

Wissenswertes | Genießen & Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel

## Alt – aber nicht wehrlos!

Selbstverteidigung für Senioren



### Michael Neumann

Hamburgs Innensenator (SPD)  
im Gespräch



### Schokolade

Süße Verführung – da ist  
eine ganze Menge Gutes drin



### Gelenke

„Wer rastet der rostet...“  
So halten Sie Ihre Gelenke fit!



### Weihnachtsmärkte

Der „Wenzelsmarkt“ in Bauzen –  
weihnachtliche Vorfreude



Hörgesundheit Teil 3



# Wie leistungsfähig sind moderne Hörgeräte?



Die Anzahl der Menschen, die sich für eine Hörgeräteversorgung entscheiden, hat in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Immer mehr profitieren dabei von der Leistungsfähigkeit und dem Fortschritt der neuesten Hörgeräte Technologie. Häufig stellen sich zu Beginn der Versorgung die Frage: Wie leistungsfähig sollten meine Hörgeräte sein?

Bei der Entwicklung moderner Hörgeräte setzen die Hersteller heute mehr denn je auf High End Technologie im Micro Format. Dabei zählen für die Entwickler zu den wichtigsten Komponenten bei der Entwicklung:

Eine möglichst natürliche Klangwiedergabe, bestes Sprachverstehen - auch in geräuschvoller Umgebung sowie intelligente Richtmikrofone, um den jeweils Sprechenden akustisch zu fokussieren und hervorzuheben. Zusätzlich wird auch immer mehr Wert auf eine möglich unauffällige Kosmetik gelegt. Moderne Hörgeräte verschwinden heute fast völlig unsichtbar hinter dem Ohr oder im Gehörgang.

Bedingt durch den rasanten Fortschritt bietet die Hörgeräte Industrie diese wichtigsten Komponenten mittlerweile auch in den Mittelklasse Modellen an. Damit können sich immer mehr Hörgeräteträger

diese verbesserte Technik und Optik leisten. Das Preis- Leistungsverhältnis hat sich somit auch im Bereich der modernen Hörversorgung für den Kunden in den letzten Jahren positiv entwickelt.

Fazit: Das A und O bei der Wahl neuer Hörgeräte ist eine gute Beratung, die Ihren Bedarf an technischer Unterstützung klärt sowie die Möglichkeit in verschiedene Hörgeräte Techniken „hinein zu hören“.

Haben Sie Fragen zum Thema?  
Infotelefon 040 / 53 00 47 70

OTON Die Hörakustiker

# Liebe Leserinnen, liebe Leser!

dies ist nun die dritte Ausgabe des Senioren-Magazin-Hamburg, welche Sie in den Händen halten.

Mich freut der enorme positive Zuspruch, den wir erhalten haben. Ich kann daraus entnehmen, dass dieses Magazin inzwischen für viele ein interessantes und leenswertes Medium geworden ist.

Ein Schwerpunkt in dieser Ausgabe sollte die Thematik „Sicherheit von und für Senioren in Hamburg“ bilden.

Vor diesem Hintergrund freut es mich besonders, dass wir den Hamburger Innensenator Michael Neumann für ein Interview gewinnen konnten. Es war ein interessantes und umfangreiches Gespräch, welches Sie auf den Seiten 8 und 9 verfolgen können. Der Hamburger Innensenator nimmt dabei ganz gezielt und exklusiv Stellung zur Sicherheit der älteren unter den Hamburger Bürgern.

Das ältere Mitbürger nicht wehrlos sein müssen, darüber berichten wir auf den Seiten 6 und 7.

Sollten Sie, liebe Leser, Anregungen oder Erfahrungen zum Bereich Sicherheit haben, so schreiben Sie uns diese. Egal, ob negative oder positive.

Des weiteren präsentieren wir in diesem Heft wieder die interessanten und schönen Aspekte der reifen Jahre.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen unserer November-Ausgabe!



Ihre Silke Wiederhold

# Hamburg hört mehr!



## Die OTON Formel für besseres Hören:

*kostenloser Hörtest*  
*+ unverbindliche Hörgeräte Ausprobe*  
*= Freude am Besser Hören!*



### Möchten Sie auch ein „Besser Hörer“ werden?

Dann machen Sie den ersten Schritt. Nutzen Sie die OTON-Gutscheine und lernen Sie Hamburgs modernen Hörakustiker kennen!

**OTON Die Hörakustiker GmbH**  
Langenhorner Markt 16 Mundsburger Damm 59  
22415 Hamburg 22087 Hamburg  
Tel. 040 - 530 047 70 Tel. 040 - 32 90 85 51  
Mo.- Fr. 09:30 - 18:30 Uhr Mo.- Fr. 09:00 - 18:00 Uhr  
Sa. 09:00 - 13:00 Uhr Sa. 10:00 - 14:00 Uhr



GUTSCHEIN 3

50 %\* Rabatt

auf Hörgeräte-Batterien  
\* Für jedes gekaufte Päckchen Hörgeräte-Batterien erhalten Sie ein weiteres Päckchen von uns gratis dazu.

Gültig bis 30.11.2011

GUTSCHEIN 2

10 % Rabatt

auf alle Zubehörtartikel (zum Beispiel TV-Kopfhörer, Telefone, Blitzlichtsender, Fernbedienungen)

Gültig bis 30.11.2011

GUTSCHEIN 1

Kostenloser Hörtest

und kostenlose Ausprobe von Hörgeräten

Gültig bis 30.11.2011

## Top-Lage in Norderstedt-Mitte Klassische Eleganz • Höchster Wohnkomfort!

IMMOBILIENPARTNER DER  
Norderstedter Bank eG  
Mittglied im ivg



### Nur 5-Neubau-Eigentumswohnungen

in einem exkl. Mehrfamilienhaus, das in konventionelle Bauweise (weißer und grauer Klinker) erstellt wird (Fertigstellung voraussichtlich Anfang 2012).  
Barrierefreie Wohnungen mit erstklassiger Ausstattung:

- Hochwertige Einbauküche, Maler/Bodenbeläge, breite Türen, Wanne + bodentiefe Duschen, Gäste-WC (Penthouse mit zusätzliche Dusche), Fahrstuhl bis in den Keller.
- 3-Zimmer-Wohnung, 1. Obergeschoss mit Balkon, ca. 89,40 m<sup>2</sup>, inklusive Stellplatz, € 241.000,-
- 4-Zimmer-Penthouse mit großer Dachterrasse, ca. 165,45 m<sup>2</sup>, inklusive 2 Stellplätze, € 465.000,-

Nur 2,75 % Käufercourtage inkl. gesetzlicher Mehrwertsteuer.



Stefan Hagemann  
Immobilienmanagement

Alte Dorfstr. 1 • 22848 Norderstedt  
www.shi-immo.de • info@shi-immo.de  
Tel.: 040/ 80 00 70 37



Vermietung • Verkauf • Verwaltung

Wir vermitteln auch für Sie!

SeMa Senioren Magazin Hamburg  
Geben Sie auf Facebook an, dass wir Ihnen gefallen!

Senioren Magazin  
Hamburg GmbH

Gestalten Sie das Senioren Magazin mit, schreiben Sie uns!  
kontakt@senioren-magazin-hamburg.de  
oder  
SeMa –  
Senioren Magazin Hamburg GmbH  
Georg-Clasen-Weg 28  
22415 Hamburg



### Immobilienverkauf ist Vertrauenssache!

Wählen Sie den Makler Ihres Vertrauens nach einem persönlichen Gespräch mit uns. Eine individuelle Beratung ist die Basis für den erfolgreichen Verkauf.

Hamburg-Langenhorn  
Telefon 040-238 459 44 · norderstedt@engelvoelkers.com  
www.engelvoelkers.com/norderstedt · Immobilienmakler



# Inhalt

**Herzlich Willkommen** 3

Ein paar Worte von unserer Herausgeberin

**Hohe hochverdiente Auszeichnung** 5

Swen Staack erhält das Bundesverdienstkreuz

**Reportage** 6

**Alt – aber nicht wehrlos**  
Selbstverteidigung für Senioren

**Im Gespräch mit** 8

**Hamburgs Innensenator**  
Michael Neumann

**Informationen vom LAB und DRK** 10

**Impressum** 11

**Freddy Quinn** 11

dankt seinem Schutzengel

**Ernährung** 12

**Schokolade –**  
genießen erwünscht

**Fitness** 14

**So halten Sie ihre Gelenke fit**  
Wer rastet, rostet

**Wissen, was Enkel wollen – Enkelnavi** 18

**Pflanzenapotheke Teil 2 - Baldrian** 19

**Gesundheit** 20

**Diabetische Fußpflege**  
Diabetische Haut braucht spezielle Pflege

**Buchtipp** 22

**Leser schreiben Geschichten** 23

**Mit Sicherheit in den Ruhestand** 24

**Notfallnummern** 25

**Rätselspaß** 26-27

**Reisen, Bad Herrenalb, bestens versorgt im Urlaub** 28

**Reisen, Weihnachts- Wenzelmarkt in Bauzen** 29

**Kleinanzeigen** 30

**Veranstaltungen** 31



## Hohe hochverdiente Auszeichnung

Seit Mitte der 1990er Jahre engagiert er sich für Alzheimer- und Demenz-Kranke sowie deren Angehörige. Nun erhielt Swen Staack dafür eine der höchsten Auszeichnungen in unserem Land: das Bundesverdienstkreuz 1. Klasse. Diese wurde dem 49-Jährigen am 4. Oktober von Bundespräsident Christian Wulff in dessen Amtssitz, Schloss Bellevue in Berlin, überreicht.

Staack wirkte maßgeblich an den Gründungen der Alzheimer Gesellschaft Norderstedt-Segeberg e.V. und der Alzheimer Gesellschaft Schleswig-Holstein mit. Seit 2004 ist er ehrenamtlicher Geschäftsführer der Schleswig-Holsteiner Alzheimer Gesellschaft. Seit 2009 gehört Staack auch dem Vor-

stand der Deutschen Alzheimer Gesellschaft/Selbsthilfe Demenz e.V. an.

Staack bemüht sich landes- und bundesweit ganz besonders um die Enttabuisierung der Krankheit und um die Etablierung eines angemessenen Pflegebegriffs für an Alzheimer und Demenz erkrankte Personen – was trotz aller Aufklärung leider immer noch erforderlich ist. Weiteres wichtiges Anliegen ist ihm die möglichst frühzeitige und effiziente Beratung von Angehörigen. Diese sind bekanntlich ebenso in hohem Maße von dementiellen Erkrankungen (mit-)betroffen und belastet. Im neuen Kompetenzzentrum Demenz Schleswig-Holstein, das seinen Sitz in Norderstedt hat, wird unter Leitung von Staack das bereits vorhandene Know how konzentriert.

Quelle und Foto: Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.

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



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

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

[www.haus-itzstedt.de](http://www.haus-itzstedt.de)

**Urlaubspflege, Kurzzeitpflege und Probewohntage**  
Lernen Sie unsere Leistungen kennen und überzeugen sich von unserer Qualität

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



## Wir bewegen Immobilien ...

Die Zielstrebigkeit, mit der wir unserer Arbeit nachgehen, möchten wir Ihnen gern von **A-Z** nahe bringen. Sie beginnt mit **Z** wie **Zuhören** und endet mit **A** wie **Abschluss!** Dazwischen agieren wir mit dem kompletten Spektrum unseres Marktwissens und unserer Erfahrung. Wir begleiten Kunden durch den gesamten Transferprozess; ob als Investor, Verkäufer, privater Käufer, Vermieter oder Mieter!

Unsere Privat- und Gewerbeimmobilienangebote finden Sie unter [www.MBI-Immobilien.de](http://www.MBI-Immobilien.de) oder rufen Sie uns an: **040 - 524 90 91**



**MBI Bormann Immobilien**  
Vermittlungsgesellschaft mbH

Ohechaussee 5 • 22848 Norderstedt  
info@mbi-immobilien.de



Schweißgeruch liegt in der Luft. Das "Budocentrum" der Hamburger Polizei-Sportvereinigung ist gut besucht. Wer hinter dem Eingangsbereich durch eine der großen Fensterscheiben der Turnhalle sieht, schaut auf junge Menschen, die ringen, kämpfen oder sich aufwärmen. Hinter einer weiteren Tür liegt ein Raum etwas abseits. Hier gelangt man nur hin, wenn man ein besonderes Lebensalter erreicht hat. Eintritt nur für Senioren! Im Raum mit den grünen Wänden und großen Fenstern liegt Heinz-Peter Dargel (58) unter

beziehen sich auf das Sehen und Erkennen. Der Rest sind Technik, Reaktion und Selbstbewusstsein", erklärt der Trainer. Die schnelle Schlag- und Tritttechnik hat er durch seine Vorgänger bei der "Sportvereinigung

## Alt – aber nicht wehrlos!

Sportler zeigen, wie Senioren sich selber vor Übergriffen schützen können.

seiner zwei Jahre jüngeren Frau Eva-Maria. Doch es ist kein Spiel, was hier gerade passiert. Es ist eine Vorführung für die anderen sechs Senioren, die interessiert im Raum zuschauen. Eva-Maria und Heinz-Peter zeigen, wie auch eine auf den ersten Blick zierliche, kleine Frau sich gegen den weit aus größeren und deutlich kräftigeren Mann durchsetzen kann. "So: Marita, Dieter, macht mal mit. Ihr könnt Euch auch wehren", schallt es durch den Raum. Genau darum geht es hier. Zwei Stunden lang: Selbstverteidigung für Senioren. "Ich war schon immer der eher ängstlichere Typ", sagt Marita (78), die von allen nur liebevoll Rita genannt wird. Die Seniorin aus Winterhude ist seit fast zehn Jahren dabei – wollte damals Hemmungen abbauen. "Außerdem hält es fit. Der Sport ist ideal als Ergänzung zum Laufen." Der Sport, der hinter der Selbstverteidigung auch der Polizisten steckt, ist eine Mischung aus Judo, Karate und Aikido. "Vor allem aber schärfen wir alle Sinne", erklärt Heinz-Peter Dargel, der früher viel Fußball gespielt hat. Es ginge nicht um Hochleistungssport, sondern um das grundsätzliche Verhalten auf der Straße: "Man muss umsichtig sein. Schauen, wer so um einen herum ist. 90 Prozent meiner Arbeit

Polizei von 1920 e.V." gelernt. Eberhard Molle war Polizist und hatte im Dienst oft mit Überfällen auf Senioren zu tun. 1994 wurde er Ehrenpräsident des Hamburger Ju-Jutsu-Verbandes. Angespornt durch die Idee, auch etwas für ältere Menschen auf die Beine zu stellen, traten daraufhin Dargel und einige Helfer zum ersten Mal auf: mit einem Informationsstand auf der Messe "Du und Deine Welt". "Viele, die auch heute noch dabei sind, kamen aber durch Angebote wie Wochen-Seminare des Roten Kreuzes." Auch auf dem Stadtteilstfest in Langenhorn vor einiger Zeit präsentierte Dargel seine Idee für Senioren. Teuer ist die Teilnahme am Selbstverteidigungskurs nicht: fünf Euro zahlt jeder, der da ist. "Wer nicht kommen kann, muss nichts löhnen", so Eva-Maria Dargel, "das ist für uns wichtig." Jeder, der Hallenturnschuhe, eine Sporthose und ein T-Shirt hat – oder sich besorgen kann, soll mitmachen können. Auch bei der Polizei muss niemand angestellt sein. Lediglich ein Mindestalter von 60 Jahren wird erwartet. "Aber auch hier machen ein paar Jahre weni-



Reportage und Fotos von Florian Büh



ger keine Probleme. Die Interessenten müssen einfach in die Gruppe passen. Denn viel wichtiger ist die korrekte Vorbereitung und Einführung: Aufwärmen, etwas über zu Hause erzählen, dann gilt für die Teilnehmer: aufpassen, zuhören und nachmachen. So einfach ist das Konzept des seit 37 Jahren verheirateten Ehepaares aus Alsterdorf, das die Trainings gemeinsam durchführt. Jeder und jede soll mitmachen können: "Ich sehe es so oft, ältere Damen kommen aus dem Theater. Ahnungslos und verträumt. Da denke ich immer, die Täter sind so schnell und das Geld ist samt Handtasche weg. Dabei könnte mit einem geraden Rücken und Wachsamkeit so großer Schaden verhindert werden", so Eva-Maria Dargel. Der Verlust des Geldes sei dabei das eine – aber eher zu vernachlässigende Objekt. Wichtiger sei der Vertrauensverlust und die geraubten Papiere: "Bis man das wieder zusammen hat, vergehen Wochen bis Monate." Außerdem gehe die Gefahr schwerer Stürze einher. Hier hat es sogar schon Todesfälle durch Raubüberfälle gegeben. "Und das alles nur, weil die Augen kurz oder länger nicht bei der Sache waren!" Voll bei der Sache sind inzwischen Marita, Dieter, Lotte, Gerhard, Gerd und Harry. "Die brauchen sich nicht mehr abzureagieren, wie die Jungen am Sandsack", erklärt der Trainer. Es geht um Techniken und darum, die Angst abzubauen. "So viel passiert ja zum Glück gar nicht. Angst ist oft unbegründet. Man muss vieles halt einfach gut abschätzen." In dem Trainingskern, der gut eine Stunde dauert, werden dann unterschiedliche Abwehr-Haltun-

gen gegen Angreifer vorgeführt und von den Teilnehmern nachgeahmt. Dabei spielen manche sogar so gut mit, dass man schauspielerische Elemente erkennen kann. Da gehen Angreifer mit lautem Gestöhne zu Boden, auch wenn der abwehrende Schlag nur die Luft – oder das Schutzpolster traf. Da wird laut geknurrt und zurückgekeift. "Das gehört dazu. Auch im wahren Leben sollte man auf sich aufmerksam machen", erklärt Dargel. "Ich will mich bewegen und den bösen Jungs zeigen, wo sie hingehören", sagt Dieter, 67, aus Langenhorn. "Das ist besser als Fitness, denn Fitness macht auf Dauer einsam." Dann muss er schnell das Polster heben, denn Gerhard (75) haut drauf: "Es ist gut zu wissen, wie ich damit umgehe, wenn ich provoziert werden würde. Außerdem bleibe ich ständig in Übung", so der Senior aus Alsterdorf. Nebenan boxt Lotte mit ihrem Bein gegen Maritas Schutzschaumstoff. Die 77-Jährige gerät fast in Ektase dabei. "Im Kopf habe ich dann Bilder, wie alleine im Park und dann Knie hoch und Hand zur Gegenwehr", erzählt sie ihre Motivation. "Ich habe hier keinen Vertrag. Das finde ich gut", erklärt Harry (68) aus Dulsberg. Gerd (68) aus Eppendorf hat auch einen ganz praktischen Grund für seine Teilnahme: "Ich habe einen Zettel an einer Ampel gesehen und dann etwas zu dem Thema im Fernsehen. Da musste ich nicht mehr lange überlegen." Wichtig ist allen Senioren: es muss einem ja nichts passieren, aber es kann. Deeskalation ist wichtiger als eine Prügelei. Auch daher wollen sie ihren Nachnamen lieber nicht nennen, "wir wollen ja niemanden anstiften, zu prüfen, ob wir wirklich auf Draht sind", sagt ein Teilnehmer. "Wir trainieren hier eben mehr als die Faust. Nur zehn Prozent unserer Arbeit macht sie aus, denn im Leben braucht man sie hoffentlich nie", sagen Eva-Maria und Heinz-Peter Dargel. Gerne können sich weitere Interessierte jeden Mittwoch zwischen 17.30 und 19 Uhr bei der Sportvereinigung Polizei von 1920 e.V. an der Carl-Cohn-Straße 41 (direkt an der Bahnbrücke) melden. Telefonische Informationen gibt es unter: 040-544 33 81 oder im Internet unter:

[www.budocentrum.de](http://www.budocentrum.de)

# Im Gespräch mit Innensenator Michael Neumann (SPD): „Die Sicherheit der Senioren in Hamburg ist mir wichtig“



„Sicher können wir den Bürgern nicht alle Ängste und Sorgen nehmen. Aber wir arbeiten stets weiter daran, ihnen Sicherheit zu geben.“

## SeMa:

Wie beurteilen Sie die Sicherheit der Senioren in Hamburg?

## Neumann:

Ich kann nachvollziehen, dass insbesondere ältere Personen, aber auch Menschen mit mobilen Einschränkungen häufig ein Gefühl der Unsicherheit haben. Als ich als 27-Jähriger, bedingt durch einen Verkehrsunfall, mit einem monströsen Gipsverband umherlaufen musste, ging es mir auch so. Man kann nicht einfach weglaufen oder sich wehren. Dieses Angstgefühl stellt sich aber bei Müttern und Vätern mit Kinderwagen ebenso ein wie bei Senioren, die mit einem Rollator unterwegs sind.

Deshalb brauchen wir hier auch keine spezielle Seniorenpolitik. Mein Ziel ist es, dass öffentlicher Raum gefahrlos und unabhängig von einem Handicap betreten werden kann. Dazu zählt die Betrachtung von baulichen Maßnahmen – beispielsweise von Bordsteinkanten, die manchmal wie Panzersperren wirken – ebenso wie die polizeiliche Präsenz. Es ist also eine Mischung aus baulichen, parkgestalterischen und uniformierten Maßnahmen.

## SeMa:

Was ist mit der Sicherheit der Senioren in Hamburgs Bahnen?

## Neumann:

Die U-Bahn ist statistisch gesehen eine der sichersten Orte, die wir in Hamburg haben. Im Erleben der Menschen ist das jedoch anders.

Viele haben in öffentlichen Verkehrsmitteln ein mulmiges Gefühl. Das nehme ich sehr ernst.

Deshalb planen wir bei Bahnen und Bussen auch mehr Sicherheitskräfte, d. h. 110 mehr einzusetzen. Menschen fühlen sich sicherer, wenn jemand vor Ort ist, der ihnen im Zweifelsfall hilft. Technik ist gut, Mensch ist noch besser.

## SeMa:

Viele Senioren mit Gehbehinderungen bemängeln fehlende barrierefreie Zugänge zu den Bahnhöfen.

## Neumann:

Zu Recht, deshalb haben wir hier in letzter Zeit auch viel in bauliche Maßnahmen und Technik investiert. Hätten wir das Tempo des Vorgängersensats beibehalten, was die Barrierefreiheit von Bahnhöfen angeht, wären wir erst in 70 Jahren am Ziel. Bahnstationen dürfen keine Hindernisparcours für Senioren sein. Mobilität in Hamburg ist uns wichtig, deswegen haben wir die Arbeiten verdoppelt.

## Sema:

Wie können Senioren in Entscheidungsfindungen der Politik einbezogen werden?

## Neumann:

Wir haben sehr aktive Seniorenbeiräte in den Stadtteilen. Das ist sehr gut so. Denn von ihnen bekommen wir wichtige Hinweise, was Senioren brauchen. Als jüngerer Mensch weiß man einfach oft nicht, was Älteren Probleme bereiten kann.

## Sema:

Müssten sich dann nicht mehr Senioren engagieren?

## Neumann:

Senioren machen schon überdurchschnittlich mehr als andere. Sie engagieren sich unter anderem in Sportvereinen sowie im Katastrophenschutz und anderen Hilfsorganisationen. An dieser Stelle auch meinen herzlichen Dank dafür.

Der Mobilisierungsgrad bei den Älteren ist mithin deutlich höher als bei den Jüngeren. Diese sind in unserer Hochleistungsgesellschaft meistens sehr stark berufsorientiert. Das ist einerseits verständlich – andererseits aber keine gute Entwicklung.

## Sema:

Wie können ältere Menschen zum Beispiel vor dem so genannten Enkeltrick, gegen Abzocke oder Diebstahl geschützt werden?

## Neumann:

In der fraglichen Situation selbst, ist man meist allein. Aber es gibt Grundregeln, die auch wieder für alle Altersklassen gelten: Meine Tochter will immer ans Telefon gehen, wenn es klingelt. Wenn sie nicht weiß, wer dran ist, dann soll sie aber eben nicht sagen, ob Mama oder Papa im Hause sind. Solche Informationen sollte man nicht preisgeben.

Diese Grundsätze gelten auch beim Thema Enkeltrick. Lieber Zeit lassen, die Rückrufnummer geben lassen und auflegen. So sieht man ganz schnell, ob die Rufnummer überhaupt zum Enkel passen kann. Es gibt auch ältere Damen die, fast schon wie bei Agatha Christie, solche Täter selber aufs Kreuz gelegt und dann zur Ergreifung beigetragen haben. In solchen Situationen sollte es darum gehen, Zeit zu gewinnen, zur Ruhe zu kommen und sich zu sammeln. Durch einfache Rückfragen, wie der Rückrufnummer, gibt so ein Täter häufig schon auf.

## Sema:

Es gibt eine ganze Anzahl von pensionierten Polizisten. Könnten die hier nicht aktiv werden?

## Neumann:

Ganz so einfach ist das nicht. Schon bei Lehrern hatten wir diese Diskussionen.

Die sollten für 15 Euro Stundenlohn am Nachmittag Hausaufgabenhilfe anbieten. Das haben die Gewerkschaften, verständlicher Weise, abgelehnt.

Außerdem warne ich vor dem Aufbau einer Art Bürgerwehr. Eine „Rentnergruppe mit deutschen Schäferhunden auf der Straße“ – das wollen Senioren gewiss auch nicht.

## Sema:

Gibt es denn weitere Mittel und Wege die Senioren zu schützen, ohne dass sie selber aktiv werden müssen?

## Neumann:

An die Täter heranzukommen, ist häufig schwierig. Beispiel Enkeltrick: Wir können ja nicht die Telefone aller Personen über 60 überwachen. Schutz kann man aber durch Prävention, Aufklärung und Information erreichen. Beispiel Einbruch: Es gibt verschiedene Schutzklassen bei Fenstern. Bei einfachen Fenstern braucht ein Einbrecher oft nur wenige Sekunden, bis er in der Wohnung ist. Bei besser gesicherten Fenstern, dauert es deutlich länger. Das schreckt bereits viele Täter ab. Natürlich müssen die Wohnungsbaugesellschaften mitziehen. Mindestens die Erdgeschosses und das erste Obergeschoss sollten gesichert sein. Das kostet relativ wenig, hat aber die Wirkung, dass die Einbrüche deutlich zurückgehen.

Die Industrie bietet übrigens eine neue Möglichkeit zur kostengünstigen Kennzeichnung von wertvollem Eigentum, so dass es nach Diebstahl oder Raub dem Eigentümer wieder zugeordnet werden kann: Die Makierung mit künstlicher DNA. Das ist eine klebende Flüssigkeit mit mikroskopisch kleinen Punkten, die eine Nummer tragen. Noch ist diese künstliche DNA nicht billig. In Bremen wurde das System mit Erfolg getestet, die Einbruchquote ging spürbar zurück.

## Zusammenkommen...

### Herzliche Einladung zum Mitmachen im LAB-Seniorentreff Fu.

Handarbeiten – regelmäßig Mi. 14-16 Uhr: Hier wird gehäkelt, gestrickt, gestickt. Über die entstehenden Arbeiten gibt es regen Austausch, dennoch arbeitet jeder nach eigenem Geschick und Geschmack. Wir laden ein zum Schnuppern!

Basteln – zweimal im Monat Do. um 13.45 Uhr: An jedem Bastelnachmittag gibt es ein vorgeschlagenes Projekt. Alle arbeiten nach Anleitung und mit eigenem Können. Mitbastler sind willkommen, genaue Termine im Büro nachfragen.

Bingo einmal im Monat Do. und Gesellschaftsspiele einmal im Monat So. von 13 bzw. 14-16 Uhr; genaue Termine im Büro nachfragen. Beim Spielen ist

die Atmosphäre gelöst und heiter, Alltagsorgen sind für kurze Zeit vergessen. Am Bingo-Nachmittag können Interessierte einfach vorbeikommen und schnuppern. Wer bei den Gesellschaftsspielen dabei sein möchte, erkundigt sich bitte vorher beim LAB-Team nach Mitspiel-Möglichkeiten (oder Lernen) bei z.B. RummyCup, Siedler von Catan, Doppelkopf, SkipBo.

**Canasta, Skat:** regelmäßig Di. + Fr. 13 bis ca. 16.30 Uhr.

**Doppelkopf:** regelmäßig Fr. 13 bis ca. 16.30 Uhr.

Karten spielen hat im LAB-Seniorentreff Tradition; es gibt Kartenspiel-Freunde, die seit langem zusammen-

kommen. Wir möchten Sie einladen mitzuspielen, denn Karten spielen macht sehr viel Spaß und ist spannend. Spielregeln für Canasta, Skat oder Doppelkopf lassen sich lernen! Rufen Sie uns an oder kommen Sie vorbei, damit wir alles Nähere arrangieren wie zum Beispiel einen ‚freien‘- oder ‚Vierer‘-Tisch und natürlich eine/-n, Lehrer/-in‘ für die ersten Male.

Im LAB-Seniorentreff – Verein Lange Aktiv Bleiben – werden Handarbeiten, Basteln und alle Spiele für Mitglieder kostenlos angeboten. Mitgliedsbeitrag € 5,- monatlich. Nichtmitglieder zahlen pro Mal € 1,50. Bei allen Fragen berät das LAB-Team und informiert Sie gern. Bürozeiten: Montag bis Freitag 10 bis 14 Uhr, Telefon: 040-59 24 55. Fliederweg 7, 22335 Hamburg, HVV: U1, Bus 174, Haltestelle Fuhlsbüttel.



Kreisverband Hamburg-Nord

## Polizeivortrag Seniorensicherheit

Gerade für Senioren ist es wichtig das Leben ohne Ängste und in Sicherheit gestalten zu können und wer die Gefahren kennt, kann viele Risiken ausschließen.

Fast jeder kennt ihn, den Enkeltrick. Mit den Worten „Rate mal wer hier spricht“ oder ähnlichen Formulierungen rufen Betrüger gezielt ältere Menschen an und geben sich als Enkel oder gute Bekannte aus und bitten kurzfristig um Bargeld. Der betrügerische Erfindungsreichtum reicht jedoch viel weiter.

### Am Dienstag, 29. November um 14.30 Uhr

geben Herr Wieben und Herr Gausmann vom Polizei-Kommissariat 34 in Langenhorn eine Vielzahl hilfreicher Tipps und Ratschläge, mit denen gerade ältere Menschen es vermeiden können, zum Opfer zu werden. Sie klären auf über Methoden des Trickbetrugs, Einbrüche und Einbruchsvermeidung, Manipulationen an Geldautomaten und andere Betrugsversuche. In lebensnahen Beispielen erläutern sie die Vorgehensweisen und Ziele der Täter und vermitteln Strategien zur Gefahrenvermeidung. In der anschließend stattfindenden Diskussion werden Fragen beantwortet.

**Der Vortrag findet im DRK Gemeinschaftszentrum Langenhorn im Würdenmoorweg 2 in 22415 Hamburg Langenhorn statt. Die Teilnahme ist kostenlos.**

Um eine telefonische Anmeldung bis Freitag, 25. November unter der Telefonnummer **040- 53931750** wird jedoch gebeten

## Fit bis 100!

### Freie Plätze in der Seniorengymnastik beim DRK. Neuer Kursstart November 2011!

In unseren Seniorengymnastikkursen unserer Gemeinschaftszentren Barmbek und Langenhorn turnen die Gruppen am:

Montag von 10:00-10:45 Uhr und 11:00-11:45 Uhr,  
Dienstag von 10.00-11.00 Uhr und 11.15-12.00 Uhr  
Mittwoch von 10.00-11.00 Uhr, 11.15-12.00 Uhr,  
11.15-12.00 Uhr und 17.00-18.00 Uhr

Donnerstag von 10.00-10.45 Uhr und  
Freitag von 10.00-11.00 Uhr

#### Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Für diese Kurse erhebt das DRK einen Kostenbeitrag in Höhe von € 17,- für jeweils zwei Monate.

In unseren Kursen geht es nicht um Leistung, sondern um Spaß und den Erhalt der körperlichen und geistigen Beweglichkeit. Bei uns wird jeder nach seinen Möglichkeiten gefördert und gefordert. Mit schwungvoller Musik und guter Laune bieten diese Kurse den Teilnehmer/innen eine Ganzkörpergymnastik in persönlicher Atmosphäre.

## Tai Chi/Qi Gong beim DRK

Am 03. November 2011 startet ein neuer Kurs Tai Chi/Qi Gong im DRK Gemeinschaftszentrum Barmbek, Steilshooper Straße 2, 22305 Hamburg.

Der Kurs läuft über zehn Termine, immer donnerstags von 19:45 – 20:45 Uhr und kostet € 54,-.

Letzter Kurstermin ist der 12.01.2012.

**Weitere Informationen und Anmeldung bei Susanne Kiendl/Gemeinschaftszentrum Barmbek unter Tel. 040 - 29 80 39 50 immer Di.-Do. von 10:00-12:00 Uhr und Di. von 14:00-16:00 Uhr und bei Andrea Sembowski/Gemeinschaftszentrum Langenhorn unter Tel. 040 - 53 93 17 50 oder unter [info@drk-hamburg-nord.de](mailto:info@drk-hamburg-nord.de). Weitere Kursangebote unter [www.drk-hamburg-nord.de](http://www.drk-hamburg-nord.de)**

## 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](mailto:kontakt@senioren-magazin-hamburg.de)  
**Handelsregister** HRB 118615  
**Amtsgericht** Hamburg  
**Geschäftsführer** Silke Wiederhold

**Redaktion** Birgit Frohn  
**Grafik** Sandra Holst  
Katharina Martin  
**Medienberatung** Silke Wiederhold  
**Bildredaktion** Birgit Frohn  
**Vertrieb** Sema Senioren Magazin Hamburg GmbH  
**Druck** Lehmann Offsetdruck GmbH  
Gutenbergring 39  
22848 Norderstedt  
**Erscheinung** monatlich  
**Druckauflage** 15.000 Stk.

**Anzeigenschluss** Ausgabe Dezember/Januar 2011/12  
15.11.2011  
**Anzeigenruf** 040/41 45 59 97  
**www** Das SeMa im Netz:  
[www.senioren-magazin-hamburg.de](http://www.senioren-magazin-hamburg.de)  
**Mail** [Kontakt@senioren-magazin-hamburg.de](mailto:Kontakt@senioren-magazin-hamburg.de)

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

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

## Ihr SeMa-Team

SeMa Hamburg GmbH



Foto: Marion Schröder

Freddy Quinn dankt seinen Schutzengeln

Auf jeden Fall habe ich einen oder mehrere Schutzengel, aber keinen bestimmten.

Ich erinnere mich, dass ich hin und wieder in Situationen gekommen bin, in denen mindestens einer in meiner Nähe gewesen sein muss.

Mein Leben ist häufig sehr aufregend verlaufen. So bin ich beispielsweise bei den gefährlichen Stunts für meine Filme, die ich immer selbst durchführte, meistens mit einem „blauen Auge“ davongekommen. Aber an eine Situation auf der Autobahn kann ich mich noch sehr gut erinnern. Ich fuhr, wie so oft, nachts nach

Hause. Plötzlich kam mir ein so genannter Geisterfahrer entgegen. Eine ältere Dame, wie ich später aus den Akten erfuhr, steuerte ihren Wagen auf der falschen Seite und rauschte bestimmt mit 100 Sachen an mir vorbei. Ich wich wie ferngesteuert auf die Standspur aus und fuhr danach sofort die nächste Tankstelle an, um mich zu regenerieren. Der Schrecken steckte mir tief in den Knochen. Als ich ausstieg war mir sofort bewusst, was für ein Glück ich gerade hatte. Ich habe dann meinem unbekanntem Schutzengel sehr gedankt.“

Ein Auszug aus dem Buch „Prominente sprechen über ihre Schutzengel“ von Marion Schröder

## Rock ab Sechzig

»Einlass für Jüngere nur in Begleitung einer oder eines über Sechzigjährigen«. Da handelte es sich wohl ganz offensichtlich nicht um einen Jugend-Treff... Richtig, hier rockte 60plus.

»Faltenrock« lautete der Name des Tanzabends, der am 9. Oktober in der Hamburger Neustadt stattfand. Was sich nicht auf die Kleiderordnung bezog. Vielmehr hatte, wer ab 18 Uhr im Gängeviertel in der Jupi-Bar zugegen war, das Licht der Welt vor 1951 oder früher erblickt. Passend dazu wurde aufgespielt. Rock roll satt, dazu Boogie und Twist – jene Musik, mit der diese Altersgruppe aufgewachsen ist. Und die noch immer gut in den Ohren klingt und auch das Tanzbein in Schwingung bringt.

Davon zeugte das rege Interesse an »Faltenrock«: über hundert Gäste kamen zum ersten Ü-60-Tanzabend und von diesen rundweg positive Stimmen. Hier ist anscheinend eine Marktlücke entdeckt worden...

Die gute Resonanz spricht eindeutig für »Wiederholung folgt«. Deshalb wollen die Gastgeber es hinfort regelmäßig im Gängeviertel rocken lassen.

**Weitere Informationen und Anregungen unter: [faltenrock-tanzabend@web.de](mailto:faltenrock-tanzabend@web.de)**

# SCHOKOLADE

## – GENIEßEN ERWÜNSCHT

**Schokoholics haben es schon längst gewusst: an ihrem Liebling ist eine ganze Menge Gutes dran und drin. Die Forschung gibt ihnen nun Recht. Schokolade hebt nicht nur die Stimmung und macht glücklich. Sie ist auch regelrecht Medizin – allen voran für Herz und Blutgefäße.**

### Die Speise der Götter

Um den Kakao ranken sich viele Mythen. Unter anderem erzählen sie von seiner himmlischen Herkunft als »Speise der Götter«. Weshalb der botanische Name des Kakao auch »Theobroma«, Götterspeise, lautet. Bei den Ureinwohnern Mexikos, der ursprünglichen Heimat des Kakaobaumes, dienten Kakaobohnen als Grundlage eines schäumenden, scharfen und gesalzenen Getränks: Kakahuatl, eine bis heute beliebte, für europäische Gaumen allerdings ungewöhnliche Zubereitung. Mit Maismehl und Honig vermischt und plattgewalzt wurde Kakaopulver zu Xokolatl – dem Urahn unserer Schokolade. Deren Name verweist also noch immer auf die aztekische Herkunft.

Mit den Konquistadores kam die Kakaobohne schließlich nach Europa. Hier diente sie damals weniger der Stimulation des Geistes und Leistungsfähigkeit, als vielmehr der sexuellen Lust: Kakao war ein hochbegehrtes Liebesmittel. So schreibt der britische Botaniker William Cole (1626-1692) über die heiße Schokolade: »Von wun-

derbarer Wirkung für die Zeugung von Kindern; sie regt nicht nur Venus heftig an, sondern bewirkt bei Frauen auch die Empfängnis.« Bei so viel Erotik ließ die Missbilligung seitens der Kirche nicht lange auf sich warten. Bis weit ins 17. Jahrhundert hinein vermutete man im Kakao eine »Versuchung des Teufels«. Angesichts dessen ist es umso pikanter, dass die süße Variante des Kakao, wie wir ihn heute kennen,



ein Rezept spanischer Nonnen aus dem 16. Jahrhundert ist...

### Süßer Stimmungsmacher

Kakaobohnenpulver in seiner festen Form kann unser seelisches Wohlbefinden spürbar steigern – und das im Handumdrehen. Denn in Schokolade steckt die perfekte Wirkstoffkombination, um die Produktion unserer Glückboten anzukurbeln. Inzwischen ist bekannt, weshalb: Theobromin, der Hauptwirkstoff im Kakao, hat eine eindeutig stimmungsaufhellende, anregende und wohltuend stimulierende Wirkung. Kein Wunder, denn er löst

die Freisetzung unserer körpereigenen Luststoffe, den Endorphinen aus. Was offensichtlich – Schokolielhaber wissen dies zu bestätigen – abhängig machen kann. Ebenso wie ein anderer Kakao-stoff, das Phenethylamin. Das schüttet das Gehirn auch in Kaskaden ins Blut, wenn wir über beide Ohren verliebt sind. Genau

dieses tolle Gefühl suchen jene, die sich das süße Glück auf der Zunge zergehen lassen. Nicht umsonst schnellt die Lust auf Scho-

kolade in Zeiten des Trübsinns, so auch bei Liebeskummer, stark in die Höhe. Noch ein Schokoluststoff ist das Anadamid, das auch in Haschisch und Morphin steckt und unser Glücks- und Lustempfinden steigert. Die in Schokolade enthaltenen Mengen sind allerdings so gering, dass keinerlei Suchtgefahr besteht. Was die Stimmung ebenso hebt, sind die Fette in der Schokolade. Sie führen wie das Theobromin zur Ausschüttung von Endorphinen – mit den erwähnten angenehmen Effekten. Zucker wiederum bewirkt, dass Tryptophan besser ins Gehirn gelangt und dort die Serotoninbildung anregt.

### Genießen ohne Reue

Noch ein Plädoyer für Schokolade: im Kakao steckt viel Gutes für die Gesundheit. Flavanole nämlich, die auch in Rotwein und Tee enthalten und der Grund für deren positiven Effekte sind. Die Flavanole schützen vor allem Herz und Gefäße. Sie senken ebenso wie die Polyphenole im Wein den Gehalt an dem schädlichen LDL-Cholesterin und wirken sich bei erhöhtem Blutdruck positiv aus. Darüber hinaus haben sie antioxidative Eigenschaften, reduzieren also die schädlichen Effekte freier Radikale.

### Dunkel soll sie sein

Über diese guten Nachrichten freuen können sich besonders die Liebhaber von Bitterschokolade – je dunkler die süße Medizin, desto wirksamer. Denn je höher der Kakaogehalt, desto mehr Flavanole hat die Schoko. Milkschokolade ist deshalb wenig empfehlenswert. Nicht nur, weil sie mehr Fett enthält und in Folge mehr Kalorien. Vor allem aber blockiert Milch die Aufnahme der guten Schokostoffe in den Körper. Den gleichen Effekt zeigt übrigens auch ein Glas Milch. Wenn Sie dunkle Schokolade

essen, sollten Sie also möglichst keine Milch dazu trinken. Forscher gehen davon aus, dass sich zwischen den Flavonolen im Kakao und bestimmten Eiweißstoffen der Milch Komplexe bilden. Diese können nicht in die Blutbahn aufgenommen werden und sind somit für den Körper nicht zu verwerten. So kann man sich fragen, ob ein italienischer Schokoladenfabrikant die Gesundheit seiner Kundschaft im Auge hatte, als er seine Marke namens »Puro« auf den Markt brachte. Die Kreation besteht aus 100 Prozent Kakao. Sonst nichts, nicht einmal Zucker – bittere Medizin aus der Süßwarenabteilung.



## Schoko-Fondue

**Zutaten:** für 4 Personen zum Dessert  
200 g dunkle Schokolade  
50 ml Sesamöl  
1 Stk. Vanilleschote  
1 Prise gemahlene Orangenschale  
400 g frisches Obst, z.B. Bananen, Orangen, Birnen Ananas, Beeren etc.

### Zubereitung:

Das Obst waschen und gegebenenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Die Schokolade zerhacken. Dann die Vanilleschote aufschlitzen und das Mark samt Schote und Orangenschale in den Fondue-Topf geben. Darin anschließend die Schokolade schmelzen. Das Obst kann man dann aufspießen und in die Schokoladensauce tunken.



Rezeptkarte: Schokolade

## Schokoladensoufflé

### auch für Diabetiker

**Zutaten:** für 4 Personen zum Dessert  
150 g dunkle Schokolade  
2 Eier  
1 Becher Schlagsahne  
Butter

### Zubereitung:

Die Schokolade klein brechen und im Wasserbad schmelzen. Danach auf unter 40° Grad herunter kühlen lassen. Die Eier trennen, Eigelb auffangen, Eischnee aufschlagen. Die Eigelbe und zwei Teelöffel der Sahne in die abgekühlte, aber noch flüssige Schokolade unter rühren. Nun diese Schokoladenmasse nach und nach mit dem Eischnee mischen. Den nun fertigen Souffléteig in ausgebutterte Förmchen zur Hälfte einfüllen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° Grad 10 bis 15 Minuten backen. Dann die heißen Törtchen vorsichtig aus der Form heben, auf einen Teller geben und servieren.



Rezeptkarte: Schokolade



# SO HALTEN SIE IHRE GELENKE FIT

*Dafür, dass Ihre Gelenke möglichst lange gesund und funktionstüchtig bleiben, können und sollten Sie einiges tun. Die beiden Eckpfeiler der Gelenkpflege sind Bewegung und die ausreichende Versorgung der Knorpel mit Nährstoffen.*

*Wobei ersteres letzteres bedingt...*



## »Wer rastet, rostet...«

Das trifft vor allem für unsere Gelenke zu: regelmäßige Bewegung ist die Grundvoraussetzung für die Gesunderhaltung der Knorpel und damit auch der Gelenke. Denn bei körperlicher Aktivität wird die Durchblutung angekurbelt. Erst dies gewährleistet die ausreichende Versorgung der Gelenke mit Nährstoffen, Mineralstoffen, Zucker und Eiweißen, unerlässliches »Futter« für die Knorpel. Zugleich werden die Gelenke durch Bewegung besser von Abbauprodukten und Schadstoffen befreit und die mechanische Stimulation führt zu einer verstärkten Aktivität der Knorpelzellen.

Eingeschränkte Beweglichkeit oder Bewegungsmangel können daher schnell zu Funktionsstörungen des Knorpels führen. Und damit Gelenkschäden den Weg ebnen. Dagegen können Sie vorgehen – im wahrsten Wortsinn und am besten heute noch. In wissenschaftlichen Studien hat sich herausgestellt, dass Knorpel ebenso wie Muskeln in jedem Alter aufgebaut werden können.

## Gelenkschutz Tag für Tag

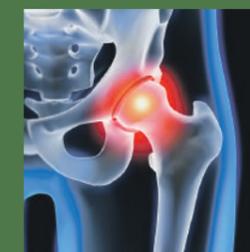
Abgesehen von regelmäßiger Bewegung dienen auch das Vermeiden von Fehlbelastungen und Überanstrengungen dem Schutz der Gelenke. Ebenso wie eine bewusste und ausgewogene Ernährung. Was gleich zum nächsten Punkt auf der Liste der Gelenkpflege überleitet: den Abbau von überschüssigen Pfunden. Denn Übergewicht ist ein gewichtiger Risikofaktor für die Entwicklung von Arthrose. Ein gesunder Lebensstil steht also auch im Dienste dessen, die Gelenke lange funktionsfähig zu halten und Krankheiten wie Arthrose vorzubeugen.

## Viel bewegen, wenig belasten

So lautet die Grundregel zur Gelenkpflege. Gelenkschonende Sportarten sind Rückenschwimmen, Gymnastik, Radfahren, Skilanglauf, Wandern, Walking und Nordic-Walking. Sportarten, welche die Gelenke dagegen strapazieren und die Sie meiden sollten, sind Tennis, Squash, Joggen auf hartem Untergrund, Hand- und Fußball, Bergsteigen (besonders Abwärtsgehen), alpiner Skilauf und Kraftsport mit hoher Gewichtsbelastung wie Hantelstempfen.

## Aufbau eines Gelenks

Mehr als 143 Gelenke garantieren unsere Beweglichkeit. Sie sind je nach ihren Aufgaben zwar unterschiedlich aufgebaut, die Bauteile sind jedoch stets die gleichen. Nämlich Gelenkfläche mit Knorpelüberzug, ausgehöhlte Gelenkpfanne und Gelenkkapsel. Ist der Knorpel gesund, besitzt er eine glatte und glänzende Oberfläche. Damit schützt er die Knochen, wirkt als Stoßdämpfer und verringert Reibung. Die Gelenkkapsel schließt die Gelenkpfanne nach außen ab. Die innere Kapselschicht bildet die Gelenkschmiere, Synovia genannt. Diese versorgt den Knorpel mit Nährstoffen und ermöglicht als Schmiermittel und Schutzfilm das mühelose Gleiten der Gelenkflächen. Muskeln und Bänder schließlich schützen und stabilisieren das Gelenk von außen. Dank dieser Konstruktion und dem Knorpelüberzug treffen Belastungen nicht punktförmig auf, sondern werden auf die größere Oberfläche der Gelenkflächen verteilt. So kann ein Gelenk hohen Beanspruchungen standhalten. Am besten gelingt das, wenn Form und Position der Gelenkteile exakt aufeinander abgestimmt sind. Wie beim Hüftgelenk: hier ruht der runde Kopf des Oberschenkelknochens sicher eingebettet in der Pfanne des Hüftknochens. Das gewährleistet große Beweglichkeit bei zugleich hoher Stabilität. An Schulter- und Kniegelenk ist die Gelenkpfanne flacher. Was nicht ganz so optimal ist wie an der Hüfte und durch halbmondförmige Knorpelscheiben ausgeglichen wird, den so genannten Menisken.



**Schreiben Sie uns! Ihre Meinung zählt!**

[www.senioren-magazin-hamburg.de](http://www.senioren-magazin-hamburg.de)

Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg

SeMa

**Senioren Magazin**

Hamburg GmbH

Der Pöhlshof

**Servicewohnen – geborgen im Alter**

Rathausallee 83 a  
22846 Norderstedt

Zur Zeit frei, Besichtigung auf Anfrage:

1 1/2 Zimmer, 49 m<sup>2</sup> mit Loggia  
und 2 Zimmer, 60 m<sup>2</sup> mit Loggia

Informieren Sie sich bei  
Herrn Mahn:

040. 523 02 -166

Wohnungsunternehmen  
**Plambeck**



Ochsenzoller Straße  
147 · 22848 Norderstedt  
[www.plambeck.com](http://www.plambeck.com)

## Ihr Gelenk-Parcour

Hier einige Übungen, die sich einfach zu Hause durchführen lassen. Bevor Sie loslegen, sollten Ihre Gelenke warm sein – wenn Sie also gleich nach dem morgendlichen Badbesuch starten, wäre das ideal.

### • Pendeln

Auf einen Tisch setzen und die Unterschenkel im 90° Winkel herabhängen lassen – die Füße dürfen allerdings nicht den Boden berühren. Dann die Unterschenkel abwechselnd zehnmal hin und her pendeln.

### • Türsteher

Rücken an den Türrahmen pressen, Knie nicht ganz durchstrecken. Nun langsam in die Knie gehen, zehn Sekunden halten und wieder zurück in Ausgangsposition. Zehnmal wiederholen.

### • Fahrradfahren

In Rückenlage beide Beine hochheben und wie beim Fahrradfahren bewegen.



### • Gehen auf der Stelle

Beim Gehen die Oberschenkel so weit wie möglich nach oben ziehen und dabei auch die Arme kräftig mitnehmen. 3 bis 5 Minuten durchführen.

### • Vierfüßlerstand

Im Vierfüßlerstand abwechselnd ein Bein nach hinten-oben anheben. Das Bein ist dabei gestreckt oder leicht gebeugt. Diese Position kurz halten, und je 15mal pro Seite wiederholen.

### • Schulterkreisen

Schultern und Arme kreisen lassen. Mit kleinen Kreisen beginnen, die immer größer werden. Vorwärts und rückwärts kreisen, etwa drei Minuten lang.

### • Kreisen der Handgelenke

Führen Sie mit beiden Händen kreisende Bewegungen in beide Richtungen durch. Pro Richtung zehnmal

wiederholen.

### • Spreizen der Finger

Finger so weit wie möglich spreizen, dann zur Faust ballen, langsam wieder locker lassen. Zehnmal wiederholen.

### • Zehen strecken und beugen

Im Stehen die Zehen einrollen. Dabei leicht mit Körpergewicht belasten. Pro Seite dreimal wiederholen. Anschließend mit beiden Beinen in den Zehenstand gehen.

### • Zehngymnastik

Ein Tuch oder einen dicken Stift auf den Boden legen, mit den Zehen greifen und kurz anheben. Pro Seite fünfmal wiederholen.

### • Halsdrehungen

Halswirbelsäule jeweils fünfmal nach rechts, links und nach vorne neigen und drehen.

## Gelenkvorsorge

- Regelmäßige Bewegung – allerdings durch eine Sportart, welche die Gelenke schont.
- Mögliches Übergewicht abbauen – jedes Kilo zuviel schadet den Gelenken.
- Starke Muskeln schützen die Gelenke – gezieltes Training zur Stärkung der Muskulatur gehört mit zur Gelenkvorsorge.
- Bei Bedarf zu technischen Hilfsmitteln greifen – Bandagen beim Sport oder Einlagen.



## Boxtraining hält fit

Wer kennt sie nicht: Max Schmeling, Bubi Scholz, oder internationale Kämpfer wie George Foreman und Jonny Liston - Berühmte Sportler vergangener Tage. Alle haben sich dem Bewegungssport Boxen gewidmet. Mobil bleiben, den eigenen Körper spüren und erhalten – wer möchte das nicht? Beim Boxtraining 60+ im White Collar Boxing Club geht es nicht darum so hart wie möglich gegen den Sandsack zu boxen, sondern um eine Vielfalt von Bewegungsabläufen, die neu trainiert und aufgefrischt werden. Tim Albrecht, Inhaber des Clubs hat sich, obwohl selbst noch jung, im Laufe seiner Berufspraxis als Box- und Gesundheitstrainer intensiv mit der Thematik auseinandergesetzt:

„Menschen, die die Schwelle zum 60. Lebensjahr überschritten haben, stellen fest, dass sich vieles an ihrem Körper verändert hat. Die Bewegungen sind eingeschränkt, die Motorik und Koordination verschlechtern sich, die Gelenke und Knochen schmerzen immer mehr mit zunehmendem Alter. Außerdem setzt ein natürlicher Abbau von Muskelmasse ein. Die Stabilität des passiven Bewegungsapparates kann nun nicht mehr gewährleistet werden. Boxen in Form von kontrolliertem Bewegungstraining wirkt all diesen Einschränkungen entgegen.“

**Fit durch Boxen**  
Das Sportkonzept für die Generation 60+  
Neue Kurse vormittags ab 1.11.2011  
Kostenloses Probetraining vereinbaren:

White Collar Boxing Club • Groß Borsteler Straße 25h • 22453 Hamburg  
Tel.: 040 / 84 30 30 34 • Email: info@white-collar-boxing.de

gen. Das Boxtraining deckt alle motorischen Fähigkeiten ab und macht zudem sehr viel Spaß. Es verbessert die Durchblutung, stärkt die Muskulatur, erhöht das Selbstwertgefühl und hilft bei der Stressbewältigung. Auch ein verbessertes Schlafverhalten und ein verringertes Arthrosrisiko sind auf die positiven Eigenschaften des Trainings zurückzuführen.

Wer seine Muskulatur trainiert und seine Gelenke bewegt tut für sich selbst etwas Gutes und hilft wichtige Muskulatur zu erhalten.“

Text: T. Albrecht, P. Leuten

## Ihre Werbung richtig plaziert!

Anzeigenannahme & Information unter:

Tel.: 040/41 45 59 97 | Fax 040/50 79 11 16

kontakt@senioren-magazin-hamburg.de | www.senioren-magazin-hamburg.de



Senioren Magazin

Hamburg GmbH

## Älter werden – wohnen bleiben!

Wir möchten alle gerne solange wie möglich zuhause wohnen bleiben! Doch wenn eine Krankheit oder ein Unfall körperliche Einschränkungen zur Folge haben, ist eine bauliche Veränderung der Wohnräume oft unumgänglich. Manchmal ist schon der Einbau eines Duschsitzes oder das Anbringen von Haltegriffen eine erhebliche Lebenserleichterung.

Es kann aber auch notwendig sein, einen Treppenlift einzubauen oder Türen auf Rollstuhlbreite ändern zu lassen.

Bei all diesen Problemen stehen wir Ihnen mit Rat und Tat kompetent und kreativ zur Seite. Als meistergeführter Handwerksbetrieb besteht PROMATIK in Hamburg-Osdorf seit 25 Jahren und bietet das **Komplett-Servicepaket für barrierefreies Wohnen an:**

- Entwurf, Planung und Bauleitung sowie kostenfreie Beratung und Informationen zur Kostenübernahme von Krankenkassen und zu alternativen Fördermöglichkeiten durch Dipl.-Ing. Frau Sabine Nerlich
  - qualifizierte Leistungen von den Gewerken Tischlerei, Trockenbau, Sanitär- und Elektrotechnik, Maler- und Bodenbelagsarbeiten
  - Wir bieten Ihnen solides "Hamburger Handwerk aus einer Hand" an
- In Lebenssituationen, die soviel Veränderung mit sich bringen, ist dieser Service Ihr Vorteil. Sprechen Sie uns an.

Ihre Ansprechpartnerin ist

Frau Nerlich Dipl.-Ing.

Telefon 040 - 889 41 890.



Hamburger Handwerk aus einer Hand

**Älter werden –  
Wohnen bleiben!**

Wir beraten Sie – planen – bauen um  
für ein barrierefreies Wohnen

**PROMATIK**  
GmbH

Tel. 040 889 41 890

www.promatik.de • Brandstücken 35 • 22549 Hamburg

## Wissen, was Enkel wollen ...

**Ach nee, schon wieder so ein doofes Geschenk von Oma. Das braucht doch keiner... Auch für so manch andere gutgemeinten Aktivitäten ernten Großeltern oftmals wenig Beifall. Aber wie können Oma und Opa es besser machen? Indem sie ins Internet und auf [www.enkelnavi.de](http://www.enkelnavi.de) gehen.**

Was gibt es beim Vererben an die Enkel zu beachten? Wie legt man am besten Geld für die Kleinen an? Wel-

che Spiele finden eigentlich Sechsjährige klasse? Wie macht der Urlaub mit den Großeltern endlich mehr Spaß?

Es gibt viele Fragen, die sich Oma und Opa im Umgang mit ihren Enkeln und auch mit deren Eltern stellen. Antworten darauf finden sie nun auf einem Online-Portal. Dieses befasst sich fundiert und ausschließlich mit all jenen Aspekten, die für Großeltern wichtig sind.



[www.enkelnavi.de](http://www.enkelnavi.de)



### Stetig wachsende Zielgruppe

Die überwiegende Mehrheit der bundesdeutschen Großeltern möchte wissen, wie sie ihrer Rolle gut oder noch besser gerecht werden können. Und täglich werden es mehr. Das liegt nicht nur an der demographischen Entwicklung in unserem Land und der wachsenden Zahl älterer Menschen. Auch die Tatsache, dass immer mehr Menschen jenseits der sechzig regelmäßig im Internet sind, macht die Nutzergruppe für Informationen rund um das Großelternsein stetig größer.

Darauf haben die Betreiber von [enkelnavi.de](http://enkelnavi.de), die silverbase GmbH bei München, reagiert und damit eine Marktlücke geschlossen. Das zeigt auch die gute Resonanz auf das im April diesen

Jahres eröffnete Portal: die Schar der User wächst rasant. Ebenso wie das Spektrum an Themen, Serviceangeboten und Informationen.

### Dass »die ganze Familie glücklich ist...«

...möchte [enkelnavi.de](http://enkelnavi.de) erreichen und bietet dafür unter anderem neun Expertenblogs mit Wissenswertem unter anderem zu Kinder- und Jugendbekleidung, Geld und Recht, Reiseplanung, Kinderheilkunde sowie Erziehung an. Dazu finden Omas und Opas täglich neue interessante Meldungen, wöchentlich neue Rubriken und Freizeittipps speziell für die Zielgruppen Großeltern und Enkel.

Besonders beliebt sind Meldungen und

Tipps zu Steuern und Steuern sparen – Bereiche, in denen Senioren gerade als Opa und Oma viel unternehmen können. Zudem stoßen Themen wie Versicherungen und Vorsorge wie Patientenverfügungen auf reges Interesse.

Weiterhin hat auf [enkelnavi.de](http://enkelnavi.de) ein Webshop rund um die Uhr geöffnet. In diesem Online-Geschäft kann ausgiebig gestöbert und mit fachkundiger Unterstützung ein Geschenk gefunden werden, das Enkelaugen wirklich zum Leuchten bringt. Selbstverständlich ist auch etwas für die Eltern zum nächsten Besuch dabei.

Auf diese Weise kann es tatsächlich gelingen, dass die Generationen stressfrei miteinander auskommen und eben die »gesamte Familie glücklich ist«.

## Die Pflanzen-Apotheke

### Teil 2 – Baldrian (*Valeriana officinalis* L.)

**Volksnamen: Dreifuß, Katzenkraut, Mondwurz, Stinkwurz, Dammarg, Waldspeik**

#### Von anno dazumal bis heute

Erstmals um 460 vor der Zeitenwende im »Corpus hippocraticum« erwähnt, fehlt der Baldrian danach in keinem Kräuterbuch mehr. Wann genau man allerdings die beruhigenden und schlaffördernden Effekte des Baldrians erkannte, ist ungeklärt. Dass diese im Mittelalter bereits bekannt gewesen sein dürften, scheint jedoch angesichts der Texte, die uns aus dieser Zeit überliefert sind, nur wahrscheinlich.

So empfiehlt ihn beispielsweise das »Lorscher Arzneibuch« neben anderen Heilpflanzen als Zutat zu einem »göttlichen Heilmittel«, das unter anderem »bei übermäßiger Schlaflosigkeit für den entsprechenden Schlaf sorgt, von Erschöpfung befreit«. Ebenso deuten die Zeilen aus einem mittelalterlichen Kräuterbuch – »macht holdselig, eins und friedsam« – darauf hin, dass die Klosterärzte um die beruhigende Wirkung wussten und diese sicherlich auch genutzt haben: die Heilpflanze galt als das Mittel schlechthin gegen unruhige Nerven und gestörten Schlaf. Daran hat sich bis heute nichts geändert.

#### Gesund mit Baldrian

Baldrian wirkt beruhigend und fördert dennoch die Konzentration. Er gleicht das vegetative Nervensystem aus und lindert so Nervosität und damit einhergehende Beschwerden. Zudem schützt Baldrian vor den schädlichen Wirkungen von Stress. Die beruhigenden Effekte, die auch in vielen Studien belegt wurden, gehen auf die Valerensäuren zurück: sie wirken dämpfend auf das Nervensystem. Entsprechend gilt Baldrian als das Mittel der Wahl zur Entspannung und Beruhigung.

#### Anwendung von Baldrian

Baldrian können Sie innerlich als Tee, Tinktur oder als Extrakt aus den Wurzeln anwenden. Äußerlich eignet sich Baldrian als Badezusatz.

##### • Tee

Übergießen Sie zwei gestrichene Teelöffel zerkleinerte und getrocknete Baldrianwurzeln mit 0,5 Liter siedendem Wasser und lassen das zugedeckt zehn Minuten ziehen.

##### • Tinktur

Baldrianpräparate bekommen Sie auch als Lösung (Tinktur) und als Fluidextrakt. Bei Lösungen beträgt das Verhältnis von Droge zu Extrakt 1:5, bei Fluidextrakten 1:1.

##### • Extrakt

Empfehlenswerte Präparate mit Baldrianwurzelextrakt (siehe unten) sind als Monopräparate sowie in Kombination mit Hopfen, Melisse oder Passionsblume im Handel. Sie enthalten in der Regel Trockenextrakte, die durch ein alkoholisches Extraktionsmittel (meist 70% Ethanol) hergestellt wurden.

##### • Bad

Für ein Vollbad übergießen Sie hundert Gramm zerkleinerte und getrocknete Baldrianwurzeln mit zwei Liter Wasser, bringen dies zum Sieden und seihen die Wurzeln nach zehn Minuten ab. Der Sud wird dem Badewasser beigegeben. Noch einfacher ist es, dem Badewasser zweihundert bis zweihundertfünfzig Gramm fertige Baldriantinktur zuzugeben. Alternativ eignet sich fertiger Baldrianbadeextrakt.

#### Botanische Eckdaten

Der Baldrian gedeiht in ganz Europa, sowohl in Kulturen wie auch wild. Zu medizinischen Zwecken verwendet werden die getrockneten Wurzeln.



#### Empfehlenswerte Präparate mit Extrakt aus Baldrianwurzeln sind beispielsweise:

Baldrian-Dispert  
Euvegal Balance  
Pascosedon  
Sedacur Beruhigungsdragees  
Sedariston Konzentrat Kapseln und Tropfen

### Wenn der Garten ruft - kommen wir!

- Planung und Einbau von Bewässerungsanlagen
- Gehölzschnitt, Fällarbeiten, Stubbenfräsen
- Pflasterarbeiten (Beton-/Naturstein)
- Pflanzarbeiten/Dachbegrünung
- Grundstücksentwässerung
- Zäune/Pergolen
- Pflegearbeiten
- Winterdienst
- Teichbau



**Thestorf GmbH**

Garten- und Landschaftsbau  
Rainer Thestorf GmbH



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



## AN MEINE HAUT LASSE ICH NUR...

### Diabetiker-Haut braucht spezielle Pflege

Bei Diabetes, medizinisch korrekter Diabetes mellitus und umgangssprachlich Zuckerkrankheit genannt, handelt es sich um eine Störung des Stoffwechsels – genauer gesagt des Zuckerstoffwechsels. Was zur dauerhaften krankhaften Erhöhung des Blutzuckerspiegels, der so genannten Hyperglykämie führt, hat Auswirkungen auf den gesamten Körper. Ganz so, wie es für eine Erkrankung in einem solch komplexen Räderwerk wie dem Stoffwechsel auch zu erwarten ist.

#### Hautsache Diabetes

Das trifft vor allem für die Haut zu. Sie ist bei Diabetikern wesentlich empfindlicher und krankheitsanfälliger als bei anderen Menschen. Denn bedingt durch die Erkrankung ist die Fähigkeit der Haut, Wasser zu speichern, herabgesetzt. Ebenso kann Diabetiker-Haut nicht mehr ausreichend Talg und Schweiß bilden. Das zeigt sich durch trockene, juckende und schuppige Haut, die leicht rissig werden kann. Das bietet schädlichen Keimen und Bakterien einen idealen Nährboden – Hautentzündungen und Abszessen wird damit Tür und Tor geöffnet.

Da es bei Diabetes häufig auch zu Schädigungen der Nerven kommt, bekannt als diabetische Neuropathie, werden Druckstellen und Verletzungen von den Betroffenen vielfach nicht bemerkt. Auf diese Weise

können sich Wunden entwickeln und Infektionen ausbreiten. Dazu kommen Durchblutungsstörungen, die bei Diabetes ebenfalls häufig sind. Sie beeinträchtigen die Wundheilung, so dass offene Stellen nur schwer und äußerst langsam abheilen. Das hat zur Folge, dass die Abwehrbarriere der Haut beschädigt wird. So kommt es leichter zu Infektionen und Hautveränderungen.

#### »Zeigt her Eure Füße...«

...vor allem, wenn jemand unter Diabetes leidet. Denn basierend darauf können sich besonders rasch Probleme an den Füßen einstellen und zu einer langwierigen sowie nicht ungefährlichen Angelegenheit werden. Ein diabetisches Fußsyndrom, dass mit nachhaltigen Schäden einher gehen kann, hat sich nur allzu schnell entwickelt.

Vor diesem Hintergrund ist die richtige Fußpflege für Diabetiker umso wichtiger. Der Griff zu Fettsalben wie Vaseline oder Melkfett ist jedoch verkehrt. Denn diese fetthaltigen Produkte bilden einen undurchlässigen Film auf der Haut und versiegeln sie damit gewissermaßen. Das behindert die ohnehin verminderte Talg- und Schweißproduktion noch weiter und gibt der Haut

keine Chance, ihre natürlichen Funktionen beizubehalten. Weitaus besser für die speziellen Bedürfnisse der Diabetes-Haut geeignet sind Schaum-Cremes. Diese haben sich auch in wissenschaftlichen Untersuchungen als besonders wirksam für Diabetiker erwiesen: regelmäßig, ein bis zwei Mal täglich angewendet, zeigt sich eine deutliche Verbesserung des Hautzustands.

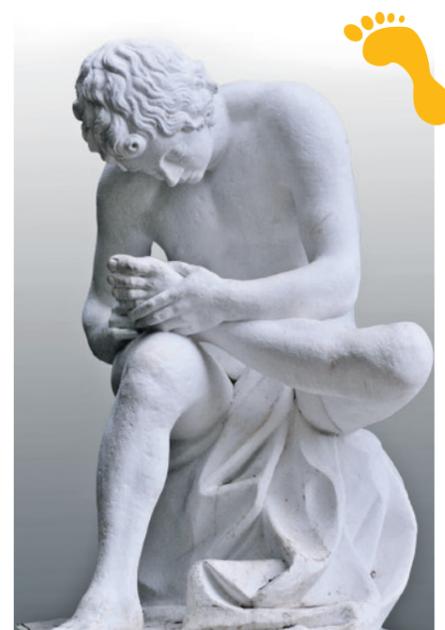
Ein weiterer Vorteil ist, dass sich Schaum-Cremes leicht auftragen und verteilen lassen – das ist gerade für die Pflege der Zehenzwischenräume wichtig. Zudem ziehen diese Produkte schnell ein und hinterlassen ein angenehmes Hautgefühl. Nach der Anwendung besteht keine Rutschgefahr und Strümpfe, insbesondere Kompressionsstrümpfe, können sofort angezogen werden.

Schaumcremes zur Intensivpflege wie beispielsweise Allpresan diabetic Fuß-Schaum-Creme oder Allpresan diabetic Fuß-Schaum-Creme mit Mikrosilber sind rezeptfrei in Apotheken erhältlich.



## Typ 1 oder Typ 2

Die Störung des Zuckerstoffwechsels wird in zwei Formen unterschieden, in den Typ-1- und den Typ-2-Diabetes. Die meisten Diabetes-Patienten leiden unter der Typ-2-Form, nur etwa fünf Prozent hat einen Typ-1-Diabetes. Die Ursachen der beiden Diabetes-Arten sind komplett unterschiedlich. Der Typ-2-Diabetes ist Folge einer verringerten Empfindlichkeit der Zellen gegenüber dem Hormon Insulin, das den Blutzuckerspiegel regelt. Dieses Phänomen wird medizinisch als Insulinresistenz bezeichnet. Es bewirkt, dass die Zellen mehr Insulin benötigen und die Bauchspeicheldrüse deshalb mehr von dem Hormon bildet und ausschüttet. Auf Dauer führt das jedoch zu einer Überlastung der Bauchspeicheldrüse, wodurch immer weniger Insulin gebildet wird. Der Grund, weshalb Typ-2-Diabetiker zur Behandlung Insulin erhalten,



## Tipps zur Pflege von Diabetes-Füßen

Damit können Sie diabetesbedingten Fußschäden wirksam vorbeugen.

#### • Richtiges Handwerkszeug

Generell gilt, dass Diabetiker nie mit scharfen und spitzen Gegenständen an ihren Füßen arbeiten dürfen. Denn Hornhauthobel und -raspel, spitze Nagelscheren und Feilen können die Haut schnell verletzen. Gerade wenn jemand eine diabetische Nervenschädigung hat und Verletzungen nicht gut spürt, ist die Gefahr einer Infektion dann besonders groß. Empfehlenswert zur Fußpflege sind beispielsweise ein Bimsstein, stumpfe Scheren und Glasnagelfeilen. Sie schützen vor unnötigen Verletzungen.

#### • Bei Verletzungen ärztliche Hilfe

Auch wenn Ihnen der kleine Schnitt banal scheint: suchen Sie auf jeden Fall einen Arzt auf, der sich mit Diabetes auskennt. Wer sich nicht sicher ist, wählt am besten direkt den Weg zum Diabetologen oder in eine Diabetes-Fußambulanz im Krankenhaus. Denn aus kleinen Bagatelverletzungen können sich langwierige, diabetische Fußsyndrome entwickeln. Verletzungen bedeuten zudem immer, dass Krankheitserreger in die Wunde gelangen und sich diese in die Tiefe ausdehnen können.

#### • Regelmäßige Kontrolle

Untersuchen Sie Ihre Füße möglichst täglich auf Veränderungen. Achten Sie dabei besonders auf die Zehenzwischenräume und die Fußsohlen. Ein Spiegel kann Ihnen hier bei hilfreichen Diensten leisten.

#### • Stets vorsichtig, aber dennoch gründlich

Trocknen Sie die Füße nach dem Duschen und Baden immer sorgfältig ab. Allen voran zwischen den Zehen. Dazu eignet sich ein weiches Handtuch gut, da es die empfindliche Haut an diesen Stellen schonet. Beim Schneiden der Fußnägel stets vorsichtig vorgehen und die Nägel auch nicht zu kurz schneiden. So können Sie das – meist sehr schmerzhaft – Einwachsen eines Nagels vermeiden.

Quelle: Yupik PR

## Gut zu Fuß?



Was tun, wenn Sie beim Gehen Beschwerden haben, Sie der Schuh drückt und die Nägel eingewachsen sind – kurz: wenn Sie Probleme mit Ihren Füßen haben?

Dann vertrauen Sie die Pflege Ihrer Füße der Fachpraxis für Podologie, "PodoCura" an. Hier bietet Ihnen Frau Sylke Ennen, Podologin und Team, die gesamte Palette der fachgerechten, medizinischen Fußpflege sowie eine Vielzahl therapeutisch und präventiv wirksamer Maßnahmen an: beim Podologen haben Sie die Gewähr, dass Sie sich mit Ihren Fußproblemen in guten und qualifizierten Händen befinden.

Ihre Fachgebiete sind unter anderem Diabetiker (Zuckerkrankheit), Antikoagulierte (Blutverdünnung) und Rheumapatienten. Natürlich sind wir als Fachpraxis für Podologie auch zur direkten Abrechnung mit allen gesetzlichen Krankenkassen berechtigt!

Es gibt viele gute Gründe für Fußpflege beim Experten:

- Füße werden oft vernachlässigt oder falsch behandelt. So entstehen häufig Infektionen des Nagelbettes oder auch eingewachsene Fußnägel.
- Viele Menschen quetschen ihre Füße in nicht passende Schuhe. Dies führt zu zahlreichen Beschwerden wie Hühneraugen.
- Die meisten Füße bekommen zu wenig Luft und schwitzen in Socken und Schuhen aus synthetischem Material. Pilzinfektionen und Schweißfüße sind dadurch vorprogrammiert.
- Bei vielen Diabetikern und anderen chronisch kranken Patienten kommt es zu schweren Fußschäden, weil keine regelmäßige, fachkundige Fußpflege vorgenommen wird.
- Nicht zuletzt: die Fachpraxis für Podologie befindet sich immer technisch auf dem neuesten Stand.

MEDIZINISCHE FUSSPFLEGE  
ZUSAMMENARBEIT MIT KRANKENKASSEN

PODOCURA  
FACHPRAXIS FÜR PODOLOGIE

Sylke Ennen  
Podologin  
und Team

Trentmann-Gromotka GmbH  
orthopädieschuhtechnik

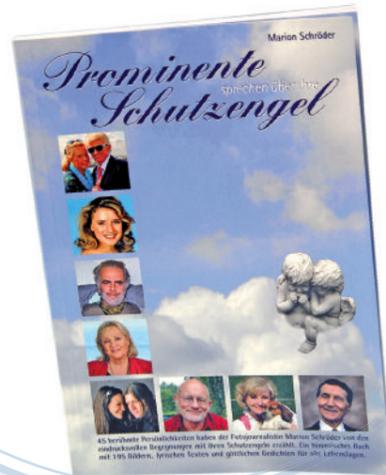
Ohechaussee 13  
22848 Norderstedt  
www.podo-cura.de



Füße in Not?

040 / 593 55 848

## PROMINENTE SPRECHEN ÜBER IHRE SCHUTZENGELE



Engel sind das Kultobjekt des 21. Jahrhunderts

Autorin: Marion Schröder

Engel sind ganz besondere Wesen an deren Existenz die Menschen schon seit über 6000 Jahren glauben. In der Bibel ist zu lesen, dass es mehrere Tausend dieser geflügelten Götterboten geben soll. Auf jeden Fall haben sie

eines gemeinsam: sie helfen, wo sie können. Verhindern schwere Unfälle, suchen Parkplätze (wie bei Doris Kunstmann zu lesen ist), lassen sogar ganze Gebäude ein Stück in den Boden rutschen (wie bei Gunther Emmerlich), lassen im Winter Schmetterlinge ins Zimmer fliegen, die an liebe Menschen erinnern (bei Irmgard Rießen) oder lassen u.a. den Duft der Mutter, die schon lange nicht mehr auf der Welt ist, erströmen (John Kelly) und vor allem sind immer da, wenn sie gebraucht werden. Viele Prominente haben auch so einen Engel an ihrer Seite, der sie und ihre Lieben beschützt und der Gedanken an sie Schmunzeln oder Freude hervorruft. Maximilian Schell spürt die Aura seiner beiden verstorbenen Schwestern Immy und Maria, wenn er sich in Kärnten in der Hütte der Vorfahren aufhält. Margot Hellwig wird seit frühester Kindheit vom Heiligen Antonius durchs Leben begleitet. Heino und Hannelore haben seit vielen Jahren

Pater Pio als Schutzpatron. Der Kult-Moderator Carlo von Tiedemann glaubt nicht so sehr an diese geflügelten Wesen, aber an den lieben Gott, der ihn schon einmal zurück auf die Erde schickte als er eigentlich schon krankheitsbedingt an sein Tor klopfte und klinisch tot war. Viele berühmte Persönlichkeiten, die uns so oft als Vorbilder dienen, haben im Berufs- und Privatleben gefährliche Situationen überstehen müssen. Situationen, in denen ihnen irdische oder himmlische Schutzwesen zur Seite standen.

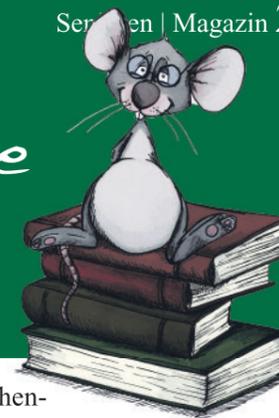
Gerade in der Winterzeit haben diese geflügelten Gottesboten Hochsaison. Es ist erwiesen, dass über 80 % aller Menschen glauben, einen Schutzengel zu haben. Jeder zehnte behauptet sogar, seinem schon einmal begegnet zu sein. Dagegen hat der liebe Gott schlechte Karten. Daran, dass es ihn wirklich gibt, glauben nur 12 Prozent.

**Bestelladresse: tpr-verlag:**  
**www.tpr-verlag.de,**  
**Info@tpr-verlag.de,**  
**Tel.: 038301-870 87,**  
**ISBN 978-3-9809405-9-7**

Aus der Schule geplaudert von Hartmann Sinnenwold

## Leser schreiben Geschichte

Eine Langenhorner Geschichte, die sich 1943 an der Süderschule Langenhorner Chaussee 140 zugetragen hat.



Das damalige Dorf Langenhorn war noch sehr urig, besonders, was den Straßenverkehr anging und die Chaussee war noch kopfsteingepflastert und meist fuhren Pferdefuhrwerke an unserer Schule vorbei und benzinbetriebene Vehikel waren eher selten im Blickfeld. Was uns Schülern mit 12/13 Jahren besonders ins Auge fiel, war das Gasthaus zum „Ländlichen Verkehr“ direkt gegenüber unserem Schulgebäude.

Es war ein heißer Sommertag im Juli 1943 und ei-

nigen von uns Schülern übermannte der große Durst, so dass wir in der großen Pause das Schulgelände verließen und die Kneipe des Gastwirts Klaus Remstedt gegenüber unsicher machten. Der alte Wirt sah schon sehr bedenklich und krank aus, indem er wohl auch den Grauen Star hatte und seinen Hosenschlitz konnte er wohl auch nicht mehr schließen. Er hatte für uns Malzbier vom Fass anzubieten und zählen konnte er wohl auch nicht mehr so gut, so dass mehr Gläser auf dem Tresen standen als wir benötigen. Dann war er immer flei-

big am Einschenken und wir tranken zwi-schendurch die halbgefüllten Gläser leer und dadurch hatte der Wirt die Übersicht verloren und hatte immer wieder nachgeschenkt, so hatten wir viel mehr zu trinken gehabt und bezahlten nur ein Glas pro Schüler. Es war ja richtig Schummelei von uns. Nebenbei fällt mir ein Sprichwort ein: „Wer nichts wird, der wird Wirt.“

Die Strafe folgte dann auf dem Fuße, indem uns die Schulaufsicht am Schuleingang empfing und wir wurden unserem Schuldirektor Herrn Carl Schlüter vorgeführt und wir bekamen das, was wir wohl verdient hatten, denn unerlaubtes Verlassen des Schulgeländes wurde bestraft. So zog uns dann der Direktor der Reihe nach die Hosen stramm und es gab heftige Schläge auf unseren Allerwertesten und das mit einem Bambusstock. Die Handschrift dieses Direktors war wirklich nicht so schnell zu vergessen.



Langenhorner Chaussee 139  
Zeichnung: Hartmann Sinnenwold

### IHR HOROSKOP FÜR DEN NOVEMBER:

Möchten Sie mehr über Ihre Zukunft erfahren? Die Astrologen, Kartenleger und Hellseher von **viversum** beraten Sie **15 Minuten GRATIS** am Telefon unter **0800/63 63 607** (gebührenfrei) oder **www.viversum.de**

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

**Ein schöner Monat**  
Mit Merkur haben Sie den finanziellen Erfolg für sich gepachtet. Es bieten sich viele gute Gelegenheiten, die Sie nur noch zu ergreifen brauchen. Glückwunsch! In der Liebe herrscht eitel Sonnenschein, Sie genießen die Zeit mit Ihrem Partner in vollen Zügen. Auch gesundheitlich sind Sie obenauf. Mit regelmäßigen Ruhepausen unterstützen Sie das noch zusätzlich.

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

**Erfolgreiche Zeiten**  
Die Liebessterne meinen es gut mit Ihnen: Selbst in langjährige Beziehungen kommt jetzt frischer Wind und Sie erobern Ihren Partner ganz neu. Singles haben tolle Flirtchancen, die Herzen fliegen ihnen nur so zu. Auch beruflich fahren Sie auf der Überholspur, denn mit Merkur wissen Sie genau, was Sie wollen. Damit verschaffen Sie sich großen Respekt.

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

**Dynamisch und erfolgreich**  
Ihre Energie kann sich sehen lassen, Sie sind vital und voller Tatendrang. Zudem unterstützen Sie Mars und Saturn bei Ihren Vorhaben, da lässt der Erfolg nicht lange auf sich warten. In der Liebe sorgt Venus für pure Romantik und auch die körperliche Nähe kommt nicht zu kurz. Singles sollten die Augen offen halten, eine vielversprechende Begegnung ist möglich.

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

**Es wird gemütlich**  
Es geht Ihnen gut: Sie sind innerlich im Gleichgewicht und lassen sich durch nichts aus der Ruhe bringen. Am wohlsten fühlen Sie sich jetzt, wenn Sie sich an Ihren Partner kuscheln und es sich in den eigenen vier Wänden gemütlich machen. Finanziell ist nun Sparsamkeit Trumpf. Halten Sie beim Einkaufen nach Angeboten Ausschau und verhandeln Sie auch mal die Preise.

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

**Weniger ist mehr**  
Sie sind zurzeit ein bisschen zu kritisch. Schrauben Sie Ihre Erwartungen zurück und erwarten Sie von Ihren Lieben nicht zu viel. Dann wird es wunderbar harmonisch. Ihre Konstitution ist bestens, Sie sind topfit und fühlen sich pudelwohl in Ihrer Haut – man sieht es Ihnen richtig an. Auch finanziell ist alles im Lot, sogar eine Finanzspritze ist möglich.

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

**Nichts riskieren**  
Sie haben sich eine Menge vorgenommen. Allerdings verleiten Sie Mars und Uranus zu so manchem Höhenflug, der kaum realistisch ist. Stellen Sie lieber noch einmal alles auf den Prüfstand, bevor Sie sich endgültig festlegen. Sicher ist sicher. Ihr Partner freut sich jetzt über romantische Kuschelabende zu zweit. Machen Sie es sich vor dem Kamin gemütlich.

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

**Gönnen Sie sich etwas**  
Sie legen viel Engagement an den Tag und leisten eine Menge. Da haben Sie sich einen schönen Freizeitausgleich wirklich verdient. Gehen Sie mit Ihrem Schatz ins Theater oder bummeln Sie durch eine Ausstellung. Dabei schalten Sie nicht nur ab, sondern tanken gleichzeitig neue Kraft. Singles könnten jetzt eine interessante Begegnung machen, spannend!

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

**Nutzen Sie Ihre Chancen**  
Wer nicht wagt, der nicht gewinnt! So lautet das aktuelle Motto. Seien Sie ruhig etwas mutiger, ein kleines Risiko kann Ihnen jetzt den gewünschten Erfolg bringen. Gönnen Sie sich als Belohnung einen Besuch im Thermalbad oder bei der Kosmetikerin. Die Wirkung kann sich nun voll und ganz entfalten, und Sie fühlen sich anschließend wunderbar erfrischt.

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

**Ziele verfolgen**  
Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, Merkur und Mars machen Sie kreativ. Aber auch wenn Ihre Ideen nicht bei jedem gut ankommen: Lassen Sie sich nicht verunsichern, bleiben Sie am Ball. Das wird sich schon bald auszahlen, und zwar in barer Münze. Ihr Körper freut sich jetzt am meisten über eine leichte Küche. Sparen Sie an Fett und essen Sie viel Gemüse.

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

**Zweisamkeit ist Trumpf**  
Der Alltag hat Sie fest im Griff, es gibt viel zu tun. Lassen Sie aber Ihr Liebesleben dabei nicht zu kurz kommen, nehmen Sie sich bewusst mehr Zeit für Ihren Schatz. Ein romantischer Wochenendausflug wäre zum Beispiel perfekt, um sich wieder näherzukommen. Ihrer Gesundheit tun jetzt regelmäßige Entspannungsübungen wie Yoga oder autogenes Training gut.

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

**Kleine Ruheoasen**  
Sie brauchen jetzt mehr Zeit für sich. Kehren Sie dem stressigen Alltag den Rücken und erholen Sie sich ausgiebig. Vor allem Bewegung an der frischen Luft tut Ihnen gut und lässt das Stimmungsbarometer nach oben steigen. In Ihrer Beziehung sorgt der Kosmos vor allem zur Monatsmitte hin für leidenschaftliche Momente. Ihr Partner kann Ihnen nicht widerstehen.

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

**Sie sind unschlagbar**  
Die Puste geht Ihnen nicht so schnell aus, Jupiter beschert Ihnen viel Energie. Damit bewältigen Sie nicht nur Ihre täglichen Pflichten im Nu, sondern haben anschließend auch noch genügend Reserven für Ihr tägliches Sportprogramm. In Sachen Finanzen riskieren Sie jetzt nichts und sichern sich dadurch ein dickes Plus auf dem Konto. Tolle Aussichten!

**SeMa**  
**Austräger/-in**  
mit eigenem Pkw auf 400,- €-Basis gesucht.  
Senioren-Magazin-Hamburg, Tel.: 040/41 45 59 97

**Haushaltsdienste für Senioren**  
www.dienstleistung-hauswirtschaft.de  
**Beate Helmer**  
22889 Tangstedt  
Einsatzgebiete: Tangstedt & Umgebung  
Tel: 04109/219 255 • Handy: 0176/516 29 146

**Computerhilfe mit** **Angst nehmen, Sicherheit geben!**

**1. Probestunde KOSTENLOS**

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: 0176/48 29 24 94 oder [pziems@gmx.de](mailto:pziems@gmx.de)

## Mit Sicherheit den Ruhestand genießen

Die richtige Vorsorge ist ein wichtiges Thema. Die Haspa bietet Lösungen, mit denen gleich mehrere Ziele erreicht werden: Lebensstandard bewahren und Nachkommen bedenken. Im Gespräch erläutert Jürgen Paßnecker, Vorsorgeexperte der Haspa im Individualkunden-Center Langenhorn, wie man am besten dafür sorgt, dass das Lebenswerk harmonisch und sinnvoll an die nächste Generation übergeht.

**Frage:** In der Regel verfügen unsere Leser über ausreichende Rentenansprüche oder Pensionszusagen, viele haben zusätzlich Ersparnisse, auf die sie zurückgreifen können. Warum also sollten sie sich weitergehend finanziell engagieren?

**Paßnecker:** Um den Ruhestand nicht nur auskömmlich, sondern mit einem gehobenen Lebensstandard genießen zu können, braucht es mehr als nur Rente oder Pension. Mit einer zusätzlichen privaten Altersvorsorge lässt sich das Vermögen optimieren und möglicherweise besser für die nachfolgende Generation bewahren.

Führt das nicht zu zusätzlicher Steuerlast?

Anlageprodukte sind gefragt, die über steuerliche Anreize die Rentabilität verbessern. So lässt sich mit einer privaten Rentenversicherung die persönliche Steuerlast durchaus optimieren. Die Beiträge selbst müssen dabei aus dem bereits versteuerten Einkommen bezahlt werden, ebenso wie andere Kapitalanlagen auch. Doch die laufende Rente ist nur mit dem Ertragsanteil zu versteuern; dieser wird durch das Alter beim Auszahlungsbeginn bestimmt. Wer etwa mit 65 Jahren eine private Rentenversicherung in Anspruch nimmt, zahlt nur auf 18 Prozent seiner Privatrente Steuern.

Wie sieht die steuerliche Entlastung aus, vor allem vor dem Hintergrund



**Vorsorgeexperte Jürgen Paßnecker**  
**Haspa Individualkunden-Center**  
**Langenhorner Markt 3**  
**22415 Hamburg, Tel. 040 3579-2040**  
**E-Mail:**  
**juergen.passnecker@haspa.de**  
**www.haspa.de**

einer möglichen Vermögensübertragung an die Nachkommen?

Da zitiere ich gern den Hamburger Steuerberater Klaus Finner von der Kanzlei BDP: „Selbst wenn ein 65-jäh-

riger Ruheständler mit seinen anderen Einkünften beim Spitzensteuersatz von 42 Prozent liegt, zahlt er so von seiner Privatrente nur 7,56 Prozent an das Finanzamt.“ Das gleiche Prinzip können vermögende Privatkunden nutzen, um die Abgeltungsteuer von 25 Prozent plus Solidaritätszuschlag für ihre Kapitalerträge zu mildern. Und zwar auch dann, wenn sie ihr Vermögen zu einem möglichst großen Teil für ihre Kinder bewahren wollen.

Was kann der Leser jetzt also konkret tun? Wie findet er aus den sicherlich zahlreichen Angeboten das Beste für sich heraus?

Da brauchen Ihre Leser nicht lange zu suchen: Das Mittel dazu ist die Haspa SofortRente Plus. Sie ist speziell auf die Bedürfnisse älterer, wohlhabender Privatkunden ausgerichtet, die Ihr Vermögen nutzen und für die Zukunft planen.

Es lohnt sich deshalb in jedem Fall das Gespräch mit einem Haspa-Berater zu suchen. Gemeinsam mit dem Kunden analysieren wir seine Wünsche und Bedürfnisse und entwickeln ein individuelles Konzept für eine Vermögensplanung im Alter. Bei Interesse können Ihre Leser gern für ein unverbindliches Gespräch bei uns reinschauen oder einen Termin vereinbaren. Unsere kompetenten Mitarbeiter stehen selbstverständlich auch für andere Fragen rund um das Thema Finanzen, Vorsorge und Anlage zur Verfügung.



### Ich bin ein Vorsorger!

Ich geh' gern auf Nummer sicher – auch bei meinem Finale auf Erden. Komme, was wolle: Alles ist jetzt in besten Händen.



14 x in Hamburg – in Ihrer Nähe  
[www.gbi-hamburg.de](http://www.gbi-hamburg.de)

### Deutsches Rotes Kreuz

Kreisverband Hamburg-Nord e.V.  
 Steilshooper Str. 2  
 22305 Hamburg  
[www.drk-hamburg-nord.de](http://www.drk-hamburg-nord.de)



### Hausnotruf Hilfe auf Knopfdruck bei Tag und Nacht

Sie möchten sicher in Ihrer häuslichen Umgebung wohnen – trotz Alter, Krankheit oder Behinderung?

Rufen Sie uns an unter:  
 ☎ 040 / 46 51 71 oder 47 06 56




**Wulff Bestattungen**

Inh. Hauke Wulff  
 Bestattungsmeister

22889 Tangstedt - Wilstedt · Dorfring 104  
 Telefon 04109 - 92 15 und 040 - 607 22 22  
[wulff.tangstedt@t-online.de](mailto:wulff.tangstedt@t-online.de)

### Die Vorteile der Haspa SofortRente Plus auf einen Blick:

- Attraktive Renditen und lebenslanger Todesfallschutz.
- Einmalbetrag ab 25.000 Euro möglich.
- Lebenslange Rentenzahlungen.
- Gezielte Übertragung von Vermögenswerten – lösungsorientiert und individuell.
- Änderungen von Bezugsberechtigten sind jederzeit möglich.
- Keine Gesundheitsprüfung erforderlich.

## Für den (Not)Fall

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



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

Tipp: Diese Liste griffbereit und gut sichtbar platzieren!

# Rätsel Spaß



Moderschau-podest	knappe Unter-hosen	verwirrt	Beiname Marias (N.T.)	lauter Anruf	afrika-nischer Staat	Autor von „Der Name der Rose“	Teil des Compu-ters	englisch: Mädchen weiches Holz	Kamin nord-deutsch: Iltis
Jäger-rucksack			hohe Aner-kennung			Tempe-raturmaß			
		Raserei	Grüßwort		Wortteil: neu		frz.: nach		
Vorname Brynners		Kartoffel-behälter	neblig		englisch: klein		Filmab-schnitt		
Halbton			franz. Depar-temen-t				Ruhe südengl. Graf-schaft		
überlegt haus-halten				Zeitschrift				Stink-tiere	außer-halb
			Papagei	Segel-wenderuf					
			Haupt-stadt Jemens		Veran-staltungen (engl.)				ent-scheiden (Gericht)
deut-scher Name der Adige	Spora-deninsel		Lehrer Samuels			englisch: eins		ein Wert-papier	
	Wappen-kunde	Geburts-narbe	Gekläff					Stadt am Leba-See	
		Strom d. Bolivien			franzö-sischer unbest. Artikel		Gürtel		
							Halb-insel in Ostasien		
hohes dt. Gericht (Abk.)	Flachland						äußere Begren-zung		
Artikel	Steppen-gras								
			Initialen Lincolns						
			it. Adria-hafen						
Vorname d. Schau-spielerin Turner				Gelände-vertiefung			nicht fest, lose	englisch: Sünde	
								Männer-name	
Gewehr									Wett-kampf-gewinn
Wasch-raum (Kw.)									westl. Militär-bündnis (Abk.)
			englisch: können				Nestor-papagei		
			Verab-redung				ein Gift		
Fakul-tätsvor-steher	Abgott				Rufname d. Schau-spielers Connery	Narko-tikum		Frauen-kurzname	
	Ort in Tirol							dt. Kom-ponist †	
					Garten-arbeit			Steuer im MA.	noch bevor
					Berg in Baden			Rufname Guevaras	
Fallen des Meeres-spiegels	Filmsze-nenteil				traditio-nelle Kleidung			Wortteil: Erde	
	franz.: Tanzball				Eiweiß			gr. Buch-stabe	
			kurze Ent-fernung						Ereignis mit Signal-wirkung
			Frauen-kurzname			Treib-jagd			islam. Rechts-gelehr-ter
						Schliff			
	Kiefern-art				Autoren-verband			Rank-gewächs	
	aram.: Vater				nord. Götter			Liebes-gott	
musli-mischer Name für „Jesus“	Amateur				afrikan. Runddorf		ein röm. Kaiser		niederl. Airline (Abk.)
	Berg-spitze				Laufvogel		Männer-kurzname		
Schlag		hebräi-scher Name Babylons				förm-liche Anrede		Kletter-trieb	
			das An-sehen einer Gruppe				zwei Musizie-rende		Hoch-gebirgs-weide
Gebets-raum im Kloster									Frauen-name
									arabi-sche Lang-flöte



## MITTEL

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

## SCHWER

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

## Comfort-Relax-Sessel

von Gepade ab € 1.440,-

- In 125 Varianten lieferbar
- Große Stoff- und Lederauswahl
- Manuell oder per Motor verstellbar



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

### 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!

### Auflösung

Sudoku und Kreuzworträtsel von SeMa Ausgabe Oktober

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

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

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

Die Auflösungen finden Sie in der nächsten Ausgabe von SeMa - viel Spaß beim Knobeln.



## Bestens versorgt im Urlaub!

**In den Urlaub mit dem pflegebedürftigen Angehörigen? Na klar, das geht. Ganz problemlos und bequem: in Bad Herrenalb im »Hotel am Kurpark«. Das empfängt seine Gäste mit einem Konzept, dass allen beiden Seiten rundum gerecht wird.**

Wer sich um einen pflegebedürftigen Menschen kümmert, geht vielfach wie selbstverständlich davon aus, dass er mit diesem keinesfalls mehr in den Urlaub fahren kann. Denn, welches Hotel wird schon den speziellen Anforderungen etwa eines Gehbehinderten gerecht? Zudem, in welchem Hotel wird man gerne in Begleitung eines Rollstuhlfahrers oder Demenz-Kranken gesehen?

Fragen, auf die immer mehr Urlaubsanbieter eine positive Antwort haben. Einer davon ist das »Hotel am Kurpark« im badischen Bad Herrenalb. In dem idyllischen Kurort hat man erkannt, wie groß die Zielgruppe für dieses neue Konzept ist.

### Hand in Hand erholen

Die Zahl der Pflegebedürftigen wächst bundesweit rasant – und mit ihr die Zahl

der Pflegenden. Deren aufopfernder Dienst rund um die Uhr macht vor allem sie erholungsbedürftig. Aber den Mann, die Mutter, den Bruder, wen auch immer, für eine Weile alleine lassen? Nein. Das muss auch nicht sein. Denn der oder die zu Pflegenden kommt einfach mit.

Hand in Hand in den Urlaub gehen kann man in das »Hotel am Kurpark« seit 2008. Von seiner Eröffnung an stieß das Haus auf gute Resonanz: die steigenden Belegungszahlen zeigen den Betreibern, der Paulinenpflege Winnenden e.V., dass sie auf dem richtigen Weg sind. Sie haben schließlich etwas ganz Besonderes zu bieten.

### Nur nicht wie im Pflegeheim...

Ein wichtiges Anliegen war es der Paulinenpflege, nicht den Eindruck eines »gehobenen Pflegeheims in schöner Lage« zu machen. Vielmehr sollte wie in jedem anderen Urlaubshotel der Komfort und Stil betont werden. Kurzum ein Haus, in dem sowohl Menschen mit als auch ohne Einschränkungen mit Genuss urlauben wollen. Das ist gelungen.

Baulich sind alle Voraussetzungen für Rollstuhlfahrer und sonstige Gehbehinderte erfüllt. So gibt es in dem 4-Sterne-Hotel keine einzige Treppenstufe. »Rollstuhlgerecht« sind weiterhin Türen, Flure, Zimmer und Bäder sowie natürlich auch der Wellness-Bereich. Die 34 Apartments und über 27 Hotelzimmer sind flexibel möbliert, so dass auf Wunsch ein Pflegebett auch direkt neben einem Einzelbett aufgestellt werden kann. Für jeden Fall der Fälle ist die Rezeption rund um die Uhr besetzt und verfügen alle Zimmer über eine Hausnotrufanlage.

### Ambulante Pflege im Hotelzimmer

Bereits bei der Buchung können die Gäste die benötigten Pflegeleistungen vereinbaren – täglich auf die Minute. Mit am häufigsten ist Unterstützung beim morgendlichen Waschen und Ankleiden gewünscht. Wer zur Pflege kommt, eine Mitarbeiterin der Paulinenpflege oder von einem anderen Pflegedienst wie dem ASB oder einem privaten Anbieter in Bad Herrenalb, entscheiden die Gäste selbst.

Neben der täglich durchgeführten ambulanten Pflege im Hotelzimmer

gibt es noch eine Tagespflege im »Hotel am Kurpark«. Diese hat von Montag bis Freitag geöffnet und ist in einem separaten Teil des Hotels untergebracht. Zu ihren täglichen Gästen gehören Einwohner aus Bad Herrenalb und Umgebung sowie natürlich Hotelgäste.



Informationen zu Pflegeleistungen, Anreise etc.:

**Hotel am Kurpark**  
Kurpromenade 23/1  
76 332 Bad Herrenalb  
**Tel.: 070-83 500 20**  
**Fax 070-83 500 22 99**  
**E-Mail: info@hotelak.de**  
**www.hotelak.de**

# Deutschlands wohl ältester Weihnachtsmarkt

## Weihnachtliche Vorfreude auf dem Wentzelsmarkt

Der letzte Beweis der Historiker steht zwar noch aus, dennoch geht man davon aus, dass er der Weihnachtsmarkt mit der längsten Tradition ist: der Wentzelsmarkt in Bautzen, der vom 25. November bis zum 18. Dezember zum 627. Mal stattfindet.

Fürwahr ein stattliches Alter. Wer dann wie verzaubert vor der Kulisse prächtiger barocker Fassaden über den beeindruckenden Wentzelsmarkt bummelt, dem ist es einerlei, ob er auf Deutschlands ältestem Weihnachtsmarkt ist... In jedem Fall ist er mit Abstand einer der

Schönsten bundesweit.

Bautzen, die Kulturhauptstadt der Sorben, kann ebenfalls auf eine lange – über tausendjährige – Vergangenheit zurückblicken. Das so geschichtsträchtige Kulturkleinod in Ostsachsen ist gut zu erreichen: von Dresden aus beispielsweise fährt man mit dem Auto nur 25 Minuten bis zur »Stadt der Türme«.

### König Wenzel und seine »Stadt der Türme«

Seinen Namen erhielt der Wentzelsmarkt von König Wenzel, dem Vierten (1361-1419). Er erteilte Bautzen im Jahr 1384 das Recht, einen »Fleischmarkt« abzuhalten. Dieses historische Ereignis wird jedes Jahr zur Eröffnung des Bautzener Weihnachtsmarkts nachgespielt.

König Wenzel, dargestellt von einem Bautzener Einwohner, reitet am 25. November auf einem Schimmel auf dem Marktplatz ein und gibt die Erlaubnis zum »Fleischmarkt«. Anschließend holt ein Engel einen Stern herbei, mit dem die Kerzen am großen Weihnachtsbaum angezündet werden.

Damit ist der Wentzelsmarkt eröffnet – allerdings vorerst noch inoffiziell. Zwei Tage lang wehen Glühwein-, Lebkuchen- und Bratwurstdüfte nun durch die Gassen der Stadt und machen ordentlich Appetit. Dann gibt Bautzens Oberbürgermeister Christian Schramm den amtlichen Startschuss zum vorweihnachtlichen Markttreiben: vor den Augen Tausender Zuschauer schneidet er einen insgesamt vier Meter langen Christstollen an. Dann darf geschlemmt, getrunken und natürlich auch gekauft werden. Unter anderem Bautz'ner Senf, Pulsnitzer Pfefferkuchen, Bunzlauer Keramik u.v.m. Der Wentzelsmarkt wird jährlich von einem umfangreichen Kulturprogramm begleitet. Dazu gehören Ausstellungen, Puppenspiele auf Deutsch und Sorbisch, Komödien sowie geistliche Musik.

Alle Informationen erhalten Sie bei der Touristen-Information Bautzen unter 03591-42016 sowie im Internet unter [www.wenzelsmarkt-bautzen.de](http://www.wenzelsmarkt-bautzen.de).

Quelle: djd/Stadt Bautzen



100%  
barrierefrei



**Hotel am Kurpark**

Heilbad und heilklimatischer Kurort Bad Herrenalb



### Die Weihnachtstage zusammen erleben 21. – 28.12.2011

Mit Programmangeboten wie Live-Musik und Tanz, Advents- und Weihnachtsgeschichten, Feuerzangenbowle, Spielen, Weinprobe, Spaziergängen und weiteren gemeinsamen Unternehmungen

### Gemeinsam ins neue Jahr 28.12.2011 – 04.01.2012

Mit Musik und Tanz am Silvesterabend, Feuerzangenbowle, Feuerwerk im Kurpark, Weinprobe, Geschichten, Spaziergängen und weiteren Angeboten.

Preise für Festzeiten jeweils „All Inclusive“ pro Person im Doppelzimmer: Je nach Größe des Zimmers oder des Zwei-Raum-Apartment:

**€ 870,- bis € 968,-**

Alleinbelegung eines Doppelzimmers plus € 70,-. Preise zuzüglich Kurtaxe.

Kurpromenade 23/1 • 76332 Bad Herrenalb  
Telefon: 07083 / 5002-0 • Telefax: 07083 / 5002-299  
mail: info@hotelak.de • [www.hotelak.de](http://www.hotelak.de)



Lebenslange Rente und garantierte

# 2,25%\*

Zinsen plus attraktive  
Überschussbeteiligung sichern –  
und bis zu 100 % des Kapitals  
für die Nachkommen bewahren.\*\*

**Die Haspa SofortRente Plus.**

\* Die Haspa SofortRente Plus ist eine sofort beginnende Rentenversicherung auf Lebenszeit mit einmaliger Einzahlung und einer garantierten Verzinsung von 2,25 % auf das eingezahlte Kapital abzgl. Kosten und Risikobeiträgen (bei Abschluss des Vertrags in 2011).  
\*\* Beispiel: Für einen 65-jährigen Mann beträgt bei einer Einzahlung von 100.000 Euro die aktuell mögliche Gesamtleistung bei Tod einschließlich Überschussbeteiligung 100.000 Euro (garantierte Todesfallsumme 52.632 Euro zzgl. eines nicht garantierten Todesfallbonus auf Basis der Überschussdeklaration für 2011 in Höhe von 47.368 Euro).

Meine Bank heißt Haspa.

**Haspa**  
Hamburger Sparkasse