hauptgräte an – die Glückstädter ziehen sie komplett mit der Hand heraus und vermarkten die Filets.

„Dat schall glücken un dat mutt glücken, un denn schall se ok Glückstadt heten“, soll Christian IV., König von Dänemark und Herzog von Holstein, gesagt haben, als er 1617 die Gründung der Stadt als wirtschaftlichen Gegenpol zu Hamburg befahl. Das mit dem Gegenpol zu Hamburg hat nicht ganz geklappt – aber mit dem Matjes kann Christians Gründung auch bei den Hamburgern punkten. Davon sind die Glückstädter überzeugt und laden auch in diesem Jahr wieder zur traditionellen Matjeswoche vom 12. bis 15. Juni in ihr schönes Städtchen an der Elbe ein. Vier Tage sind doch keine Woche? Da der Hering bei seinem Reifeprozess im Fass eine ganze Woche benötigt, stimmt das mit der Matjes-„Woche“ doch irgendwie. Und ein Fest für die ganze Familie ist sie auch, die Viertagewoche in Glückstadt. Nicht nur für Fischesser, sondern für jeden, der sich dem Charme der kleinen Bilderbuchstadt hingibt. Obwohl Fische nach landläufiger Meinung eher stumm sind, wird

Musik ein tragendes Element in Glückstadt sein. Man rückt enger zusammen, damit für die Bühnen, die Stände vom Kunsthandwerk bis zum Flohmarkt Platz ist. Auch in diesem Jahr haben sich die Initiatoren viel einfallen lassen, um für jeden Besucher mindestens eine Attraktion bereit zu haben. Und Matjes gibt es natürlich auch bei dem nach ihm benannten Volksfest an der Unterelbe. F.J. Krause © SeMa



Matjes 4 © Krause

Schon „pur“ ist der Matjes ein Genuss. Es gibt aber eine Vielzahl Rezepte, die leckere Heringsspezialität weiter zu veredeln. Dabei ist zu beachten, dass es der Matjes kühl liebt. Wenn er nicht sofort auf den Teller kommt, sondern auf dem Tisch angerichtet wird, hilft ein einfacher Trick. Ein normales Kühlaggregat aus der Tiefkühltruhe wird mit Alufolie umhüllt und auf die Servierplatte gelegt. Darauf angerichtet, von Kräutern umgeben und mit einigen Zwiebelringen dekoriert, sehen die Matjesfilets nicht nur gut aus, sondern behalten auch über eine längere Mahlzeit hin ihre kühle Meeresfrische.



Fotos © SH-Feinkost

Matjesrezepte:

Matjes nach Hausfrauenart

Je nach Appetit 2-3 Filets pro Person. Zutaten für die „Hausfrauensoße“ für 2 Personen: 150 g Salatmayonnaise, 1 Becher (150 g) Joghurt Natur mit 3,5 % Fett, Salz, weißer Pfeffer, Zucker, 1 Zwiebel, ca. 100 g Gewürzgurke, 1 Apfel

Zubereitung: Mayonnaise und Joghurt mit dem Schneebesen verrühren, etwas von dem Gewürzgurkenwasser in die Soße geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zwiebeln, Gewürzgurke und Apfel fein würfeln und unterheben. Die Soße hält sich im Kühlschrank bis zu drei Tage und schmeckt auch vorzüglich zu hart gekochten Eiern.

Anrichten: Die Matjesfilets auf einem Teller anrichten und die Soße über die Filets geben. Mit frischen Kräutern garnieren. Dazu schmecken Pellkartoffeln oder Bratkartoffeln.

Matjes Alt-Glückstädter Art

Je nach Appetit 2-3 Filets pro Person. Weitere Zutaten für 2 Personen: 10-12 kleine Kartoffeln (Drillinge), etwas Butter, 1 Prise Salz, 300 g grüne Bohnen, ca. 80 g gewürfelte durchwachsender Speck, 1 mittlere

Zwiebel gewürfelt, 1 Knoblauchzehe, fein gehackt, grober Pfeffer, 50 g Butter, ca. 100 ml Saure Sahne sowie Bohnenkraut, Thymian, Petersilie, Salz, Zucker und gestoßenes Eis. Deko: Zwiebelringe, Petersilie

Zubereitung: Kartoffeln mit Schale kochen, Wasser abgießen und mit etwas Butter und einer Prise Salz bedecken. Bohnen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und in Salzwasser blanchieren. In einem Topf den Speck auslassen, Zwiebelwürfel, Knoblauch, groben Pfeffer und die restliche Butter zufügen. Die saure Sahne mit den Kräutern beifügen und langsam aufkochen lassen. Die blanchierten Bohnen in die köchelnde Soße geben und mit Zucker und Salz nochmals abschmecken. Gleich anrichten, sonst verlieren die Bohnen die Farbe und haben keinen Biss mehr.

Anrichten: Eine flache Schale mit gestoßenem Eis füllen und darauf die Matjesfilets mit Zwiebelringen und Petersilie anrichten. Ersatzweise in Alufolie gehülltes Kühlaggregat verwenden. Kartoffeln und Bohnen in separaten Schälchen dazu stellen.

**WOCHENMARKT
LANGENHORN MARKT**
So frisch, so nah, so herzlich!

Frische • Qualität

• Vielfalt

Jeden Dienstag und Sonnabend

Geflügelhof Hellfritz



Im Angebot:

Putenbratwurst

100 g € 0,99 (gültig vom 02.06.-07.06.14)

Marinierte

Putensteaks

100 g € 1,12 (gültig vom 10.06.-14.06.14)

Eier aus Bodenhaltung, Größe M
vom eigenen Hof 20 Stk. € 3,50

Wochenmärkte:
Di. + Sa. Langenhorn • Mi. + Fr.
Fuhlsbüttel • Do. Schmuggelstieg
Sa. Duvenstedt



Obsthof Palm

Frisches Obst aus dem Alten Land
direkt auf dem Wochenmarkt
– eigene Ernte aus kontrolliertem,
integriertem Anbau.

Saftige und knackige Äpfel
– verschiedene Sorten

Frischer, selbstgepresster Apfelsaft
in der 5-Liter BIG-BOX!

Wochenmärkte: Langenhorn • Schmuggelstieg

2 kg-Beutel
Elstar € 2,-

Harry's Fischdelikatessen
Fisch macht sexy!

Nordsee-Krabbensalat	200g	€ 4,00
Matjes-Salat	100g	€ 1,60
Lecker zum Spargel:		
Räucher-Lachs	200g	€ 5,-

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

Fischfachhandel R. Diedrichs

Qualität und Frische zu günstigen Preisen...



Freuen Sie sich im Juni auf die **neuen**

Holländer Matjes

im Ganzen, als Filet oder Doppelfilet

Kräuter matjes

und als Beilage **Apfel-Zwiebel-Sahne-Soße**

Wochenmärkte: Di. + Sa. Langenhorn • Mi. + Fr. Fuhlsbüttel



...aus dem Rauch
auf den Wochenmarkt

Die Spargelzeit genießen

**Hubers milder
Heide-Katenschinken**

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

Frisches Schweinefilet
fett- und sehnenfrei, kg € 13,90

Sie wollen im SeMa inserieren?

Anzeigenannahme:

HWWA-Werbeagentur GmbH

Telefon: 040/524 33 40

E-Mail: hwwa@wt.net.de

Immer etwas Besonderes beim...



Thomas Gerstenberg • www.käsespezi.de
Wochenmärkte: Langenhorn | Fuhlsbüttel | Schmuggelstieg

Mai-Gouda

**Holländischer
Schnittkäse aus früh-
lingsfrischer Milch.
Mild und schön sahnig.**

48 % F. i. Tr., 100 g

€ 1,19



Eine runde Sache – die Laune und fit macht



(pi) Spezielle Sportkreisel und Kippbretter erhöhen Beweglichkeit, Koordinations- und Reaktionsfähigkeit, bis ins hohe Alter! „Wer

rastet, der rostet“, das gilt besonders für Muskeln, auch die im Gehirn. Wer hingegen regelmäßig gezielt seine Muskeln trainiert, schützt sich besser vor Brüchen, Knieoperationen oder Arthrose. Und verpackt als kleine, spielerische Koordinationsübungen ist das gleichzeitig Fitness fürs Gehirn. Spezielle Sportkreisel und Kippbretter kombinieren beides wunderbar: Koordination und Beweglichkeit. Die Übungen sind einfach und abwechslungsreich, also ideal für zu Hause. „Wie, da soll ich mich drauf stellen?“ Verwundert schaut die 72-jährige Inge. In letzter Zeit fühlt sie sich manchmal so wackelig, schaukelig, wie auf einem Schiff. Selbst wenn sie nur über die Straße zu ihrem Lebensmittelhändler geht. Ja, genau deswegen will sie auf das längliche Kippbrett. Sie will wieder sicherer, mit mehr Freude im Leben stehen. Vorsichtig stellt Inge erst einen Fuß auf das Brett, dann den anderen. Langsam wippt sie hin und her. „Das sieht ja schwerer aus, als es ist“, stellt sie begeistert fest. Inge übt und übt und übt. Schon bald kann sie ohne Festhalten auf dem Wackelbrett stehen. Jetzt wagt sie sich auch auf den flachen Holzkreisel. Mit beiden Füßen wippt sie langsam konzentriert hin und her, stärkt dabei Knie- und Fußgelenke. Automatisch streckt sich ihr Rücken. „Jetzt fühl ich mich wieder fitter, wohler, körperlich und psychisch“, freut sich Inge über ihren ganz persönlichen Trainingserfolg.

Starke Muskeln schützen

Kinder üben wie ein Pilz auf einem Bein zu stehen, klettern auf Bäume, balancieren über Balken, toben herum. So trainieren sie unbewusst ständig ihre Koordinationsgabe, also das Zusammenspiel von Sinnesorganen, Gehirn und Muskeln. Tennis oder Klavierspielen, selbst Autofahren übt die Koordination als Erwachsener. Im Alter nehmen die Aktivitäten und damit Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit ab. Die Muskeln erschlaffen und verlieren ihre Stützfunktion. Stolpern und Stürze nehmen zu. In der Folge fühlen sich ältere Menschen unsicher und ängstlicher beim Treppensteigen, Stadtbummel oder Zugfahren. Alltägliches wird plötzlich anstrengend, manche Verabredung oder kleinere Reisen, etwa zu den Kindern, werden abgesagt. Der scheinbare Kontrollverlust kann bis zum Rückzug führen.

Mehr Lebensfreude

Aus Unsicherheit nur noch Gewohntes, Eingefahrenes? Nicht nur Senioren nimmt das die Lebensfreude. Bei steigender Lebenserwartung ist das Gift. Schließlich möchte jeder, bis ins hohe Alter, selbstbestimmt und am liebsten in den eigenen vier Wänden leben. Deswegen sind für ältere Menschen gezielte, regelmäßige Übungen so wichtig. Sie beugen Altersbeschwerden vor oder ziehen sie so lange wie möglich hinaus. Das betonen Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten immer wieder. Effektiv und ideal für kleine, regelmäßige Übungseinheiten sind spezielle Sportkreisel und Kippbretter. Sporttrainer Norbert Schrimpf hat

sie mit seiner Firma SNTL entwickelt, für jede Könnens- und Altersstufe. „Koordination brauchen wir alle. Jeder sollte sie daher verbessern und erhalten, egal ob Alt oder Jung“, ist der Sportpädagoge überzeugt.

Holz aus Liebe zur Gesundheit und Natur

Norbert Schrimpf ist Wettkampf- und Kraftsportler. Wie kommt ein Kraftsportler zum Sportkreisel? „Bei meiner Ausbildung zum A-Lizenz-Trainer ist mir aufgefallen, wie einseitig Kraftsport, also Gewichte stemmen ist. Es gibt kaum koordinative Übungen. Deswegen habe ich den Kreiselentdeckt und weiterentwickelt. „Schon die alten Griechen haben ihre Koordination auf einem Brett mit einem Stein darunter trainiert. Das hat mich inspiriert“, sagt Norbert Schrimpf. „Aus Liebe zur Gesundheit und Natur habe ich Holzkreisel mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden entwickelt und 1998 meine eigene Firma gegründet. Mein Beruf als Sporttrainer gibt mir immer wieder neue Anregungen. Denn ich habe dabei auch viel mit älteren Menschen zu tun, die mir von ihren Beschwerden erzählen“. Norbert Schrimpf weiß aus seiner langjährigen Erfahrung als Sporttrainer, mit gezieltem Training lassen sich z.B. Knie- oder Hüftoperationen vermeiden, weil die Muskeln wieder ihre Stützfunktion übernehmen. Koordinative Kippbretter von SNTL, egal ob rund oder eckig, sind alle aus natürlichem Material hergestellt, Buchenholz: „Ich arbeite seit Jahren mit einem Schreiner zusammen. Erbaut die Kreisel und Kippbretter nach meinen Vorgaben in unterschied-



lichen Höhen für alle Schwierigkeitsgrade. Alle sind aus Vollholz, die Halbkugeln sind von Hand gelemmt.“ Der Preis ist erschwinglich. Alle Koordinationssysteme liefert Norbert Schrimpf mit Gebrauchsanleitung, er berät auch gerne bei Bedarf. Zu Hause braucht es lediglich eine feste Unterlage, damit die Sportkreisel nicht wegrutschen. Ansonsten gilt: Auf dem Kreisel trainiert sich's schnell, sportlich, spaßig, individuell.

Spielerisch Gleichgewicht üben

Sportkreisel eignen sich für jeden: Kinder, Erwachsene, Leistungssportler, Senioren. Je nach Schwierigkeitsgrad ist bei den Sportkreiseln die Halbkugel entsprechend höher. Die farbigen kleinen Matten darauf stabilisieren, je nach Farbe symbolisieren sie den Schwierigkeitsgrad. Die Grünen stellen die größte Herausforderung dar. „Aber auch die lässt sich mit regelmäßigem Üben gut meistern“, schmunzelt Norbert Schrimpf. Die Kippbretter sind als Einstiegsmodell für Senioren gedacht, denen die Koordination immer schwerer fällt. Es gibt sie zum Üben von Vor- und Zurück oder Links-rechts-Bewegungen.

„Besonders helfen sie Personen, die unter Arthrose oder einer Knieverletzung leiden“, weiß Norbert Schrimpf. Senioren haben oft Probleme mit Sprung-, Kniegelenken oder Fehlstellungen. Bei all diesen Alterserscheinungen hilft der Kreisel als idealer Partner für daheim. Selbst die Haltung korrigiert sich automatisch beim Balancieren auf den länglichen oder runden Holzrippen. „Wer sich kippelig auf den Beinen fühlt, kann die Übungen auch im Sitzen machen“, empfiehlt Norbert Schrimpf.

Einfache Übungen, große Wirkung

Übungen gibt es viele, je nach Können, Lust und Laune. Auf einem Bein, auf beiden Beinen stehend, im Liegen, im Sitzen. Kombiniert mit Kraftgeräten oder zu zweit gegenüberstehen und einen kleinen Pezziball hin- und herwerfen. „Diese Übung hab ich zum Beispiel mit einem älteren Ehepaar gemacht. Anfangs waren sie unsicher. Dann hat es ihnen total viel Spaß gemacht“, erzählt der Sportpädagoge. Überhaupt gilt, egal ob Kippbretter oder Sportkreisel: einfache Übungen, große Wirkung. Spaß und Freude sollen dabei ebenfalls nicht zu kurz kommen. Für Kinder lässt Norbert Schrimpf Sportkreisel in Froschform oder Seerosen bauen. Denn in jedem Lebensalter gilt: Spiel, Spaß, Entspannung sind das beste Lebenselixier. Deswegen lautet das Motto von Sporttrainer Norbert Schrimpf: „Ob jung, ob alt, ob klein, ob groß, auf den Kreisel, fertig los!“

Kontakt: Norbert Schrimpf, Inhaber SNTL Koordinationssysteme, Tel.: 0172-975 52 39, www.kreiseltraining.de Individuell, Platz sparend, effektiv, kostengünstig. Sportkreisel stärken die Muskeln. Für Senioren sind sie ideal als Sturzprophylaxe zum Üben für daheim. Sie werden aber auch im Reha-Bereich eingesetzt, bei Kniebeschmerzen oder Arthrose. Egal in welchem Alter, Sportkreisel und Kippbretter üben die Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit. Damit sind die abwechslungsreichen Übungen gleichzeitig Fitnessstraining fürs Gehirn. Bei Senioren geht der Gleichgewichtssinn zurück. Deswegen ist gezieltes Training für sie besonders wichtig. Mit der Zeit gelingt es immer besser, damit steigen Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und Lebensqualität.



Referent:
Oberarzt
Stefan Luck,
Orthopädie

Nächster Patientenvortrag:

Arthrose im Kniegelenk Neue Lebensqualität durch eine ENDOprothese?

Mittwoch, 18. Juni · 17:30 Uhr

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



www.helios-kliniken.de/ENDO

Quickborn-Zentrum 3 Neubauvorhaben

KfW-Effizienzhaus 70



Barrierefrei erreichbare 2- bis 4-Zimmer-Terrassen-, Balkon- und Dachterrassenswohnungen, ca. 64-148 m² Wfl., Markeneinbauküche, helle Bäder mit gr. ebenerdigen Duschen, Designfußboden, Wärmerückgewinnung, Maler, Fliesen, G-WC, Fahrstuhl, Tiefgarage u.v.m. B: 54,6 kWh/(m²a), Fernwärme, Bauj. 2014.

Schlüsselfertig ab € 179.900,-
Ohne Anzahlung! Der Kaufpreis ist erst zur Übergabe fällig!!!

Fertigstellung Ende 2014.
Courtagefrei direkt vom Bauträger.



041 06 / 63 60 26
www.schaffarzyk.de



Zeit und Medien im Gepäck



Für alle ist es ein Zugewinn: Wenn „Die Medienboten“ mit ihren ausleihbaren Büchern und Hörbüchern kommen, dann bleibt oftmals noch Zeit für ein Gespräch.

Ein, zwei Stunden im regen Austausch, manchmal auch drei – das ist für Gerd Reimers keine Seltenheit, wenn er etwa alle drei Wochen einen älteren Herren in Bahrenfeld besucht. In seinem Auto eine blaue Kiste, auf die sein Kunde interessiert wartet. Gefüllt mit Literatur und Hörbüchern. „Genutzte Medien gegen neue auszutauschen, das ist eher die Seltenheit. Wir bringen auch Zeit mit“, erklärt Gerd Reimers. Selber seit mehreren Jahren pensioniert, hat der 71-Jährige diese Zeit. Und nimmt sie sich für andere Menschen, wenn er – auch für einen längeren Gedankenaustausch – bei denen vor Ort bleibt.

Gespräche über Literatur und mehr

„Wir unterhalten uns über die ausgeliehenen Medien oder darüber, was sie beim nächsten Mal haben möchten. Wir reden aber auch über aktuelle Geschehnisse, Vergangenes ...“, schildert Reimers seine ehrenamtliche Tätigkeit als „Medienbote“. Manchmal seien die Gespräche auch praktischer Natur, etwa wenn es bei der über 90-jährigen Dame, die Reimers auch besucht, darum geht, wie sie an etwas kommt, das sie selber nicht mehr besorgen kann. Dann gibt er schon mal einen Ratschlag. Seine Tätigkeit sei also „ein Geben und Nehmen und für alle ein Zugewinn“.

Ein beliebtes ehrenamtliches Projekt

Einfach nur Boten, die etwas abgeben, das seien „Die Medienboten“ nicht. Allerdings auch keine Betreuung in dem Sinne, wie es etwa die Malteser oder die AWO leisten. „Wir haben derzeit 144 aktive Ehrenamtler, die im Einsatz sind. Die Jüngste ist Mitte 20 und betreut mit großer Freude eine Seniorin, die drei Generationen älter ist als sie. Hauptsächlich sind unsere Aktiven aber Mit-

te, Ende 50 oder selber im Ruhestand“, stellt Christine Reißmann die Situation von „Die Medienboten“ dar. Darüber hinaus hätte sie eine Warteliste an Interessierten, die dabei sein möchten. Das seit 2007 bestehende Projekt, das sie als Koordinatorin seit einem halben Jahr mit 30 festen Stunden leitet, sei für Ehrenamtler sehr interessant, wie Christine Reißmann erklärt, weil sich die Aktiven ihre Zeiten ziemlich selbstständig einteilen können. „Wir haben einen Herren, der in Vollzeit berufstätig ist, aber etwas für andere tun möchte. Also bringt er die Medien halt abends“, sagt Christine Reißmann.

Rund 5.800 Medien zur Auswahl

Besucht werden derzeit 180 Personen in Einzelhaushalten und rund 190 Damen und Herren in Hamburger Senioreneinrichtungen, von denen momentan um die 20 auf Christine Reißmanns Liste stehen. „Wir bedienen das ganze Hamburger Einzugsgebiet. Was ursprünglich in Altona und Eimsbüttel angefangen hat, kann heute von allen Menschen in Hamburg genutzt werden“, betont die Projektleiterin. Dabei dürften es für sie gerne noch mehr Menschen werden, die das Angebot von „Die Medienboten“ nutzen. Das kann sich durchaus sehen lassen: Aktuell 5.800 Medien stehen zur Auswahl, davon 3.100 Hörbücher, 2.300

Bücher, etwa 400 Titel in Großdruck. „Fast jeder Wunsch ist erfüllbar“, sagt Christine Reißmann auf die Frage, woraus die Interessenten wählen könnten. Klassiker und alte Literatur gehören ebenso dazu wie Titel, die sich zurzeit auf den bekannten Bücher- und Hörbücher-Bestseller-Listen befänden. Wenn die Nutzer – versorgt werden neben älteren Menschen auch behinderte und weniger mobile Personen, die so den Zugang zu aktuellen Medien erhalten – einmal keine eigene Idee haben, was sie lesen oder hören möchte, dann treffen Gerd Reimers und seine Kollegen gern eine Auswahl. „Mit der Zeit weiß man, was den Einzelnen interessieren könnte und bringt eine Palette mit. Dann werden wir mit Spannung erwartet“, sagt der „Medienbote“. Empfangen werden Reimers und die anderen Ehrenamtler mit offenen Armen: „Sie sind mein Medienbotschafter“, formuliert es zum Beispiel der ältere Herr, zu dem Gerd Reimers regelmäßig kommt.

Interessierte bitte melden bei:

Die Medienboten
Norderreihe 5-7
22767 Hamburg
Tel. (040) 43 26 37 83
christine.rissmann@buecherhallen.de
www.buecherhallen.de/medienboten

Traumkino



18.06.14, Der Hundertjährige...

... der aus dem Fenster stieg und verschwand. Allan Karlsson hat keine Lust seinen 100. Geburtstag zu feiern und verschwindet heimlich in Pantoffeln und mit nur ein paar Münzen in der Tasche aus dem langweiligen Altersheim.

An jedem 1. und 3. Mittwoch im Monat, um 11 Uhr, können Sie bei uns für nur € 5,- einen ausgewählten Film anschauen. Und für einen kleinen Aufpreis bieten wir Ihnen dazu Kaffee und Gebäck an.

Savoy Filmtheater, Steindamm 54, 20099 Hamburg,
Kartenvorbestellung: 040/284 09 36 28, www.savoy-filmtheater.de

Live-Musik

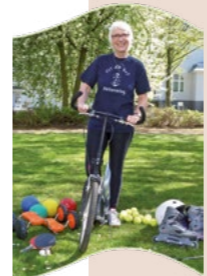


Freddy Albers
Der Name ist Programm

Eine Hommage an Freddy Quinn & Hans Albers – live gesungen. Fernweh und Sehnsucht, das sind die Themen der alten Seemannslieder und Filmschlager, die einst von Freddy Quinn und Hans Albers zu auch heute noch beliebten Evergreens und Millionenerfolgen gemacht wurden.

Freitag, 13. Juni, Samstag, 14. Juni, Freitag, 04. Juli, Samstag, 05. Juli jeweils ab 21 Uhr, „Gosch im Café Keese“, Hamburg, Reeperbahn 19-21, Oldie- und Schlagerabend. Samstag, 5. Juli, 15 Uhr – Tag der offenen Tür, „Pflegen und Wohnen“, Bauerberg 11, Hamburg-Horn.

Treffpunkt Bewegung



„fit ab 50...? fit, geschickt, gewitzt bis 100!“

Im Sportpark der Uni Hamburg am Turmweg 2 erwartet die Besucher von 9.30-17 Uhr ein reichhaltiges Programm. Unter fachkundiger Anleitung kann man vielfältige Bewegungsangebote nutzen, kann Trainingsmöglichkeiten kennenlernen und die eigene Fitness überprüfen. Expertenvorträge zum Thema „Bewegung im Alter“ liefern dazu die Hintergründe. Sie informieren über neue Erkenntnisse und geben Empfehlungen, wie Körper und Geist im Alter trainiert werden können und sollten.

Aktionstag am Sonntag, den 22. Juni am Rothenbaum



ALPHA-Immobilien

Ein neues Leben für Ihr „altes“ Zuhause!

Partnerschaft und Kinder. Familie und Freunde. Aber auch älter werden. Vieles hat in Ihrem Zuhause stattgefunden... Nun ist es in die Jahre gekommen? Oder als Wohnraum zu groß? Ob Einfamilienhaus, Wohnung oder beides – wenn Sie sich verändern, begleiten wir Sie gern! Wie wir für Sie da sind? Und für Ihre Immobilie? Als Experten für Kauf- und Mietobjekte bieten wir, ein Hamburger Familienunternehmen mit Jahrzehnte langer Erfahrung, Ihnen einen umfassenden und persönlichen Service:



- Wir lernen Sie und Ihre Anliegen in Ruhe kennen.
- Wir bewerten Ihre Immobilien aktuell und umfassend.
- Wir richten Objekte bei Bedarf verkaufsfördernd her.
- Wir beraten Sie zu allen Formalitäten und mehr.

„Ihr Zuhause ist unser Anliegen!“

Alpha Immobilien

Alpha Immobilien, Asgard Harms, Nydamer Ring 34,
22145 Hamburg, Tel.: 040/601 36 72, Fax: 040/38 61 22 69, E-Mail: ingeborgharms@web.de

Leser schreiben Geschichte(n) & Gedichte

Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichten und Gedichte!

Ein gutes Gefühl.
Komm herab, Engel!
Licht und leichter,
die Sorgen sind nicht mehr.

Schaffen,
wirken in den Tag,
schwungvoll Mühen raffend
und sag,
nachdenken tut gut.

Lust und Laune,
was ist zu tun?
Wünsche und Phantasien,
auf dem Weg sein und ruhn,
auch über Steine gehen.

Ankommen oder stets unterwegs?
Über allem tost die Freude.
Seliges Werk!

Von unserer Leserin Inge Koeppel

Das GBI Großhamburger Bestattungsinstitut steht für Empathie und sensible Beratung

Hamburger Qualitätsbestatter

Kurz nach dem Ende des ersten Weltkrieges, im Jahre 1920, gründeten die Gewerkschaften, die AOK Hamburg und die Konsumgenossenschaft einen Bund, das heutige GBI, Großhamburger Bestattungsinstitut rV. Die ursprüngliche Idee, jedem Hamburger eine angemessene Bestattung ermöglichen zu können, ist auch heute noch für das GBI ein eiserner Grundsatz. Seit 94 Jahren bietet das GBI als Hamburger Qualitätsbestatter eine große Auswahl an Möglichkeiten und Produkten an. Eine Preistransparenz ist uns ein Anliegen. Im Internet gibt es sogar einen Bestattungskostenrechner. Selbstverständlich bietet das GBI die Bestattungsformen Erdbeisetzung und Feuerbestattung an. Ebenso aber auch Waldbestattungen, Seebestattungen oder Themengrabstätten.

Inzwischen gibt es eine ganze Reihe von Themengrabstätten, die sich durch ein vorgegebenes Leitmotiv unterscheiden. Bei dem Einen sind Rosen das Kernelement, bei dem nächsten Themengrab Schmetterlinge, die auf den Grabsteinen zu sehen sind. Da viele Menschen in Hamburg sich auf eine

„anonyme Bestattung“ eingelassen haben, die jetzt teurer ist als eine normale Beisetzung, sollte noch erwähnt werden, dass es auf dem Ohlsdorfer Friedhof noch eine interessante Alternative gibt: Quo Vadis. „Trauer braucht einen Raum“, so Joachim Balck, Leiter der Abteilung für Beratung des GBI. Aus dieser Erfahrung heraus entstand der Verein „Quo Vadis e.V.“. Der Verein fördert die Bestattungskultur mit dem Grundgedanken, das Grab als Stätte der Erinnerung und des persönlichen Gedenkens zu erhalten. Jeder Verstorbene erhält eine persönliche Gedenkplatte auf einer Urnengrabstätte ohne Zusatzkosten, ebenso wie die Grabpflege, die der Verein für die 25-jährige Vertragslaufzeit übernimmt.

Relativ unbekannt ist die Bestattungsvorsorge. Hier können die Menschen zu Lebzeiten beim GBI niederlegen, wie ihre eigene Bestattung ausgestaltet sein soll. Jedes Detail wird geregelt, so dass die Angehörigen im Fall der Fälle sich ganz ihrer Trauer hingeben können. Bei der GBI-Bestattungsvorsorge handelt es sich nicht um eine Sterbegeldversicherung, sondern um einen

Vertrag, der im Todeszeitpunkt erfüllt wird. Daher wird auch gleich die gesamte Summe fällig und im Gegenzug gewährt das GBI eine Preisgarantie auf die Eigenleistungen des GBI.

Preisgarantie heißt in diesem Falle, dass, egal, wann der Todesfall eintritt, keine weiteren Kosten auf die Hinterbliebenen zukommen (Bestatterleistungen). Das heißt, auch diejenigen, die schon eine Sterbegeldversicherung abgeschlossen haben, können trotzdem einen Bestattungsvorsorgevertrag abschließen, denn mit der Versicherung ist noch keinerlei Detailregelung vorgenommen worden. (Bezugsrecht GBI)

Beim GBI Großhamburger Bestattungsinstitut kann der Vorsorgeordner kostenlos angefordert werden: Telefonisch unter 040/24 84 00 oder per Post: GBI Großhamburger Bestattungsinstitut rV, Fuhlsbüttler Str 735, 22337 Hamburg.

Natürlich berät Sie das GBI auch gern unverbindlich in einem der 14 GBI-Büros in Hamburg oder die Mitarbeiter/-innen kommen zu einem Hausbesuch zu Ihnen.



Melanie Regenberg

Leitung Beratung GBI
Fuhlsbüttler Str. 735
22337 Hamburg
Tel.: 040/24 84 00



Regina Hansel

GBI Niendorf
Niendorfer Marktplatz 16
22459 Hamburg
Tel.: 040/55 59 91 72



Wilhelm Schröder

GBI Norderstedt
Ochsenzoller Str. 211
22848 Norderstedt
Tel.: 040/528 12 97

Die GBI Großhamburger Bestattungsinstitut Rufnummer lautet: 040/24 84 00, im Internet: www.gbi-hamburg.de

VERANSTALTUNGEN TIPPS + TERMINE

KONZERTE

Jeden Montag im Juni 2014
Blue Monday. Jazzmusiker Treffen & Session, jeweils 20 Uhr, Eintritt frei!
Das Feuerschiff, Vorsetzen 36, 20459 Hamburg, Tel.: 040/362 55

Donnerstag 12. Juni 2014, 18 Uhr
Historische Küchenlieder. Thomas Preuss sowie Frank und Jutta Weidner laden ein zum Mitsingen. Eintritt € 6,-, erm. € 4,-.
Begegnungszentrum Köster-Stiftung, Meisenstr. 25, 22305 Hamburg, Anmeldung erbeten unter Telefon: 040/69 70 62-0

Samstag 14. Juni 2014, 15.30 Uhr
Die Rockenden Senioren. Die fidele Senioren im Alter von 65-90 Jahren rocken Volkstümliches, aber auch alte Schlager.
Sommerfest im Bugenhagen-Campus, Bei der Flottbeker Mühle 25b, 22607 Hamburg

Mittwoch 18. Juni 2014, 19 Uhr
Konzert mit dem Hafen-Trio. Das Hafen-Trio sind der Bratschist Mikhail Gudimov, die Flötistin Eva Maria Thone-mann und die Harfenistin Maria Tsaytler. Eintritt € 12,- inkl. 1 Glas Sekt.
VHW Seniorenresidenz Alsterpark, Rathenastr. 4-10, 22297 HH, Anmeldung bitte unter Tel.: 040/511 27-20 05

Donnerstag 19. Juni 2014, 16 Uhr
Duo Amuselle. Die Blankeneser Geigerin Katharina Apostolidis und die Pianistin Erika Neufeld spielen träumerische Klassik und vieles mehr. Eintritt € 5,-.
Im Restaurant „Hanseatic“ der Elbschlossresidenz, Elbchaussee 374, 22609 Hamburg, bitte um Voranmeldung unter Tel.: 040/819 91 10

Sonntag 22. Juni 2014, 11 Uhr
A Cavalier's Tour for Four - Happy birthday, bassono grosso. Susanne Hartig (Barockvioloncello), Thomas Rink (Flöte und Fagott), Gero Parmentier (Erz-laute) und Peter Uehling (Cembalo) vereinen Werke des frühen 18. Jahrhunderts. Eintritt € 13,-.
New-Living-Home, Julius-Vosseler-Str. 40, 22527 HH

Mittwoch 25. Juni 2014, 20 Uhr
Carmina Burana – Philharmonic Classic Orchestra. Verdi trifft Orff, ein Feuerwerk bunter Melodien.
Laeiszhalle-Musikhalle Hamburg, Johannes-Brahms-Platz, 20355 Hamburg, Tel.: 040/35 76 66-66

TAG DER OFFENEN TÜR

Samstag 21. Juni, 10-16 Uhr
Tag der offenen Tür Polizeikommissariat 34, Hamburg-Langenhorn. Hier erhalten Sie einen Einblick in die tägliche Arbeit Ihres örtlichen Polizeikommissariats. Für ein buntes Rahmenprogramm ist gesorgt.
PK 34, Würdenmoorweg 78, 22415 HH. Nähere Informationen erhalten Sie unter Tel.: 040/4286-53443

AUSSTELLUNGEN

Noch bis zum 22. Juni 2014
„Todeszone“ – Fotos aus Prypjat, Ukraine. Der vergessene Ort Prypjat nahe Tschernobyl der 1970 eigens für die Mitarbeiter des Kernkraftwerks gebaut und 1986 nach dem Supergau eiligst verlassen wurde, wird langsam von der Natur zurückerobert. Janina Fuge hat diesen Ort besucht und erzählt in ihren Bildern, wie erschütterbar das Leben ist. Mo.-Fr. 9-24 Uhr, Sa./So. 10-24 Uhr.
Gang zum Lichthof im Altbau der Staats- und Universitätsbibliothek Hamburg, Von-Melle-Park 3, 20146 Hamburg, Tel.: 040/428 38 58 57

Noch bis zum 3. August 2014
C'est la vie – Das Paris von Daumier und Toulouse-Lautrec. Die beiden Virtuosen aus der „Belle Époque“ der französischen Hauptstadt eignen sich hervorragend für eine Gegenüberstellung. Di.-So. 10-18 Uhr, Do. bis 21 Uhr.
Kunsthalle & Galerie der Gegenwart & Hubertus-Wald-Forum, Glockengießerwall, 20095 HH, Tel.: 040/428 13 12 00

Montag 30. Juni 2014, 18-20 Uhr
Rollstuhlabend im Wunderland. Exklusivöffnung – Freie Sicht für Menschen mit Behinderung. Rollstuhlfahrer und Schwerstbehinderte zahlen € 5,- (inkl. Begleitperson).
Miniatur Wunderland Modelleisenbahn, Kehrwieper 2, 20457 Hamburg, Tel.: 040/300 68 00

LESUNG

Sonntag 22. Juni, 14-16 Uhr
Kalendergeschichten. Die Teilnehmer der LAB-Schreibwerkstatt lesen selbst verfasste Texte vor. In der Pause gibt es Kaffee & Kuchen.
LAB-Lange Aktiv Bleiben-Treffpunkt Fuhlsbüttel, Flie-derweg 7, 22335 HH, Tel.: 040/59 24 55

STRASSENFESTE

Freitag 13. bis Sonntag 15. Juni 2014
Tibargfest. Drei große Themenflächen, ein Bierzelt, ein Feuerwerk (Sa. 22.45 Uhr), ein Flohmarkt (am So.) und vieles mehr laden nach Niendorf ein.
Tibarg & Tibarg-Center, 22459 Hamburg

Samstag 21. Juni 2014
Midsommerswing im Hafen. Hier regiert der Rhythmus des Swing. 16-2 Uhr.
Hafenmuseum, Australialstraße 50a, 20457 HH, Tel.: 040/73 09 11 84

Samstag 21. + Sonntag 22. Juni 2014
Oldtimermeile City Nord. Oldtimertreffen und Handel, Zubehör- und Teilemarkt, ab 9 Uhr.
City Nord, Überseering, 22297 HH, Tel.: 040/611 70 80

Samstag 28. Juni 2014 ab 15 Uhr
Schlagermove. Die bunt dekorierte Schlager-Karawane zieht wieder durch St. Pauli – hin kommen und mitsingen.
Start am Heiligengeistfeld, 20359 HH

FLOHMÄRKTE

Jeweils mittwochs 10-15 Uhr und samstags 7-15 Uhr, Bahrenfeld: Flohmarkt „Flohdom“, Freifläche an der Trabrennbahn, Luruper Chaussee 30, 22761 HH

Jeweils samstags 7-15 Uhr, Bramfeld: Flohmarkt, Otto Parkplatz, Moosrosenweg, 22177 Hamburg

Jeweils samstags 8-15 Uhr, Horn: „Flohdom“, Horner Rennbahn, Rennbahnstraße 96, 22111 Hamburg

Jeweils samstags 8-16 Uhr, St. Pauli: „Flohdschanze“, Alte Rinderschlachthalle, Neuer Kamp 30, 20359 Hamburg

Samstag 7. Juni 6.30-16 Uhr, Eidelstedt: Flohmarkt, Elbgaupassage, Elbgaustraße 120, 22547 Hamburg

Sonntag 8. Juni 7-16 Uhr, Poppenbüttel: Flohmarkt mit Jahrmakkt, Moorhof 1, 22399 Hamburg

Samstag 14. Juni 10-16 Uhr, Winterhude: Flohmarkt auf dem Hof, Goldbekhaus, Moorfuhrweg 9, 22301 Hamburg

Sonntag 15. Juni 10-17 Uhr, Neustadt: Flohmarkt, „Schöner trödeln“ im Herzen der Neustadt, Große Neumarkt, 20355 HH

Sonntag 15. Juni 9-17 Uhr, St. Georg: Flohmarkt, Lange Reihe/Carl-von-Ossietzky-Platz, 20099 Hamburg

Sonntag 22. Juni 8-17 Uhr, Eppendorf: Der Kult-Markt, von Hoheluft bis Falkenried und von Klosterallee bis Isestraße, Lehmweg, 20251 Hamburg

Sonntag 22. Juni 10-14 Uhr, Norderstedt-Harksheide, Familienflohmarkt im SOS-Kinderdorf, Norderstedter Weg 55, 22339 Norderstedt

Sonntag 22. Juni 10-17 Uhr, HafenCity: Trödel & Kitsch, Magdeburger Hafen, Hongkongstraße, 20457 Hamburg

Sonntag 29. Juni 9-17 Uhr, St. Georg: Floh- & Trödelmarkt, Hansaplatz, 20099 Hamburg

Sonntag 29. Juni 9-16 Uhr, Volksdorf: Volksmarkt, Wochenmarktfläche Volksdorf, Kattjahren, 22359 Hamburg

MUSIKAL! LESUNG

Freitag 6. Juni, 20.30 Uhr
Die Tüdelboys. Erfolgs-Buch trifft Kult-Buch trifft launige Live-Musik, die erwiesenermaßen älteste Boygroup Norddeutschlands feiert eine musikalische Lesung der etwas anderen Art!
Eintritt € 12,-.
Theaterschiff Batavia, Brooksdamm, 22880 Wedel, Tel.: 04103/858 36

Sie möchten Ihre Veranstaltung bei uns publik machen? Dann schreiben Sie uns: kontakt@senioren-magazin-hamburg.de



**Freuen Sie
sich auf die
Juli/August-
Ausgabe!
Erscheinungstag
05.07.2014**



Wichtige Informationen für unsere Leser ->

Sie möchten unsere Printausgaben lesen?

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

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

Gestalten Sie das Senioren Magazin mit:

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

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

**Sämtliche Ausgaben des Senioren Magazin
Hamburg können Sie auch auf unserer
Internetseite als E-Paper lesen:
www.senioren-magazin-hamburg.de**



[Like us - bei facebook](#)

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

