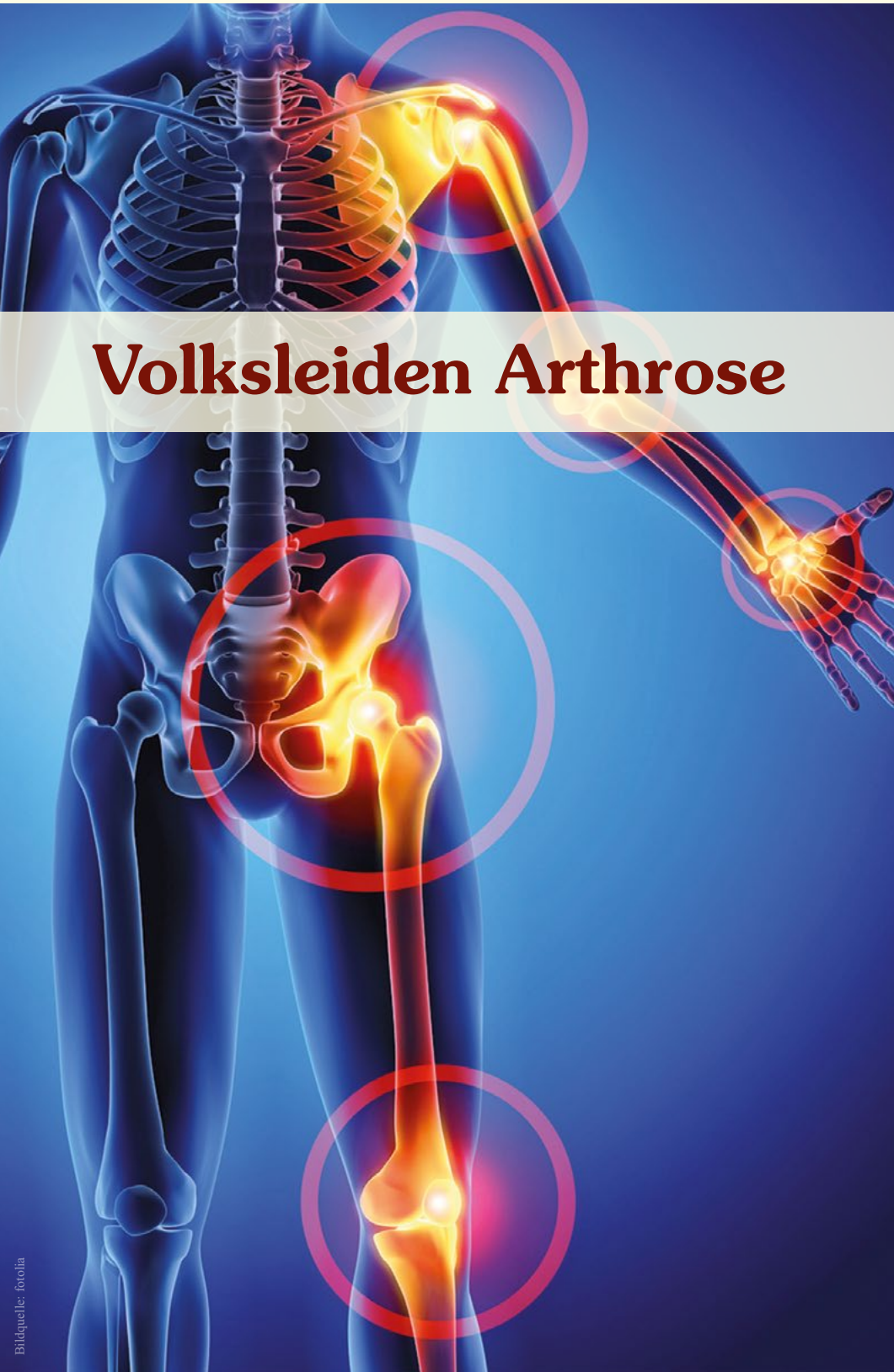


April 2016

Senioren Magazin Hamburg

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel

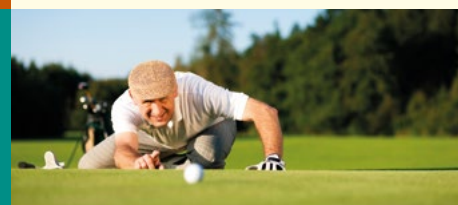


Volksleiden Arthrose



Politiker fragen ...

... Senioren antworten



Golf

18 Löcher für die Gesundheit



Bestattungen

Was die sanfte Ruhe kostet



Klaus Baumgart

30 Jahre voller Musik und Liebe



E-Bike

Meeresrauschen auf dem Sattel

Täglich ein frisch gekochtes Mittagessen!

Überzeugen Sie sich
von unseren Vorteilen:

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



Meyer Menü
LIEFERT LECKER

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

Inhalt

Herzlich willkommen
Worte unserer Herausgeberin **3**

Arthrose:
Wenn die Gelenke schmerzen **4**

Politiker fragen ...
... Senioren antworten **8**

Landes-Seniorenbeirat Hamburg
Ältere Menschen sind unverzichtbar **10**

Gespräch mit dem Autor Janne Mommsen
Meine Figuren kommen mir immer sehr nahe **11**

Happy Oldie Singers
„Boygroup“ unter neuer Leitung **12**

Motorradgottesdienst in Horneburg **12**

Theater: Do you speak English?
The English Theatre im Hammonia Bad **13**

Reisen
Mit dem Hausboot auf zu neuen Ufern **15**

Kultur **16**

Mit den Enkeln unterwegs
Verlosung eines Oma- und Opa-Tages **17**

Golf
18 Löcher für die Gesundheit **18**

Kleinanzeigen **20**

Bestattungen
Was die sanfte Ruhe kostet **22**

Ernährung bei Arthrose **24**

Rätsel **26**

Leser schreiben
An einem Frühjahrstag vertreiben wir die Wintergeister **29**

Klaus Baumgart vom Duo Klaus & Klaus
30 Jahre voller Musik und Liebe **30**

E-Bike
Meeresrauschen auf dem Sattel **32**

Mit den Zugvögeln in den Sommer **34**

Beine gut, Reise gut
Auf langen Fahrten sollte man auf die Venen achten **36**

Maritime Köstlichkeiten **37**

Veranstaltungen **38**

Liebe Leserinnen und Leser,

kurz vor Ostern gab die Bundesregierung bekannt, dass die Renten um 4,25 % steigen (im Osten um 5,95 %) werden und dass „die diesjährige Rentenanpassung das stärkste Plus seit 23 Jahren“ ist. Erfreulich für viele. Allerdings werden dadurch schätzungsweise ca. 70.000 Rentner/-innen erstmalig in die Steuerpflicht rutschen (wir berichteten in unserer Februarausgabe) und somit zumindest einen Teil der Erhöhung wieder an den Staat zurückführen. Eine entsprechende Anpassung des Grundfreibetrages wäre hier wünschenswert gewesen.

Wenn es in den Gelenken zwickt und schmerzt, dann kann das auf Arthrose hinweisen. Viele Mediziner bezeichnen diesen Gelenkverschleiß als Volksleiden, welches auch nicht heilbar ist. Umso wichtiger ist es, rechtzeitig gegenzusteuern.

Denn Arthrose lässt sich oft aufhalten oder zumindest abmildern, z.B. durch sportliche Aktivitäten und durch die richtige Ernährung. Wir haben daher in dieser Ausgabe ergänzend zum Hauptartikel auch die Koch-Rezepte an diesem Thema ausgerichtet.

Unsere nächste Ausgabe wird ab dem 02. Mai verteilt. Ich verabschiede mich bis dahin.

Ihre Silke Wiederhold



Verschiedene
Appartementtypen
und Pflegezimmer

Leben mit Ambiente & Komfort

**Überzeugen Sie sich selbst
von unserer familiären Atmosphäre
und den einzigartigen Dienstleistungen**

Besichtigung nach
Terminabsprache
möglich

Genießen Sie Ihren wohlverdienten Lebensabend in einem hotelähnlichen Ambiente, das keine Wünsche offen lässt. Zwischen Kitenbarg und Grotenbleken, in begerter Wohnlage Hamburgs und in direkter Nachbarschaft zum exklusiven Alstertal Einkaufszentrum, entstand 1989, mitten im Grünen, der elegante Häuserkomplex. In der Parkresidenz können Sie selbst bestimmt leben und individuell wohnen. Bei uns finden Sie alles, was das Dasein interessant und lebenswert macht: ho-

hen Wohnkomfort, besten Service und die beruhigende Sicherheit, in jeder Lebensphase optimal versorgt zu sein. Fünf Pflegewohnbereiche mit insgesamt 69 Einzelzimmern sind ebenfalls dem Haus angeschlossen, sodass die im Hause geschlossenen Kontakte problemlos durch die Nähe beider Bereiche bestehen bleiben können. Dr. Marion Goldschmidt, Direktorin freut sich auf Ihren Besuch.



PARKRESIDENZ
ALSTERTAL

mit Sicherheit in eine sorglose Zukunft...

Parkresidenz Greve & Co Alstertal
Karl-Lippert-Stieg 1
22391 Hamburg-Poppenbüttel
Telefon 040/60 60 8-0
www.parkresidenz-alstertal.de

HELIOS 40 Jahre
HELIOS ENDO-Klinik Hamburg

ENDO bewegt ... seit 40 Jahren

Tag der offenen Tür

10. April • 11-16 Uhr

Europas größte Spezialklinik für Knochen-, Gelenk- und Wirbelsäulenchirurgie lädt ein.

Demonstration chirurgischer Operationen
Besichtigung der Stationen und Abteilungen
Gesundheitsparcours Fachvorträge Einblicke
in die Intensiv- und Anästhesiebereiche
Blick in den OP und die Sterilgutversorgung
Besichtigung des Reha-Zentrums
Kinderattraktionen Gewinnspiel

HELIOS ENDO-Klinik Hamburg • Holstenstraße 2 • 22767 Hamburg
Telefon: (040) 3197-0 • Termine: (040) 3197-1225

www.helios-kliniken.de/ENDO

ARTHROSE: Wenn die Gelenke SCHMERZEN



Arthrose zählt zur häufigsten aller Gelenkkrankheiten. Sie entsteht durch Verschleiß und Zerstörung der Knorpelschicht eines Gelenks und den damit einhergehenden Veränderungen des Knochens. Das Gelenk entzündet sich, schwillt an und schmerzt, der Patient verliert seine Bewegungsfreiheit. Rund 70 Prozent der älteren Bevölkerung leidet darunter. Die Arthrose lässt sich bislang weder medikamentös verhindern noch ist sie heilbar. Vorrangiges Ziel aller Behandlungsmethoden ist es, die Schmerzen der Patienten zu lindern und ihre Bewegungsfähigkeit wiederherzustellen. In vielen Fällen müssen die erkrankten Gelenke jedoch künstlich ersetzt werden. Knie, Hüften, Hände und Füße erkranken besonders häufig an Arthrose, grundsätzlich kann aber jedes Gelenk betroffen sein. Zu den Ursachen zählen Ärzte die chronische Überbeanspruchung von Gelenken, Übergewicht, Spätfolgen von Unfällen und eine Fehlförmigkeit der Gelenke, die sich bereits in jungen Jahren bemerkbar machen kann. Häufig bleibt auch die Lebensweise nicht ohne Folgen für die Gelenke: Risikofaktoren sind Bewegungsmangel und Übergewicht auf der einen Seite, ext-

reme Beanspruchung und falsche, oft einseitige Belastungen auf der anderen. Umso wichtiger ist es, rechtzeitig gegenzusteuern. Denn Arthrose lässt sich oft aufhalten oder zumindest abmildern. Wer seine Gelenke richtig bewegt, hält sie geschmeidig und tut damit der schützenden Knorpelschicht Gutes. Regelmäßiger Sport kräftigt zudem die Muskeln, die das Gelenk stützen. Sind einzelne Gelenke übermäßig gefordert, ist es richtig, sie zwischendurch zu entlasten und sie eventuell mit ausgleichender Gymnastik zu stärken. Die Arthrose kommt meist schleichend, ohne dass die Betroffenen zunächst etwas davon merkt. Erste Anzeichen können Mühe beim Aufstehen oder Probleme beim Treppensteigen sein. Nach Ruhephasen sind die angegriffenen Gelenke besonders steif und fühlen sich an wie eingerostet. Es dauert dann eine Weile, bis sie wieder in Gang kommen. „Zunächst verspüren die Betroffenen eine Art Spannung und Steifigkeit im befallenen Gelenk“, so Dr. Götz von Foerster, Leitender Oberarzt an der HELIOS ENDO-Klinik Hamburg, einer Spezialklinik für Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen. „Später treten Schmerzen zu

Beginn einer Bewegung auf, die sich allmählich zum ständigen Belastungsschmerz und zum Dauerschmerz steigern.“ Bei fortschreitender Arthrose schwellen die Gelenke an, mit zunehmender Deformierung ist die Beweglichkeit immer weiter eingeschränkt. „Wir sprechen bei diesen Anfangssymptomen von Anlauf-, Belastungs- und Ermüdungsschmerz“, so Dr. von Foerster. Doch wie entsteht eigentlich eine Arthrose? „Eine Arthrose entsteht, wenn der Gelenkknorpel überbelastet und abgenutzt, also fast vollständig abgerieben ist“, erklärt Dr. Götz von Foerster. „Die Knorpelmasse im Gelenk verringert sich und am Ende reibt quasi Knochen an Knochen.“ Und das kann überaus

werden schädliche Stöße gedämpft: „Wichtig ist die Gelenke zu entlasten und bei Übergewicht auch abzunehmen“, rät Dr. Götz von Foerster. „Eine Ernährungsumstellung kann sich positiv auswirken.“ Und erst kürzlich wurde festgestellt, dass insbesondere in Großstädten viele Menschen vermehrt unter Vitamin D- und Kalzium-Mangel leiden. Beide Nährstoffe sorgen für gesunde Knochen. Die Selbstheilungskraft des Gelenks besteht in der Fähigkeit, Knorpel- aufbaustoffe nachzubilden beziehungsweise einen Ersatzknorpel zu formen. Für Regeneration und Selbstheilung ist deshalb eine möglichst optimale Nährstoffversorgung entscheidend. „Im Gegensatz zu den meisten anderen Kör-



Arthrose des oberen Sprunggelenkes: Sprunggelenkprothese einmal von vorne und von der Seite

schmerzhaft sein, denn der Knorpel ermöglicht den Gelenken eine reibungsfreie Bewegung. Bei Arthrose hält dieses Gleitmittel den Kräften, die auf das Gelenk einwirken, jedoch nicht mehr stand. Als Folge verknöchert das Gelenk, wird unbeweglich und die Knochenhaut entzündet sich. Grundsätzlich kann jedes Gelenk von Arthrose betroffen sein. Am häufigsten erkranken jedoch die gewichtsbelasteten Gelenke, also das Knie- und Hüftgelenk. „Ich sehe fast täglich Patienten, die über Schmerzen in der Leisten-, Oberschenkel- und Kniegegend klagen. Im Röntgenbild sehe ich dann, dass deren Hüftgelenk stark abgenutzt ist“, so Dr. von Foerster. „Das ist die so genannte Hüftgelenksarthrose, ein weit verbreitetes Krankheitsbild älterer Menschen.“ Den Abbau des Knorpelgewebes können Mediziner zwar nicht stoppen, aber zumindest das Voranschreiten der Krankheit verlangsamen. Deshalb ist es sinnvoll, schon frühzeitig dem Verschleiß vorzubeugen. Hilfreich ist Bewegung, gezieltes Muskeltraining und Abbau von Übergewicht. Geeignete Hilfsmittel erleichtern bestimmte Handgriffe und durch passendes, orthopädisches Schuhwerk oder auch Einlagen

pergewebe enthält Knorpel keine Blutgefäße“, erklärt Dr. Götz von Foerster. „Stattdessen werden Nährstoffe durch die Gelenkflüssigkeit zugeführt, die den Knorpel in der Gelenkhöhle umspült.“ Hochwertige Kohlenhydrate und Nahrungsmittel mit einem hohen Mineral- und Vitamingehalt sind deshalb für gesunde Gelenke unerlässlich. Das können Haferflocken, Vollkornreis und Früchte wie Bananen sein. Zwiebeln, Knoblauch und Lauchgemüse können sich ebenfalls schützend auf den Knorpel auswirken. Schädigend für die Gelenke sind dagegen große Phosphatmengen im Essen. Denn: Phosphate stören die Aufnahme von Kalzium aus dem Darm. Sie kommen zwar auch in natürlichen Lebensmitteln wie Milch vor. Allerdings sind hier die Dosierungen unbedenklich. Anders ist das bei industriell zugefügten Phosphaten: Sie stecken hochkonzentriert in vielen Fertigprodukten, Wurstwaren, in Cola oder Schmelzkäse. Bei der Kalziumversorgung spielt Milch übrigens nur eine untergeordnete Rolle: Proteine aus der Milch wirken sich auf den Kalziumhaushalt im Körper hemmend aus. Kalzium aus Gemüse wie Grünkohl, Brokkoli und Fenchel, aus Hülsen-

Astrid Diekmann

Lebendiges TaiJi für Senioren

TAIJI-Übungen im Sitzen zeigen eine besondere Wirkung bei **Senioren** oder Menschen mit chronischen Krankheiten. Ich biete Gruppenkurse in Seniorenresidenzen oder Pflegeheimen an. Lassen Sie sich von mir beraten.

In der *Ruhe* liegt die Kraft

Astrid Diekmann – Schulstraße 14 – 22889 Tangstedt

Telefon 04109 – 25 1255 – Mail diekmann.tangstedt@gmx.de – www.taiji-chenstil.de



platinum relocation
HAMBURG

Wir übernehmen die Wohnungssuche für 60+/Senioren

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

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

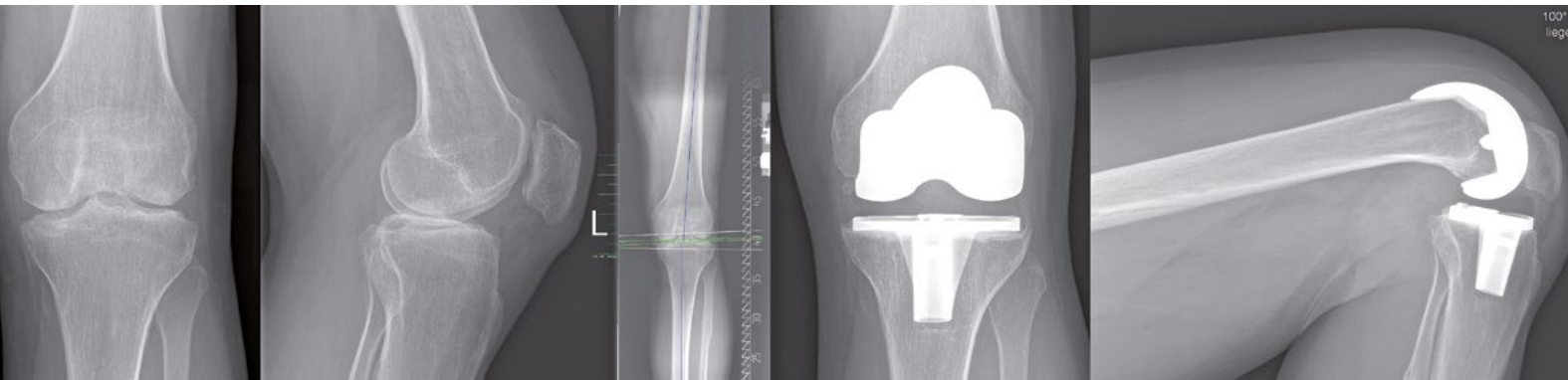
Malerei / Zeichnen Illustration

Atelier- und Meisterkurse
alle Techniken
Fortgeschrittene und
Anfänger jeden Alters auch
vormittags 9.30 - 12.30 Uhr

KUNSTSCHULE HAMBURG-KAW
Gr. Bergstraße 264/266
22767 Hamburg
Tel. 040 43197606

einmalig!
www.kunstschulehamburg-kaw.de

früchten oder aus kalziumreichem Mineralwasser kann unser Körper hingegen viel effektiver verwerten. Wer Sport treibt, kann die Arthrose ebenfalls verlangsamen, denn dabei wird der Knorpel besser ernährt und weniger stark abgebaut. Außerdem stabilisieren gut trainierte Muskeln das Gelenk und sorgen dafür, dass es weniger strapaziert wird. Allerdings sollten Sportarten ausgewählt werden, die die Gelenke nicht überlasten. Schwimmen und Aquagymnastik sind besonders geeignet, weil im Wasser durch den Auftrieb nicht so viel Gewicht auf den Hüften und Knien lastet. Auch Walking und Fahrrad fahren sind empfehlenswert. Begleitend kann auch eine medikamentöse Therapie helfen:



Arthrose des Kniegelenkes: Die Versorgung mit Oberflächenersatzprothesen stellen die häufigsten Knieendoprothesen dar

„Mehrfache Kortisoninjektionen empfehle ich nicht, da die Wirksamkeit nachlässt und die Arthrose dann noch stärker beschleunigt wird“, so Dr. Götz von Foerster. „Auch von mehrfachen Hyaluronsäure-Injektionen rate ich eher ab, da die Wirksamkeit schnell abnimmt.“ Tabletten mit Wirkstoffen wie Diclofenac oder Acetylsalicylsäure unterdrücken den Schmerz und hemmen Entzündungen kurzzeitig, jedoch nimmt die Wirksamkeit ebenfalls ab. „Vorbeugend kann jedoch Glucosamin als Medikament eingenommen werden“, so Dr. Götz von Foerster. „Das ist ein zentraler Baustein des Knorpelgewebes.“ Wenn die Beschwerden durch eine Ernährungsumstellung, Sport, Medikamente oder physikalische Maßnahmen wie Wärmebehandlungen oder Krankengymnastik nicht gebessert werden können, wird der Ersatz des geschädigten Gelenkes durch ein Kunstgelenk notwendig, damit sich der Zustand eines Gelenks nicht weiter verschlechtert. Ist dies absehbar, sollte man damit nicht zu lange warten: Denn was an Beweglichkeit bereits ganz verloren gegangen ist, ist nach der Operation nur schwer wieder zu erreichen. „Zunächst führt der Arzt eine gründliche klinische Untersuchung des betroffenen Gelenks durch“, so Dr. von Foerster. „Das Röntgenbild zeigt

meist eine Verengung des Gelenkspalts und charakteristische Knochenveränderungen im betroffenen Gelenk.“ Mit der Kernspintomografie lassen sich auch Knorpelveränderungen darstellen. Typische Veränderungen der Laborwerte gibt es bei einer Arthrose nicht. Eine Blutuntersuchung kann aber zeigen, ob sich die Arthrose in einer aktiven Phase befindet und sie dient auch dem Ausschluss anderer Gelenkerkrankungen wie Rheuma oder Gicht. „Und in manchen Fällen gibt es Fehlstellungen wie X- und O-Beine, die eine Arthrose-Bildung begünstigen können. Oftmals hilft auch hier eine operative Korrektur, Arthrose vorzubeugen“, erklärt Dr. von Foerster. „Vor solch einer Operation schre-

cken viele Menschen erst einmal zurück“, weiß der erfahrene Mediziner aus seiner Sprechstunde. „Doch in der Hand eines erfahrenen Chirurgen, und hier ist die Anzahl der von ihm durchgeführten Gelenkersatzoperationen maßgeblich, sind die Aussichten auf Erfolg sehr gut.“ Häufig betrifft die Arthrose auch das obere Sprunggelenk. Entzündungszeichen am Gelenk sind typische Hinweise auf eine Arthrose im Sprunggelenk. „Heute ist es möglich, dieses Gelenk mit einer Endoprothese zu versorgen“, so Dr. von Foerster. „Auch diese Operationstechnik wird mit sehr gutem Erfolg durchgeführt.“ Die Ärzte der ENDO-Klinik Hamburg haben bislang mehr als 143.000 Kunstgelenke eingesetzt. Sie ist damit die führende Klinik in der Versorgung von Hüft-, Knie- und Schultergelenken und feiert in diesem Jahr ihr 40-jähriges Bestehen. Nach einem zweiwöchigen Krankenhausaufenthalt beginnt in der Regel dann ein physiotherapeutisches Training, damit die Muskeln wieder aufgebaut und der Umgang mit dem Kunstgelenk erlernt werden kann. Das neue Gelenk ist, je nach Beanspruchung, 20 Jahre oder länger haltbar. Danach kann es ohne Probleme ersetzt werden.

Text Dr. Freund-Widder/Bildnachweis: PhotoDisc/RYF

Fachvorträge

am Tag der offenen Tür am 10. April 2016 in der
HELIOS ENDO-Klinik Hamburg

- 11.30 Begrüßung und Geschichte der HELIOS ENDO-Klinik
Ärztlicher Direktor Prof. Dr. Thorsten Gehrke
- 12.00 Sportverletzungen – Diagnostik und Therapie
Oberarzt Prof. Dr. Carl Haasper
- 12.30 Wirbelsäule – wird immer noch zu viel operiert?
Leitender Arzt PD Dr. Ralf Hempelmann

- 13.00 Gelenkerhalt beim Knie – Operative Möglichkeiten
vor einer Prothese – Oberarzt Prof. Carl Haasper
- 13.30 Narkoseverfahren – Regional oder überregional
Chefarzt Dr. Daniel Hook
- 14.00 Schulter – Das künstliche Schultergelenk
Oberarzt Dr. Kai Junghans
- 14.30 Knie – Teil- oder Vollprothese?
Oberarzt Udo Heßling
- 15.00 Fuß – Versteifung oder Prothese?
Funktionsoberarzt Dr. Felix Klebig
- 15.30 Reha, stationär oder ambulant? Was, Wo, Warum?
Dr. Marc Sieder, Ärztlicher Leiter ENDO Reha Zentrum

Warum gesunde Gelenke so wichtig sind!

Tag für Tag bewegen wir uns unzählige Male. Wir gehen, laufen und springen. Wir beugen uns vor, strecken den Arm aus und greifen nach einem Gegenstand oder nehmen unsere Enkel auf den Arm. Tun wir dies ohne Schmerzen, können wir uns glücklich schätzen. Denn es ist keineswegs selbstverständlich.

Alle Bewegungen werden möglich durch unsere Gelenke. Für eine schmerzfreie Bewegung sorgen vor allem die an den Knochenenden liegenden Knorpelschichten. Die Gelenkknorpel puffern harte Stöße und abrupte Bewegungen ab, sie dämpfen und federn. Damit der Gelenkknorpel seine Aufgaben bewältigen kann, muss er weich und geschmeidig sein, daher produziert unser Körper die sogenannte „Gelenkschmiere“, die Synovia. Sie schützt den Knorpel vor Abrieb.

Was ist Arthrose?

Arthrose ist ein verstärkter Gelenkverschleiß und beginnt mit der Schädigung des betroffenen Gelenkknorpels, der dadurch in seiner schützenden Funktion eingeschränkt wird. Im weiteren Verlauf wird der Gelenkknorpel immer weiter abgebaut, bis er schließlich kaum noch vorhanden ist. Der Knorpel kann den Knochen nun nicht mehr vor Stößen und größeren Belastungen schützen, weshalb der Knochen auszugleichen versucht und verstärkt Knochensubstanz bildet. Die Folgen sind Deformierungen und knotige Verdickungen der Gelenke. Wussten Sie, dass Frauen häufiger von Arthrose betroffen sind als Männer?



Vorbeugung ist die beste Therapie

Damit unsere Gelenke gesund und beweglich bleiben, ist es notwendig, dass unsere Knorpel ausreichend mit speziellen Nährstoffen versorgt werden. Hyaluronsäure und Chondroitin sind Grundbaustoffe der Gelenkknorpel und spielen bei der Erhaltung der Gesundheit unserer Gelenke eine entscheidende Rolle.

- Gehen Sie zum Arzt, wenn Sie bereits symptomatische Schmerzen haben. Er wird Sie untersuchen und die weitere Therapie mit Ihnen besprechen.
- Achten Sie auf regelmäßige Bewegung. Auch bei vorgeschädigten Gelenken ist gelenkschonende Bewegung wichtig.
- Achten Sie auf Ihre Ernährung.
- Unterstützen Sie Ihre Gelenke ganz gezielt mit wichtigen Nährstoffen für den Knochen-, Muskel- und Knorpelaufbau.
- Nicht nur Medikamente, sondern auch Nahrungsergänzungsmittel können Ihnen entscheidend helfen.

Gesunde Gelenke bedeuten Lebensqualität

MENA arthro Plus:

Die 6-Wochen-Kur mit Hyaluron-Chondroitin Komplex, Vitaminen und Spurenelementen

Optimale Versorgung aller Gelenke

Zum Trinken statt zum Spritzen

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

- Vitamin C, Magnesium und Zink für normale Kollagenbildung zur normalen Funktion von Knorpel und Knochen
- Vitamin E für den Schutz der Zellen vor oxidativem Stress

NEU

mena
pharm



www.menapharm.de
Tel. 0251-2845090 • Fax 0251 2845089

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise

Haarpflege

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



Trockenhaarschnitt 15,50 €
Arbeiten am Bett zzgl. 7,00 €
+ Fahrkosten

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

Rufen Sie an:
Tel. 60 68 44 40

Pflegedienste empfehlen sich:

Pflegedienst Claussen GmbH

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung
Vertragspartner aller Krankenkassen

**24 Stunden erreichbar unter:
0172/409 87 44**

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



Ambulanter Pflegedienst

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

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



www.sdl-ev.de

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

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

Seit
1987



- ✧ Ambulante Kranken-
pflege und Altenhilfe
- ✧ Familien- und
Kinderbetreuung
- ✧ Pflegeberatung

Langenhorner Chaussee 163
22415 Hamburg
Telefon: 040/53 05 04 70
Fax: 040/520 33 17
www.krankenpflege-greizer.de

Politiker fragen...

... Senioren antworten

Der Senat überlegt, Ältere zu Hause zu befragen. Die einen hoffen, Bedürfnisse der Senioren zu erkunden. Die anderen fürchten um die Privatsphäre.

Vielleicht erinnert sich noch der eine oder andere, als Kinder in den 70er- und 80er-Jahren „Sesamstraße“ im Fernsehen guckten und „wieso, weshalb, warum, – wer nicht fragt, bleibt dumm“ summt. Heute sind die jungen Eltern älter – aber die Hymne der Schlauberger von damals ist aktuell: Der Senat will sich klug machen über Senioren: Er überlegt, Hausbesuche anzubieten und die älteren Hamburger nach Wünschen und Bedürfnissen zu befragen.

Der Hintergrund: der demografische Wandel. Immer mehr Ältere wandeln an Alster und Elbe. Die Politik hat dazu das Demografie-Konzept „Hamburg 2030“ verfasst, um „das gesellschaftliche Zusammenleben aller Generationen und den wirtschaftlichen Wohlstand in Hamburg langfristig zu sichern“. Dabei ist Hamburg im Vergleich zu anderen Regionen und Städten noch recht jung an Jahren. Doch der Zahn der Zeit nagt auch hier. Etwa 430.000 Hamburger sind heute 60 Jahre und älter (24 Prozent), 2030 sind es 30 Prozent. Dabei nimmt zwar die Zahl der Hochbetagten und Pflegebedürftigen zu, aber auch die der Senioren, die weiter aktiv dabei sein wollen. Das Konzept will für sie so etwas sein wie die Leitplanken auf dem Weg in die Zukunft. Rico Schmidt, Pressesprecher der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz: „Ziel ist es zu verhindern, dass die Stadt im Laufe der demografischen Entwicklung in getrennte Quartiere unterschiedlicher Altersgruppen, Herkunftskulturen und Lebenschancen auseinander fällt.“ In „demografiefesten Quartieren“ für alle Generationen solle eine altersgemischte Bevölkerung durch nachbarschaftliche Unterstützung, wohnortnahe Versorgung und interkulturellen Austausch das gemeinschaftliche Leben sichern. Wie aber kommt man dem auf die Spur, was Ältere wollen und brauchen – fern der grauen Theorie und Konzepte. Die Lösung: Die Politik kommt zum Bürger. Die Worte sind sperrig: „Präventiver Hausbesuch. Doch dahinter steckt das Ziel, das selbstbestimmte und selbstständige Wohnen zu unterstützen und im Sinne der Prävention frühzeitig auf Angebote im Stadtteil aufmerksam zu machen sowie über Möglichkeiten der Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft zu informieren. Insofern dient der präventive Hausbesuch der Gesundheitsförderung und der Verzögerung von Pflegebedürftigkeit. Zudem soll auch nach Veränderungsbedarfen im Stadtteil gefragt werden. Dadurch können Erwartungen, Wünsche sowie Hilfebedarfe der älteren Menschen für die Sozialplanung identifiziert werden.“ Besonders Menschen sollen erreicht werden, die von Vereinsamung bedroht oder sozial isoliert sind und es nicht mehr schaffen, selbst aktiv

zu werden. Schmidt ist es wichtig, dass alles freiwillig ist: „Ein Besuch wird nur auf Wunsch und mit Zustimmung des älteren Menschen stattfinden.“

Gute Idee

„Es ist immer gut, wenn die Politik Senioren nach ihren Wünschen und Bedürfnissen befragt“, sagt Ulrich Kluge, Geschäftsführer Seniorenbüro Hamburg e.V. „Büro“ klingt bürokratisch, ist aber ein munteres Netzwerk, um über 40 Initiativen, Projekte und Organisationen aus der Welt der Älteren zueinander zu bringen. Wer nach dem Lebensabschnitt „Beruf“ gesellschaftlich, sozial und kulturell weiter dabei sein will, findet hier Kontakte und Ideen für Ehrenamt oder Freizeit. Zeitzeugen setzen sich mit der Vergangenheit auseinander, andere geben ihr Wissen weiter. „Welche Bedürfnisse Ältere haben, hängt von der Mobilität ab. Junge Alte haben oft Verwirklichungsträume. Sie wollen das unternehmen, wofür zuvor keine Zeit war. Ältere Alte interessieren sich mehr für unterstützende Hilfen“, sagt Kluge. Er schlägt vor, bei der Befragung zwei Fliegen mit einer Klappe zu schlagen: Nicht nur fragen, auch aktivieren! „Man könnte neue Interessen an Gemeinschaft wecken bei denen, die bislang auf Familie und wenige Freunde beschränkt sind.“

Wissen zur Sozialplanung

Auch andere finden: „Super Sache“, Ältere direkt anzusprechen und Wege aus der Einsamkeit zu zeigen. Andere wenden ein: Politik ist keinesfalls bar jeder Kenntnisse über die Älteren. Sie nennen zum Beispiel die Seniorenbefragung Eimsbüttel, mit der Forscher des Albertinen-Hauses Hamburg/Zentrum für Geriatrie und Gerontologie Einstellungen der Senioren zu Altern, Gesundheit, Gesundheitsförderung sowie Aktivitäten im Bezirk nachspürten. Die Befragung von 2012 war anonym und ohne Hausbesuch. „Die zum zweiten Mal durchgeführte Seniorenbefragung in Eimsbüttel gibt Handlungsmöglichkeiten für eine altersgerechte Gestaltung der Quartiers-Entwicklung. Die Ergebnisse lassen sich in die bezirkliche Planung zukünftiger Vorsorge- und Versorgungsangebote für die ältere Bevölkerung einbeziehen“, sagt Ulrike Dapp, Forschungskordinatorin der Medizinisch-Geriatriischen Forschungsabteilung des Albertinen-Krankenhauses.

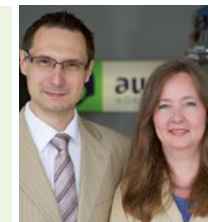
Sensible Fragen

Andere Kritiker gehen weiter: Wenn es um sensible Themen wie Armut geht, wer wird sich zu Hause befragen lassen? Armut beschämt, da will keiner Besuch. Zudem sei es kein Geheimnis, wo es vielen auf den Nägeln brennt. Interessenvertretungen wie der Landesseniorenbeirat oder Sozialverbände haben ja die Hand am Puls der Älteren. Und deren Wunschprogramm reicht von der Hilfe im Pflegefall über das kostengünstigste Sozialticket für Bus und Bahn bis zum Straßenbau, wenn der Pflasterstein zu hoch oder die Bordsteinkante nicht abgesenkt ist. Es geht um die Anhebung der Regelsätze der Grundsicherung im Alter, einen Sozialtarif für Stromkosten, haushaltsnahe Dienstleistungen, den Ausbau der bezirklichen Seniorentreffs, aufsuchende Sozialarbeit, ambulante Pflege. Die ersten bezirklichen Seniorenbereite und der erste Landesseniorenbeirat entstanden per Senatsanordnung von 1979 unter Bürgermeister Hans Ulrich Klose. 2012 brachte der Senat das Seniorenmitwirkungsgesetz auf den Weg. In der Broschüre schreibt Cornelia Prüfer-Storcks, Senatorin der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz: „Mitwirkung braucht verlässliche Rahmenbedingungen.“ Die Broschüre trägt den Titel „Die Generation 60+ ist gefragt“. Die Broschüre wurde erstellt: 2012. Dr. H. Riedel © SeMa



Die erste Adresse für gutes Hören.

Kompetent. Zuverlässig.
**Neueröffnung
nach Umbau.**



Feiern Sie mit uns am
**Freitag, 15. April 2016,
ab 9 Uhr**
und stoßen Sie bei
einem Glas Sekt
mit uns an.



Dipl.-Ing. (FH)
Hörgeräteakustik
Tobias Pötzl und
Martina Vogt
freuen sich auf
Ihren Besuch.

Unser Service-Angebot:

- kostenlose Höranalysen
- Hörgeräte aller Hersteller
- kostenloses Probetragen
- Gehörschutzmaßnahmen

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

www.auric-hoercenter.de

auric
HÖRGERÄTE

KAFFEE- KLATSCH

Wir laden ein zum

**für Menschen mit Demenz
und deren Angehörige
und Alltagsbegleiter**

**Betreuung · Beratung · Erfahrungsaustausch
Atempause · Kaffee & Kuchen**

**Unser Angebot ist für Sie kostenlos
Wir freuen uns auf Ihren Besuch
montags von 15 – 17 Uhr**



St. Markus
SENIORENZENTRUM

Lokale Allianz für
Menschen mit **Demenz**

Gärtnerstraße 63 · 20253 Hamburg · Telefonische
Rückfragen sind unter 40 19 08-0 gerne möglich

Ältere Menschen sind unverzichtbar



LSB-Mitglieder: Klaus Kollien, Dieter Mahel, Jürgen Fehrmann und Karin Schulz-Torge (link nach rechts), Foto/Text © LSB

Häufig begegnen uns negative und kritische Bemerkungen über ältere Menschen. Der Gesellschaft wird damit signalisiert: Die große und weiter zunehmende Zahl der Älteren sei eine Belastung, die vielen schadet.

Doch Folgendes gilt: Ältere Menschen haben Jahrzehnte produktiv unsere gesamte Volkswirtschaft getragen, haben Kinder in die Welt gesetzt, erzogen und meist zu ordentlichen Mitbürgern unseres Landes gemacht. Sie alle haben es nicht verdient, diskreditiert zu werden. Ältere Menschen bedeuten: Erfahrung, Chancen, Engagement, Produktivität. Wie kalt wäre unser Land, wenn Enkel auf Verständnis und Güte ihrer Großeltern verzichten müssten, wenn ältere Menschen nicht 100tausendfach ehrenamtlich tätig wären, oft jahrzehntelang, mit großer Beständigkeit und zugleich mit Sachverstand und Kompetenz?

Auf allen Ebenen tragen sie Verantwortung in Vereinen und Verbänden des Sports, der Kultur, der Kirchen und Gewerkschaften, der Wohlfahrtsverbände, der Wirtschaft, der Weiterbildung, der Parteien und in der Politik. Ältere Menschen sind in der Gesellschaft dringend benötigte Babysitter, Schülerlotsen und Stadtführer. Sie organisieren Telefonketten, Informationsbörsen, Umweltinitiativen, Sicherheit und Geborgenheit für Ältere und vieles mehr.

Viele Ältere unterstützen finanziell die Familien ihrer Kinder und Enkel, zahlen zu deren Ausbildung, Taschengeld, Kleidung, Büchern und Computern. Ältere Menschen sind zunehmend bereit, zusammen mit den Jugendlichen für die ungelösten Konflikte der Zeit (soziale Sicherungssysteme, Arbeitslosigkeit, Umwelt) für beide Seiten vertretbare Lö-

sungen zu erarbeiten, die mehr Generationengerechtigkeit bringen. Sie unterstützen die heute notwendigen Innovationen in allen gesellschaftlichen Bereichen, zukunftsorientiert, mit dem Wissen aus jahrzehntelanger Erfahrung und eingebunden in gerechte und soziale Wertmaßstäbe. Ältere Menschen erhalten ihre Interessen und entwickeln neue Initiativen. Sie wissen, dass auch Alter Entwicklung bedeuten muss – nicht Stillstand – und dass körperliche, geistige und soziale Aktivitäten nicht nur jünger, sondern auch gesünder erhalten. Welchen gigantischen Wert stellen diese Leistungen doch dar, sowohl in finanzieller als auch in sozialer Hinsicht! Die Tatkraft der älteren Menschen, ihre Freude am Leben, ihre Zuwendung zu den Mitmenschen und uneigennützigte Mitwirkung bei der Lösung der Probleme unserer Zeit sind eindrucksvoll und unverzichtbar.

Jürgen Fehrmann, stellvertretender Vorsitzender des LSB.



Landes-Seniorenbeirat Hamburg, Heinrich-Hertz-Straße 90, 22085 Hamburg, www.lsb-hamburg.de, Telefonnummer: 040/42837-1934, Brita Schmidt-Tiedemann (Vors. LSB.HH)



Meine Figuren kommen mir immer sehr nahe

Gespräch mit dem Autor Janne Mommsen

Janne Mommsen, Jahrgang 1960, hat in seinem Leben schon als Stahlarbeiter, Psychiatriehelfer, Lastwagenfahrer und Barpianist gearbeitet. Inzwischen schreibt er Drehbücher, Theaterstücke und Romane.

Mommsen lebt mit seiner Familie in Hamburg. Viele seiner Bücher, u.a. die Reihe rund um „Oma“, spielen auf Föhr. Seine Liebe zu der Insel kann der gebürtige Kieler gut ausleben, da die Familie seiner Frau seit Jahrhunderten auf der Insel lebt. Ende März kommt sein neuer Roman „Zwischen den Bäumen das Meer“ auf den Buchmarkt.

SeMa: Ihr neues Buch „Zwischen den Bäumen das Meer“ spielt kaum auf Föhr. Was hat Sie literarisch von der Insel vertrieben?

Mommsen: Ich wollte der Weite des Wattenmeers einen dichten Wald wie in den Grimmschen Märchen entgegensetzen, in dem man sich verlaufen kann wie Hänsel und Gretel. Den habe ich in Ostholstein gefunden. Dort wohnt meine Hauptfigur Tom in einem alten Forsthaus, während sein weiblicher Gegenpart Annkathrin aus Föhr stammt.

SeMa: Sie treffen den - manchmal rauhen - Ton der Föhrer, ohne in Karikaturen abzugleiten. Wie lange haben Sie dafür die Insulaner beobachtet?

Mommsen: Ich habe in Nordfriesland gewohnt, das waren also meine Nachbarn. Die Föhrer sind tolle, sehr gelassene Menschen mit skurrilem Humor. Ganz so schweigsam, wie manche meinen, sind sie übrigens gar nicht. Aber wenn du mal nicht schnacken willst, lassen sie dich in Ruhe.

SeMa: Die älteren Menschen Ihrer Bücher – besonders die „Oma“ - sind oft herzlich, geistig fit und liebenswert. Was schätzen Sie an der älteren Generation?

Mommsen: Eine Menge. Zum Beispiel die Tapferkeit, mit der sie es sich trotz Einschränkungen im Leben so gut wie möglich machen. Das ist vorbildlich für uns Jüngere. Außerdem nehmen ältere Menschen nicht jede neue Mode ernst, das finde ich sehr entspannend.

SeMa: Sie schreiben u.a. Drehbücher. Auch die Dramaturgie Ihrer Romane erschafft sofort Filmbilder im Kopf. Gab es für Ihre Bücher schon Angebote von Film und Fernsehen oder möchten Sie diese nicht hergeben?

Mommsen: Wir sind da im Gespräch, mehr kann ich nicht verraten.

SeMa: Das Buch aus dem vergangenen Jahr heißt „Die Insel tanzt“ und auch in der „Oma-Reihe“ geht es ins Erdbeerparadies, der Musikkneipe auf Föhr. Tanzen Sie gern?

Mommsen: Ja, aber mehr frei, nach meiner Fassung. Als Musiker habe ich mehrmals beim Ballett gearbeitet, tolle Tänzerinnen und Tänzer schaue ich mir gerne an.

Beim Salsa, wie in „Die Insel tanzt“, scheitere ich selber allerdings bereits an den Grundschritten ...

SeMa: Sie gehen sehr offen damit um, dass Sie unter Pseudonym schreiben. Wie sind Sie auf den Namen Janne Mommsen gekommen?

Mommsen: Meine Frau hat sich den Namen für mich ausgedacht. Inzwischen ist er so sehr meine zweite Identität geworden, dass ich ihn in meinen Ausweis als Zweitnamen eintragen lassen werde.

SeMa: Wenn Sie eine Figur aus Ihren Büchern im wahren Leben kennenlernen könnten, wer wäre das?

Mommsen: Meine Figuren kommen mir beim Schreiben immer sehr nahe, sie werden wie Freunde für mich. Ich würde sie alle mal gerne zum Essen einladen: Oma Imke kommt an die Stirnseite des Tisches und erzählt freche Witze, Harry spielt Gitarre, Sina tanzt zu seiner Musik, Maria verrät Anekdoten aus ihrem Alltag als Inselpolizistin auf Föhr...

SeMa: Danke für das Gespräch. Interview: S. Rosbiegel © SeMa



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

**Komfortbetten ✓
Komfortmatratzen ✓
Motorrahmen ✓**

...und alles rund ums Schlafen

„Wir beraten individuell und kompetent – auch gerne bei Ihnen Zuhause!“ Ihre Regina Nielsen

Kommen Sie ins BETTENLAND
MATRATZEN LATTENRÖSTE WASSERBETTEN

Stilvoll schlafen...

Telefon: 04101-473100

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

Boygroup“ unter neuer Leitung

Die Aktiven finden es toll! Seit Peter Runck den Takt angibt, geht's für die „Happy Oldie Singers“ voran. Sangesfreudige Mitstreiter und Musiker sind herzlich willkommen.

Lieder der 1920er- und 30er-Jahre, Shanties, Oldies... Einmal in der Woche wird gesungen, wonach ihnen der Sinn steht. Und was beim Einzelnen der derzeit 15 Mitglieder aus der Stimme gemacht werden kann. „Jeder hat seine eigene Stimme. Sie soll erhalten und individuell zur Geltung gebracht werden.“ erklärt Chorleiter Peter Runck. Er hat die „Happy Oldie Singers“, die seit etwa zehn Jahren aktiv sind, im Januar diesen Jahres übernommen.

Bekannten Chor weiter ausbauen

Seitdem wird jeden Mittwoch, von 16 bis 18 Uhr, in Lington's Restaurant in Hamburg-Niendorf geprobt, um aus allen Stimmen ein melodisches Miteinander zu machen. „Gemeinsam mit den Sängern möchte ich den Chor, der in und

um Hamburg eine hohe Bekanntheit hat, neu auf- und ausbauen.“ sagt der Chorleiter. Seit fast zehn Jahren kümmert sich der gelernte Klavierbauer, der jahrelang in der Krankenpflege tätig gewesen ist, um immer wieder neue Chöre (derzeit 17 an der Zahl). Das Besondere: In seinem „Chorvereinbnote e. V.“, der für jedermann offen steht, kommen fünf Generationen zusammen, die miteinander singen. Dazu gehören auch Kinder und Menschen mit und ohne Handicap.



Mehr unter www.chorvereinbnote.de

A. Petersen © SeMa

Sonntag 08.05.2016 Motorradgottesdienst

In Horneburg mit den Rockenden Senioren aus Horneburg und Hamburg.

Die Veranstaltung beginnt um 10 Uhr mit einem Gottesdienst in der Kirche, anschließend findet ein Imbiss im Gemeindehaus statt.



Die Rockenden Senioren verkaufen Notenschlüssel aus Laugenteig für einen guten regionalen Zweck. Den Abschluss des Tages soll eine Rund- bzw. Sternfahrt bilden.

Interessierte melden sich bei Peter Runck: Tel. 04149/933 86 74 oder per E-Mail: peter.runck@chorvereinbnote.de.



Inhaber Michael Weiss

legt Wert auf Service und persönliche Beratung

GALERIE STRUCK UG
Teppichwäsche & Restauration
(Haftungsbeschränkt)

Seit 40 Jahren Qualität und Kompetenz

(040/50 71 90 80

Neueröffnung 20%
auf Fransen, Kanten, Löcher und Restaurierung

Alte Teppiche sind bares Geld wert!

Wenn Sie für Ihren alten Teppich einen vernünftigen Preis haben wollen, dann rufen Sie uns an.

Qualität ist kein Zufall

Scheideweg 1 (Ecke Eppendorfer Weg)
20253 Hamburg • www.galerie-struck.de
St.-Nr.: 45/723/00485 • HRB: 138442



Durch Keyboard & Co. verstärken

Notenkenntnisse seien dabei nicht notwendig, betont Peter Runck. Das gelte auch für die „Happy Oldie Singers“, für die er noch sangesfreudige Mitglieder sucht.

Ebenso möchte Peter Runck die musikalische Männerrunde, deren Durchschnittsalter bei 75 Jahren liegt, noch durch ein Orchester ergänzen. Ein Musiker, der so gut Keyboard spielt, dass er den Chor begleitet, ohne die Stimmen zu verdrängen – das wäre für den Chorleiter das Richtige.

Genauso wie sich Runck, der selbst auf der Gitarre begleitet, für seinen Chor einen Gitarristen, einen Schlagzeuger, jemanden am Akkordeon und am Saxophon wünscht. Derart gut ausgestattet, kann er mit seinen „Happy Oldie Singers“ auch musikalische Pläne machen, wie etwa die Teilnahme am Motorradgottesdienst in Horneburg oder an der Aktion „Singing Ship“. Nachdem die „Boygroup“ mit grauen Schläfen bisher vorwiegend in Altenheimen gesungen hat, stehen nun neue Aktionen auf dem Programm.

THEATER

Do you speak English?

The English Theatre im Hammonia Bad

Das Theater im ersten Stock des Hammonia Bads ist seit 1976 in Hamburg ansässig. Die beiden Amerikaner Robert Rumpf und Clifford Dean haben es gegründet.

160 Plätze stehen für die Besucher von feinstem Englischen Theater bereit. Nicht nur für Schüler und Studenten ist das English Theatre ein Muss, sondern für jeden, der englischsprachige Schauspiele im Original sehen und hören möchte.

„Das English Theatre of Hamburg ist ein privates, professionelles Theater, das erste dieser Art, das in Deutschland gegründet wurde“, sagt Robert Rumpf, einer der beiden Intendanten des Theaters. „Es werden bedeutende Stücke

aus allen Genres in original englischer Sprache auf professioneller Basis präsentiert.“

„Wir bemühen uns, zur internationalen Kommunikation durch die Sprache und das Schauspiel beizutragen“, ergänzt Clifford Dean.

Das Theater hat 30 Angestellte. Die Schauspielerinnen und Schauspieler kommen aus Großbritannien und werden für jede Produktion ans Haus verpflichtet. Bis zum 16. April steht das Stück „Educating Rita“ noch auf dem Spielplan. Die Komödie von Willy Russell wurde erstmals 1980 von der Royal Shakespeare Company aufgeführt. Darin möchte die verheiratete Friseurin Rita ihr Leben durch einen Universitätsabschluss verbessern. Sie trifft auf den desillusionierten und ständig trinkenden Literaturlehrer Frank. Durch ihre offene, selbstbewusste Art gewinnt sie schnell die Sympathie ihres Lehrers.

Das Stück „Dangerous Obsession“ hat am 28. April Premiere. Dieser Thriller von N.J. Crisp ist auf seine subtile Art sehr spannend aufgebaut. Ein Fremder verschafft sich unter einem Vorwand Zugang zu Sallys und Marks Zuhause. Nach und nach stellt sich heraus, warum der Fremde gekommen ist.

Es werden sieben bis acht Vorführungen pro Woche gegeben. Am Dienstag und Freitag gibt es Vorstellungen um 11 Uhr vormittags. Ansonsten beginnen die Stücke um 19:30 Uhr. Die Tickethotline erreichen Sie unter: ethbo@englishtheatre.de. Das Theater erreichen Sie unter:

The English Theatre of Hamburg, Lerchenfeld 14, 22081 Hamburg, Tel: 040 / 2 27 70 89, ethamburg@onlinehome.de, www.englishtheatre.de

S. Rosbiegal © SeMa/Fotos: Robert Rumpf: Copyright Kock/Szenenfoto von Educating Rita mit Grace Alexander-Scott und Tim Shoesmith: Copyright Kock/Gastdirektor Nicholas Humphrey: Elle deBurgh

Gastdirektor
Nicholas Humphrey

Einer der Gründer:
Robert Rumpf

HOSPITAL ZUM
HEILIGEN GEIST
Kleine Stadt für Senioren



Neu ab 1. April 2016
Tagespflege Heilig Geist

Mehr Vielfalt in der „Kleinen Stadt“

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

Die Vielfalt der Wohnformen und Angebote

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

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

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



Denise Jäkel
Hörgeräteakustikermeisterin

Sie stehen aktiv im Leben. Aber wie fit ist Ihr Gehör?

Gutes Hören schafft Vitalität und ist ein wichtiger Bestandteil Ihrer Lebensqualität. Wir möchten Ihnen dieses Stück Lebensqualität wieder zurückgeben.

Unser Service für Sie:

- Kostenloser Hörtest
- Unverbindliches Ausprobieren von Hörsystemen
- Gehörschutz
- Tinnitusberatung

Wir freuen uns auf Ihren Anruf: Tel. (040) 35778521

JÄKEL HÖREN
22848 Norderstedt
Ohechaussee 11
www.jaekel-hoeren.de



Wie zwei Hamburger Senioren ihre Immobilie verkauften und zurück mieteten!

Umfragen bestätigen: Der Großteil der Senioren in Deutschland wünscht sich selbstständiges und selbst bestimmtes Wohnen in den »eigenen vier Wänden« so lange wie nur möglich. Denn das bedeutet, weiterhin im gewohnten Umfeld zu leben und die bestehenden Beziehungen mit Freunden und Nachbarn zu erhalten. Soll dies erfolgreich umgesetzt werden, ist es erforderlich, sich auf die nachberufliche Phase des Lebens entsprechend vorzubereiten. Persönliche Interessen müssen mit den bestehenden Möglichkeiten abgeglichen werden. Finanzielle und steuerliche Aspekte müssen genauso beachtet werden, wie gesundheitliche. Die Frage lautet also: Wie bzw. wo möchte ich meinen Lebensabend verbringen und welche Möglichkeiten gibt es?

Wie schlage ich zwei Fliegen mit einer Klappe?

Genau dieses Thema beschäftigte auch zwei rüstige Hamburger, als sie just im passenden Moment auf den Artikel »Was tun mit der Immobilie im Alter« von Martin Ullrich Immobilien im »Winterhuder« (Heft 6- 2015) aufmerksam wurden. Beide blickten auf ein weit über siebzig Jahre langes und bewegtes Leben zurück. Heute genießen sie ihre wohlverdiente Pension. Da jeder eine Eigentumswohnung im gleichen Haus in Rotherbaum bewohnt, entwickelte sich im Laufe der Jahre eine dauerhafte und innige Freundschaft. Beide lieben ihr Zuhause und möchten gern weiter in diesem Umfeld leben. Schließlich verfügen sie hier über alle erdenklichen Annehmlichkeiten, wie Terrasse, Aufzug oder Tiefgarage. Sogar ein Restaurant befindet sich im Haus, wozu also umziehen.



Andererseits sind die Herren alleinstehend und Erben gibt es auch keine. Dadurch würde der gesamte Nachlass und damit auch ihr Wohneigentum später an den Staat fallen. Ihnen war klar, das kann nicht die Ideallösung sein! Ein Leben lang hart erarbeitet, würden sie das Geld doch lieber noch ein wenig selber nutzen. Was lag für die Freunde also näher, als sich gemeinsam von Martin Ullrich über die bestehenden Möglichkeiten beraten zu lassen. Im vorgenannten Artikel hatten Sie bereits von der Option des Nießbrauchs, einer Leib- oder einer Zeitrente gelesen. Was aber genau verbirgt sich hinter diesen Fachbegriffen und inwieweit sind sie auf ihre persönliche Situation anwendbar?

Durch die zahlreichen, wöchentlich stattfindenden Beratungsgespräche in der Immobiliensprechstunde wurde Martin Ullrich mit dieser Problematik schon oft konfrontiert. Und so

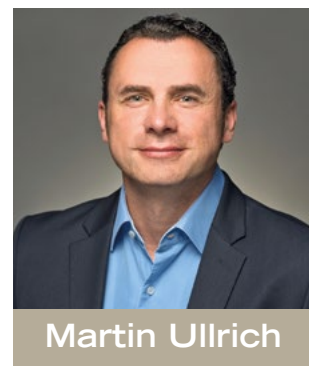
konnte er den beiden sympathischen Senioren natürlich auch in diesem Fall mit Rat und Tat zur Seite stehen. Zunächst wurden ausführlich sämtliche Möglichkeiten erklärt und in Ruhe besprochen. Besonders beruhigend war dabei der Umstand, dass die Beratung völlig unverbindlich und kostenfrei, in einer vollkommen entspannten Atmosphäre, stattfand. Anschließend konnten sich die sympathischen Herren in Ruhe Gedanken machen, welche der Optionen am besten zu ihrer persönlichen Situation passt.

Die Lösung übertrifft sämtliche Erwartungen

Aufgrund der professionellen Beratung von Herrn Martin Ullrich hatten die zwei Freunde schnell Vertrauen gefasst. Sie entschieden sich für eine sichere und zugleich lukrative Variante, die ihnen in dieser Form vorher gar nicht bekannt war. Den Verkauf ihrer jeweiligen Wohnung unter der Bedingung des lebenslangen Wohnrechts. Dieses wird im Zuge des Verkaufs in das Grundbuch eingetragen und sichert die Herren somit vollständig ab. Da die Senioren die Immobilie nach dem Verkauf vom neuen Eigentümer anmieten, wurde auf Empfehlung von Herrn Ullrich die Miethöhe bis zum Ende festgeschrieben. Damit sind die beiden auch gegen steigende Mieten in der Zukunft abgesichert und freuen sich schon darauf, ihren Lebensabend mit dem Verkaufserlös verschönern zu können.

Da »Martin Ullrich Immobilien« über eine große Datenbank von Suchinteressenten verfügt, werden sich binnen kurzer Zeit Kaufinteressenten finden, die solch eine schicke Wohnung als Kapitalanlage suchen. Idealerweise wird ja der Mieter schon »mitgeliefert« und um die Erstellung des rechtskonformen Mietvertrages kümmert sich Martin Ullrich gleich mit. So wird sichergestellt, dass die gewünschten Bedingungen auch berücksichtigt werden. Heute sind sich alle Beteiligten einig, durch die professionelle Rundumbetreuung sind keine Wünsche offen geblieben und das Ergebnis liegt sogar über den Erwartungen. Bleibt uns nur noch den Herren zu dieser klugen Entscheidung zu gratulieren und ihnen noch viele Jahre voller Glück und Gesundheit in ihrem gewohnten Heim zu wünschen.

Wichtig in diesem Zusammenhang: Auch wenn Erben vorhanden sind, können Sie diese mit einer derartigen Strategie bereits heute finanziell absichern. Der Staat unterstützt Sie dabei mit einem Steuerfreibetrag bis zu € 400.000,- je Elternteil und wenn später der Erbfall eintritt, muss sich niemand mehr um den Nachlass der Immobilie kümmern. Haben auch Sie Fragen zu diesem komplexen Thema? Unter Telefon 040/2714 1480 ist Martin Ullrich gern für Sie da.



MARTIN ULLRICH
IMMOBILIEN
Grillparzerstr. 47
22085 Hamburg
Tel. 040/27 14 14 80
info@martinullrich.de

Mit dem Hausboot auf zu neuen Ufern



Die Boote sind leicht zu bedienen und es gibt sie in vielen verschiedenen Größen

(djd). Entspannt einen Fluss entlang schippern, Städte und Natur vom Wasser aus kennenlernen und anhalten, wo man will: Ein Urlaub mit dem Hausboot ist ein Erlebnis für Naturliebhaber und Individualreisende – Stress und Hektik haben dabei keinen Platz. Ob man nun mehr Wert auf kulturelle Abstecher oder kulinarische Freuden legt, vom Boot aus angelt oder einfach das ruhige Bordleben genießt: Hausbootferien können ganz individuell gestaltet werden – und sind ohne großen Aufwand möglich. „Die Boote sind leicht und ohne Vorkenntnisse zu bedienen und dürfen ohne Führerschein gefahren werden“, erklärt Fachjournalist Martin Blümer vom Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de.

Komfortable Hausboote in jeder Größe

Wer als Freizeitkapitän auf Kanälen, Flüssen und Seen unterwegs sein will, findet eine große Auswahl an schönen Revieren und Booten. So verfügt etwa der Veranstalter Le Boat über eine Vielzahl an Hausbooten für zwei bis zwölf Personen in acht europäischen Ländern. Alle Boote sind mit geräumigem Salon, separaten Kabinen, Duschen mit fließend Warm- und Kaltwasser und gut sortierter Kombüse ausgestattet. Vom Besteck und Geschirr bis zur Bettwäsche ist alles Notwendige an Bord. Da die Boote genügend Platz für Fahrräder haben, kann man direkt von der Anlegestelle aus die nähere Umgebung mit dem Drahtesel erkunden. Unter www.leboat.de gibt es alle Informationen zu den Hausbootferien sowie Buchungsmöglichkeiten.

Hausbootziele für jeden Geschmack

Ein Paradies für Naturliebhaber sind beispielsweise die Regionen Mecklenburg und Brandenburg mit ihrem weitläufigen Netzwerk an attraktiven Wasserwegen. Die klaren Gewässer laden zum Schwimmen und anderen Wassersportaktivitäten ein, am Seeufer beeindruckenden prächtige Häuser und Barockschlösser wie etwa Schloss Rheinsberg am Grienericksee. Gourmets und Weinliebhaber wählen gerne eine Tour durch das Burgund, wo man zwischendurch in Bistros und Restaurants feine Spezialitäten genießen oder direkt beim Winzer eine Weinprobe machen kann. Auf dem historischen Canal du Midi laden sehenswerte Städte wie Béziers mit seiner Kathedrale oder auch die mäch-

tige Festungsanlage Carcassonne zu einem Besuch ein. Romantiker mit einem Faible für Italien können zum Beispiel durch die Lagune von Venedig fahren, für Angler ist ein Hausbooturlaub entlang des Kaledonischen Kanals in Schottland vielleicht genau das Richtige. Der Kanal erstreckt sich vor der atemberaubenden Kulisse der schottischen Highlands.

Viel Platz für alle

(djd). Ob mit der Familie, dem Partner oder zusammen mit Freunden: Hausbootferien bieten für alle etwas und sind ein besonderes Gemeinschaftserlebnis. Als eigener Kapitän befährt man die schönsten Kanäle und Flüsse Europas und genießt die Landschaften vom Wasser aus. Nahezu überall gibt es passende Anlegestellen für den Landausflug. Wer mit der Familie oder einer größeren Gruppe unterwegs ist, findet komfortable Boote, die genügend Stauraum, Schlafkabinen und einen geräumigen Salon bieten. Auch Hunde sind an Bord willkommen. Informationen und Buchungsmöglichkeiten gibt es unter www.leboat.de.

Fotos: djd/Le Boat

Seniorenreisen Busvermietung

Tagesfahrten	09.04.16	Büsum mit Eiergroßseminar inkl. Dithm. Buffet Ka./Ku.	€ 56,-
	10.04.16	Meyerwerft Papenburg inkl. Werftführung, Mittag, Stadtrundfahrt	€ 58,-
16.04.16		Hildesheim – UNESCO Welterbe inkl. Stadtführung	€ 37,-
19.04.16		Eintauchen in die Welt der Mode inkl. Modenschau, Mittagsbuffet „all you can eat“, 20% auf ein Kleidungsstück, Geschenk pro Pers.	€ 22, ⁵⁰
21.04.16		Ginseng-Gärten und Kloster Walsrode inkl. Mittag, Eintritt/Führung	€ 39, ⁵⁰
23.04.16		Starlight Express – das Musical in Bochum inkl. Bordfrühstück, Tickets, Bockwurst mit Brot	ab € 109,-
23.04.16		Föhr inkl. Fährüberfahrt, Mittag, Inselrundfahrt	€ 58,-
24.04.16		Mühlenmuseum Gifhorn inkl. Mittag, Eintritt und Führung	€ 53,-
28.04.16		Fischland-Darß-Zingst inkl. Rundfahrt mit Reiseleitung	€ 36,-
30.04.16		Vogelpark Walsrode inkl. Mittag und Eintritt	€ 46,-
01.05.16		Gartenzauber Festival in Bissenbrook inkl. Mittag und Eintritt	€ 47,-

Zustieg in Norderstedt, Langenhorn-Markt und Henstedt-Ulzburg

Mehrtagesfahrten	15.-18.04.16	Blaues Wochenende, 4 Tage, pro Person	ab € 285,-
	02.-05.05.16	Tulpenblüte Holland, 4 Tage, pro Person	ab € 389,-
	03.-11.05.16	Kroatien, 9 Tage, pro Person	ab € 804,-
	08.-10.05.16	Muttertag am Lübbesee, 3 Tage, pro Person	ab € 249,-
	13.-16.05.16	Spreewald, 4 Tage, pro Person	ab € 359,-
	13.-17.05.16	Danzig, 5 Tage, pro Person	ab € 470,-

Telefonisch buchen unter
040-526 70 04 oder 04191-72 27 50
oder im Reisebüro
VIKINGTRAVEL  **TUI TRAVELStar**
22846 Norderstedt • Rathausallee 19 und 22455 Hamburg • Ernst-Mittelbach-Ring 57

Frühlingsaktivitäten



Im Gut Karlshöhe

Die „grüne Oase“ inmitten der Stadt bietet im Frühjahr besonders schöne Aktivitäten.

Nähere Infos zu den Veranstaltungen finden Sie auf der Homepage unter: www.gut-karlshoehe.de

Lange Nacht der Museen: unter dem Motto „Wildes Hamburg“ am Samstag, den 9. April 2016 von 18-2 Uhr.

4. Hamburger Pflanzemarkt: am Sonntag, den 10. April 2016 von 10-16 Uhr.

The seasons art class: zeichnen und malen in Gesellschaft. Kursbeginn Dienstag, 12. April 2016 (14 Wochen), weitere Infos direkt beim Anbieter unter Tel.: 040/63 86 16-43.

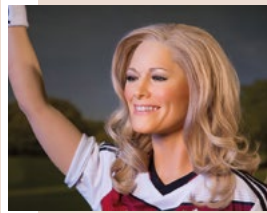
Die Natur im Frühling: Führung durch das Gelände und die Ausstellung. Sonntag, 1. Mai 2016 von 14-15.30 Uhr.

Wildkräuter-Kochkurs: Hamburgs wilde Küche. Freitag, 5. Mai 2016 von 17-21 Uhr und Samstag, 6. Mai 2016 von 16-21 Uhr.

Gut Karlshöhe ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln leicht zu erreichen: mit dem Metrobus Linie M27 von U-Bahn Farmsen (U1) oder S-Bahn Wellingsbüttel (S1/ S11) bis zur Haltestelle Gut Karlshöhe. Auch Parkplätze sind am Eingang des Geländes ausreichend vorhanden. Kurzum: Gut Karlshöhe ist immer einen Ausflug wert – zu jeder Jahreszeit!

Hamburger Klimaschutzstiftung (Trägerin von Gut Karlshöhe). Gut Karlshöhe, Karlshöhe 60d, 22 175 Hamburg.

Wachsfigurenausstellung



Helene Fischer

Sie hat die Charts gestürmt, nun erobert sie das Panoptikum.

Seit dem 16. März 2016 ist Helene Fischer als neueste Wachsfigur im Panoptikum in Hamburg zu sehen. Die Wachsfigur zeigt Helene Fischer bei ihrem Auftritt auf der Fan-Meile in Berlin. Im Sommer 2014 feierte die Fußballnationalmannschaft den Gewinn der Weltmeisterschaft, Helene Fischer sang ihren Superhit „Atemlos durch die Nacht“. Daher trägt ihr Wachs-Double auch das Sieger-Trikot und goldene High Heels.

Ein Jahr arbeitete die Bildhauerin Saskia Ruth gemeinsam mit ihrem Team an der Figur. Das Panoptikum ist die älteste Wachsfigurenausstellung in Deutschland und zeigt aktuell über 120 Wachsfiguren. Seit der Gründung vor über 130 Jahren befindet es sich im Besitz der Familie Faerber und wird inzwischen in vierter und fünfter Generation von Dr. Hayo Faerber und seiner Tochter Susanne geleitet.

Panoptikum, Spielbudenplatz 3, 20359 Hamburg.
Tel.: 040 31 03 17, www.panoptikum.de. Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. von 11 - 21 Uhr, Sa. 11 - 24 Uhr und So. 10 - 21 Uhr.

Buchtipps



Die Walfängerin

Von Ines Thorn.

Eine große schicksalhafte Liebesgeschichte vor historischer Kulisse. Sylt, Anfang des 19. Jahrhunderts. Die junge Maren lebt als Tochter eines Fischers in Rantum. Ihre Zukunft liegt klar vor ihr: Sie wird

ihre Jugendliebe Thies Heinen heiraten. Doch plötzlich hält der mächtigste Mann der Insel, Kapitän Rune Boys, um ihre Hand an. Maren wagt das Undenkbare: Sie lehnt ab. Als ihr Vater dann plötzlich auf See stirbt, ist die Familie am Ende. Kapitän Boys macht Maren daraufhin einen ungeheuerlichen Vorschlag, um ihre Schulden zu begleichen: Sie soll als Walfängerin auf seinem Schiff anheuern.

Ines Thorn: Die Walfängerin, Historischer Roman,
etwa 368 Seiten. UVB € 14,99, ISBN 978-3-352-00663-0.
Auch als E-Book erhältlich

Kulturbasar

Köstlichkeiten für Leib und Seele

An den Elbbrücken in Rothenburgsort.

Regionale Aussteller, Kulinarisches, Live-Musik, Kunsthandwerk und vieles mehr...

Jeden ersten Sonntag im Monat von 10 bis 17 Uhr im PEM Center, Reginenstraße 18, 20539 Hamburg.
Eintritt € 1,- (Kulturbeitrag). Weitere Infos und Anmeldung für Aussteller unter Tel.: 040/55 43 40 99 oder www.pem-center.de/kulturbasar



Mit den Enkeln unterwegs

Oma- und Opa-Tag jetzt das ganze Jahr im IZ4Kids Piratenland

AHOI, liebe Piraten! Ab sofort haben Oma und Opa jeden Freitag freien Eintritt im IZ4Kids Piratenland – und das jetzt ganzjährig. Also schnell Enkelin und Enkel anrufen und verabreden...

In Itzehoe, direkt an der A23 gibt es auf 1.800 sturmsicheren Quadratmetern über zwei Ebenen und 700 m² Außengelände jede Menge Spielgeräte zu entdecken und zu erobern.

Ein riesiges Piratenschiff mit 33 Attraktionen, eine Soft-Frisbee-Schussanlage, die 6er-Trampolinanlage, mehrere Hüpfburgen, Airhockey, Fußball, Wii-Spielekonsole und noch vieles mehr warten auf die jungen Besucher von 0 – 12 Jahren.

Ein ganz besonderes Highlight sind die „Tobenächte“ im Piratenland. Die elternfreie Abenteuernacht für Kinder von 5-10 Jahren inkl. Abendessen, Getränke, Obst, Übernachtung und Frühstück kann zum Preis von € 29,50 zu bestimmten Terminen für jeden kleinen „Racker“ gebucht werden – oder er/sie feiert seine/-n bevorstehenden Kindergeburtstag im IZ4Kids Piratenland.

Ausführliche Informationen findet Ihr auf www.iz4kids.de



Das SeMa verlost

2 x 2 Freikarten für Kinder, denn Oma und Opa haben ja am Freitag freien Eintritt! Senden Sie uns bis zum 29. April 2016 mit dem Stichwort „Piratenland“ eine Mail an redaktion@senioren-magazin-hamburg.de oder eine Postkarte an: SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg. Es entscheidet das Los. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

www.ahdh.de

HESSE DIEDERICHSEN
HEIM

Ein Herz muss Hände haben



Ein neues Zuhause für ältere, pflegebedürftige Menschen:

- Pflege in freundlichen Einzel- und Doppelzimmern
 - Vollverpflegung, auch Diät-kost
 - Umfangreiche soziale Betreuung
 - Vielseitiges kulturelles Angebot
 - Kurzzeitpflege möglich
- Bitte fordern Sie unseren Hausprospekt an!

Hesse Diederichsen Heim

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

Senioren-Zentrum „Lühmann-Park“ & Appartementhaus



Appartementhaus:

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

Senioren-Zentrum:

- Versorgung in allen Pflegestufen (0 bis 3+)
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Hochwertige Ausstattung

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Senioren-Zentrum „Lühmann-Park“
Lühmannstraße 11, 24558 Henstedt-Ulzburg
Tel. 04193/7518-0
E-Mail: infoluehmannpark@kervita.de
www.kervita.de



Der Pöhlshof
Rathausallee 83 a, 22846 Norderstedt

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

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

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

Wohnungsunternehmen **Plambeck** Ochsenzoller Straße 147 22848 Norderstedt www.plambeck.com

sich des Lebens freuen
EMMAPLAMBECKHAUS

»Service-Wohnungen mit Betreuung«

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

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

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

Betreuung durch die Elin-Diakonie

Wohnungsunternehmen **Plambeck**

www.emmaplambeckhaus.de

18 Löcher für die Gesundheit

Was für eine gute Nachricht: Beim Golfen verbrennen wir nicht nur Kalorien und trainieren unser Gedächtnis. Das Spiel mit dem weißen Ball soll auch das Leben verlängern.

Glauben wir Winston Churchill, dann sollten wir es mit dieser Sportart besser nicht versuchen: „Das ist ein Spiel, bei dem ein viel zu kleiner Ball in ein zu kleines Loch geschlagen werden muss. Und das mit Geräten, die dafür völlig ungeeignet sind,“ erklärte der für seine „no sports“-Devise bekannte Staatsmann. Zum Glück denken immer mehr Deutsche anders als Churchill und sorgen dafür, dass sich Golf vom angeblich elitären Miteinander zum wahren Volkssport entwickelt hat.

Stetig steigendes Golf-Interesse

Die Anzahl der aktiven Golfspieler nimmt seit Jahren stetig zu, wie Statistiken des Deutschen Golf Verbandes (DGV) belegen. „Insgesamt 639.137 Mitglieder verteilten sich im vergangenen Jahr auf 846 Golfclubs und -anlagen. Damit verzeichnete der Deutsche Golf Verband (DGV) als Dachverband der Golfclubs und Golfanlagen ein Wachstum von 0,2 Prozent, was einem absoluten Zuwachs von 1.402 Golfspielern entspricht,“ besagt die DGV-Website.

Hans Joachim Nothelfer, Präsident des Verbandes, zeigt sich erfreut, dass es „in diesem schwierigen Marktumfeld gelungen ist, erneut mehr Menschen für den Golfsport begeistert zu haben.“

Vielseitig einsetzbares Potenzial

Dabei sei es noch immer ein Vorurteil, dass sich nur ältere Menschen beim Golfen austoben. Im Gegenteil, fast 65 Prozent der Aktiven sind jünger als 61 Jahre, wie es die „Vereinigung clubfreier Golfspieler im DGV“ (VcG) verkündet. Im Detail gibt es derzeit unter anderem Golfangebote im Schulsport, in Altenheimen, in der Präventivmedizin und der Rehabilitation. Beispielsweise nach einem Schlaganfall könne Golf den Betroffenen in seiner Genesung unterstützen, so der Kölner Sportarzt Dr. Holger Herwegen (www.gesund-durch.de). Gleichgewichtssinn, Koordination, Konzentration, Orientierungs- und Gangfähigkeit und andere Fähigkeiten, die mit der Erkrankung eingeschränkt worden sind, werden neu geschult.

Gute Bewegung und Fettverbrennung

Unabhängig vom Alter, ob bereits sportlich engagiert oder untrainiert – Golfen eignet sich mehr als andere Sportarten für jede Ziel- und Altersgruppe. Und hält einen gesunden, denn es sorgt im Körper für reichlich Muskel- und Gelenkbewegung von Kopf bis Fuß. Das liegt nicht nur am Golfen selber, sondern auch daran, dass der Einzelne bei einer Runde über 18 Löcher mit einigen Kilo Ausrüstung ungefähr vier Stunden in der frischen Luft stramm unterwegs ist. Zwischen den einzelnen Schlägen (oder besser: Schwüngen), die den Ball ins Loch bringen sollen, legt er locker acht bis zehn Kilometer zurück. Das kurbelt die Fettverbrennung so stark an, dass der Körper gut 1.200 Kilokalorien verbraucht – mehr als bei zwei Stunden Tennis oder einer Stunde Joggen.

Hohe Konzentration und mentale Stärke

Golf gilt aber auch als ein gutes Training für das Gehirn. Dazu Folgendes: Ein „Normal-Golfer“ übt bei einer Platzrunde etwa 100 bis 200 Schwüngen aus, die höchste Konzentration, mentale Stärke und Aufmerksamkeit verlangen. Wer dagegen den Ball einfach nur drauflos schlägt, ohne sich auf Gegebenheiten der Anlage einzustellen, der wird nicht sehr erfolgreich sein. Langfristig führt das im positiven Sinne dazu, dass die Durchblutung und die Sauerstoffversorgung im Gehirn gesteigert werden, was angeblich sogar eine Verlängerung des Lebens bewirken kann.

Eine deutlich längere Lebenserwartung

Das belegen auch Forschungen der medizinischen Universität „Karolinska Institutet“ in Stockholm, bei denen eine Studie mit 300.000 Sportlern zu der Erkenntnis gelangt ist, dass Golf das Leben verlängert (Quelle: Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports). Danach haben aktive Golfer eine durchschnittlich fünf Jahre höhere Lebenserwartung als Nicht-Golfer gleichen Alters, gleichen Geschlechts und gleicher sozialer Schicht. Für die skandinavischen Wissenschaftler sei das darin begründet, dass sie sich bis ins hohe Alter viel bewegen, oft an der frischen Luft sind und ein intaktes soziales Leben führen. Schließlich birgt Golfen auch eine überdurchschnittlich hohe gesellige Komponente in sich, denn man spielt nicht gegeneinander, sondern miteinander.



Regelmäßig am Ball bleiben

Ganz wichtig ist allerdings folgender Punkt: Einmal Golf spielen und glauben, man würde 100 werden. So einfach geht das leider nicht. Erst dann, wenn man regelmäßig auf dem Court aktiv ist, stellen sich die positiven Effekte auch spürbar ein. Experten raten einem daher, dass das Spiel mit „dem kleinen Ball“ ruhig dreimal in der Woche auf dem Plan stehen sollte.

Am besten vor allem anfangs mit qualifiziertem Unterricht und Training unter fachlicher Anleitung, denn nur so lassen sich technische Fehler vermeiden, die dauerhaft auch zu Verletzungen führen könnten.

Vorsicht bei Vorerkrankungen

Wer sich für das Golfen interessiert, der braucht keine speziellen körperlichen Voraussetzungen. Eine gut ausgebildete Muskulatur würde aber das Umsetzen der einzelnen Schwünge erleichtern, wie Experten immer wieder betonen. Liegen zum Beispiel Probleme an der Wirbelsäule vor, etwa ein Bandscheibenvorfall – so sollte der Interessierte dieses von einem Orthopäden abklären lassen, bevor er sich für das Golfen entscheidet. Das Gleiche gilt auch bei Herz-Kreislauf-Problemen, die vor allem zur Belastung werden können, wenn das Spiel bei starker Wärme stattfindet. Und dann sei



noch Folgendes zu beachten: Gerade anfangs können sich gewisse Wehwechen einstellen, wie etwa die ungewohnte Beanspruchung bestimmter Muskeln zu einem Muskelkater führen kann. Die Benutzung des Schlägers zieht manchmal auch Blasen an den Händen nach sich – harmlose Blessuren für Golf-Anfänger, die mit der Zeit dem Spaß am Spiel weichen. Bei einem korrekt durchgeführten Abschlag sollen sich angeblich 124 von insgesamt 343 Muskeln unseres Körpers anspannen, so dass Rücken- und Schultermuskulatur gestärkt werden. Außerdem wird der Rücken durch das Durchschwingen nach dem Schlag und eine Haltung der Schultern und des Oberkörpers, die möglichst über dem Becken zentriert ist, dauerhaft entlastet. A. Petersen © SeMa



**Mitten im Leben – nahe Sachsenwald und Elbe
Wentorf bei Hamburg: Das „Wendenquartier“ in zentraler Lage**



Fertigstellung 2017 • Energiepass in Erstellung

Neubauwohnungen mit optionalen Betreuungsangebot

In dem Neubauprojekt „Wendenquartier“ entstehen moderne Wohnungen mit gehobener Ausstattung, die von der Tiefgarage mit dem Aufzug erreichbar sind. Großzügige Fensterfronten lassen viel Licht in die mit Fußbodenheizung und Vollholzparkett ausgestatteten Räume. Die Balkone und Dachterrassen sind nach Süden ausgerichtet. Die Video-Gegensprechanlage schützt vor ungebetenem Besuch.

Durch die barrierearme Gestaltung sind die Wohnungen auch vorzüglich für die ältere Generation geeignet. Optional können diese das Service- und Betreuungsangebot der benachbarten WICHERN-GEMEINSCHAFT nutzen und so „Mitten im Leben“ bleiben.

Für eine umfangreiche Nahversorgung sorgt der Casinopark Wentorf, der in unmittelbarer Nähe zum Neubauobjekt gelegen ist.

2 und 3 Zi., ca. 63 bis ca. 93 m² Wfl., Kaufpreis ab € 232.300,-

Sparkassen-Immobilien-gesellschaft Holstein
Tel. 04531/508 72 713 • E-Mail: vertrieb@sig-holstein.de
www.sig-holstein.de • www.wendenquartier.de

Was die sanfte Ruhe kostet

Der Tod ist traurig – und je nach Wahl der Grabstätte unterschiedlich teuer.

Von der Wiege bis zur Bahre ... ist alles gesetzlich geregelt. So sieht das Hamburger Gesetz über das Leichen-, Bestattungs- und Friedhofswesen in § 14 den „Friedhofszwang“ vor, in § 17 den Friedhofszweck („Die Friedhöfe dienen der Bestattung der Verstorbenen, für die ein Antrag auf Beisetzung gestellt wird.“). § 21 ordnet Särge und Urnen „in Reihen-, Wahl- oder Ehrengrabstätten“. Nicht zuletzt die Lage bestimmt den Preis für die Grabstätte – und führt dazu, dass Angehörige sich kräftig schlau machen müssen, wenn sie nicht kräftig zahlen wollen. Die „Gebührenübersicht über das Bestattungs- und Friedhofswesen“ ist umfangreich wie ein Katalog – unabhängig von den Leistungen der Bestatter. Hier geht es allein um den Ort der letzten Ruhe. Und der kostet je nach dem, der den Friedhof führt. In Hamburg gibt es über 53 Friedhöfe: 38 sind kirchlich, elf – wie der Hauptfriedhof Altona – bezirklich, dazu kommen die staatlichen Friedhöfe, als Anstalten des öffentlichen Rechts, AöR. Das sind die für alle Konfessionen und jeder Herkunft offenen Parkfriedhöfe Ohlsdorf und Öjendorf sowie die Waldfriedhöfe Volksdorf und Wohldorf. Wie im Leben so im Tode: Es gilt die freie Wahl – und der Preis. Doch der ist unterschiedlich:

Verschiedene Preise

So kostet etwa eine einfache Reihengrabstelle für einen Sarg auf dem evangelischen Friedhof Schiffbek € 825,- für 25 Jahre. Dazu kommen die Kosten für die Beisetzung € 456,- und „Wiederherstellung“ von € 121,-. Wer Angehörige in Ohlsdorf unter die Erde bringen will, zahlt € 1.110,- für 25 Jahre („Standardqualität“) sowie € 775,- für die Beisetzung. Wo das Grab liegt, entscheidet der Friedhof, nach 25 Jahren wird die Grabstätte wieder frei. Ein – verlängerbares – Wahlgrab Richtung

Sonnenuntergang oder unter einer Linde kostet extra. Bei einem Urnengang ist der Preisunterschied noch auffälliger. In Schiffbek kostet die preisgünstige – anonyme – Ruhestätte für eine Urne € 358,-, für die Beisetzung sind € 170,- zu rechnen. Die letzte Ruhe öffentlich-rechtlich: € 950,- und € 240,-. Führt die freie Marktwirtschaft auch Regie auf dem Gottesacker? Die Träger – in der Regel Kirchengemeinden oder Gemeindeverbände – sind gehalten, für die Benutzung Gebühren zu erheben. „Der grundlegende Unterschied zwischen der Gebührenerhebung und der Festlegung von Preisen ist derjenige, dass bei der Gebührenerhebung ein Kostendeckungsgebot besteht und dass die Gebühren nachvollziehbar festzulegen, also zu kalkulieren sind. Daraus ergibt sich, dass durch den Betrieb von Friedhöfen keine Überschüsse oder Gewinne erzielt werden dürfen, Verluste jedoch ebenfalls vermieden werden sollen“, sagt Dirk Abts, Arbeitsgemeinschaft Friedhof, Kirchenkreisbeauftragter der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Norddeutschland. Da Kirchensteuer für die Friedhöfe tabu ist, müssen die Friedhöfe sich selbst tragen. Und ein Park ist schön – aber auch aufwändig.

Die Kosten werden auf die Nutzer umgelegt. Jeder Träger hat seine Besonderheiten und setzt seine Gebühren fest. Das führt zu einem babylonischen Preiswarr. Abts sieht aufgrund der rechtlichen Zwänge keine Option der Vereinheitlichung: „Die Möglichkeit der Information über die Höhe der Friedhofsgebühren ist leider sehr aufwändig und wenig transparent. Die Friedhofsgebührensatzungen geben zwar den Gebührenrahmen vor, sind aufgrund Zweckbestimmung und Aufbau aber eher dazu geeignet als Grundlage für mögliche Streitigkeiten herangezogen zu werden, als dazu, den Friedhofsnutzer über die entstehenden Kosten zu informieren.“ Eine zentrale Auskunftsstelle für Friedhofsgebühren sei zwar zu begrüßen, steht aber vor dem Problem, dass die Vielzahl an Angeboten, Bestattungsformen und Grabarten eine Vergleichbarkeit erschwere.

Anzeige

Alle Fragen der Bestattung, einschließlich des Friedhofes werden im Beratungsgespräch besprochen. Die Regelungen sind festgeschrieben und werden quasi wie ein Vermächtnis behandelt. Auf Wunsch kann eine Bankbürgschaft für das eingezahlte Kapital eingerichtet werden. Tatsächlich ist auch unter Anlagegesichtspunkten eine Vorsorge beim GBI mit der zeitlich unbefristeten Preisgarantie vorteilhaft. Preisgarantie heißt, dass die vereinbarten Preise in keiner Weise steigen, wenn es zum Zeitpunkt x zur Umwandlung der Vorsorge in einen Auftrag kommt. Wie in jedem Gewerbe, unterliegt auch das Bestattungswesen einer Preissteigerung, die zur Zeit bei 2 % pro Jahr festgestellt werden kann. Bei 10 Jahren GBI-Laufzeit würde man sich € 1.095,- an Zusatzkosten ersparen (Basis € 5.000,-). Vorsorge für den Bestattungsfall durchzuführen ist eine kluge Weise die Angehörigen von solchen Fragen freizustellen. Auch ist sie ein Weg die eigene Bestattung zu regeln, wenn man keine Angehörigen hat. Viele Tausend Hamburger haben schon die letzten 65 Jahre eine Bestattungsvorsorge beim GBI durchgeführt.

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

Frühlingszeit – Aufbruch und Besinnung

Das Jahr zieht seine Kreise und Bahnen, alljährlich werden neue Vorsätze ins Lebensbuch geschrieben. Wenn in diesen Zeiten auch in weiter Ferne am Horizont die eigene Endlichkeit zu dämmern scheint, wäre es eine gute Idee sich mit der Bestattungsvorsorge auseinander zu setzen. Der eigene Anspruch der Selbstbestimmung heißt auch sich mit den letzten Dingen zu beschäftigen.

Um sich gut mit der Vorsorge für Bestattungen auseinander setzen zu können, ist es gut sich den GBI Vorsorgeordner zu besorgen. **GBI verschenkt den Ordner im Wert von € 20,- kostenfrei.** Hier kann er angefordert werden: wende@gbi-hamburg.de, Tel.: 040-24 84 02 03

Die Vorteile der GBI Bestattungsvorsorge sind:
Umfängliche Regelung • absolute Sicherheit
• Renditeoptimierung

Guter Rat

„Ein Privatmann hat kaum eine Chance, die Preise zu vergleichen. Wir empfehlen, sich von einem Bestatter beraten zu lassen. Guter Rat ist oft unverbindlich“, sagt Holger Wende, Sprecher des GBI Großhamburger Bestattungsinstituts rV, das 1920 von Gewerkschaften, der AOK und einem Konsumverein gegründet wurde. Motiv gestern wie heute ist es, der Bevölkerung „eine sozialadäquate Bestattung“ zu bieten. Zur Beratung vor der Bestattung, etwa im Beratungszentrum der Hamburger Friedhöfe, rät auch Lutz Rehkopf, Sprecher der staatlichen Hamburger Friedhöfe – AöR: „Bestattungsinstitute haben ebenfalls Informationen über Angebot und Gebühren. Ein Vergleich kann lohnen. In der Regel besteht weit mehr Gestaltungsspielraum, als die Bürger sich vorstellen.“ Dieser Spielraum ist, so Rehkopf, auf staatlichen Friedhöfen größer als auf konfessionellen. „So bieten die Kommunen im Vergleich zu den kirchlichen Friedhöfen erheblich mehr und vielfältigere Grabstättenangebote, teils in exklusiven Lagen, etwa Rosen-, Schmetterlings-, Paaranlagen, einschließlich umfassender Grabpflege an. Die Kirchen haben vielfach nur das klassische Angebot an Wahl- und Reihengräbern.“ Die Kommunalen böten zudem mehr „baumbezogene Bestattungsformen“ oder Kolumbarien für Urnen.

Kleine Urnen

Aber bei alternativen Bestattungsformen gibt es Konkurrenz, etwa den FriedWald im Hamburg nahen Buxtehude. Die Kosten beginnen bei € 770,-, dazu kommen € 275,- für Beisetzung, inklusive biologisch abbaubare Urnen /exkl. Einäscherung, Sarg, Bestatter-Leistungen. „Die Preise sind bundesweit einheitlich und orientieren sich nicht an den Gebührenordnungen der benachbarten Friedhöfe. Da keine Kosten für Grabpflege und Grabsteine entstehen, sind die Gesamtkosten oft niedriger als bei klassischen Sarg- oder Urnengräbern“, sagt Jana Gieß, PR & Marketing FriedWald. Der Wettbewerb zwischen Gottesacker und anderen Begräbnisstätten hat Grund: Heute sind viel Angehörige verstreut in die Welt. Die Pflege eines Erdgrabes ist ihnen nicht möglich. Die Zahl anonymen Bestattungen steigt, liegt heute in Hamburg bei 30 Prozent. Und: Als einst die Größe von Friedhöfen geplant wurde, wurde das Feuer im Leben ebenso gefürchtet wie im Tod. Heute gibt es etwa 17.000 Todesfälle pro Jahr in Hamburg, für zwei Drittel öffnen sich die Tore eines Krematoriums. Damit hatte früher keiner gerechnet. Denn: Eine Urne braucht weniger Platz als ein Sarg.

H. Riedel © SeMa

Für den (Not) Fall



- Feuerwehr/Notarzt _____ **112**
- Polizei/Notruf _____ **110**
- Ärztenotruf Hamburg _____ **040/22 80 22**
- Ärztlicher Bereitschaftsdienst (bundesweit) _____ **116 117**
- Zahnärztlicher Notruf _____ **0180/505 05 18**
- Behördenruf _____ **115**
- Sperr-Notruf Bankkarten _____ **116 116**

- Ärztlicher Notfalldienst für Gehörlose Fax _____ **040/228 02-475**
- Giftnotruf (Giftinformationszentrum Nord) _____ **0551/192 40**
- Bundesweiter Apothekennotdienst Hotline (kostenlos) _____ **0800 00 22833** Mobil (Max. € 0,69/Min.) _____ **22833**
- Hamburger Gesundheitshilfe _____ **040/20 98 82-0**
- Krankenförderung Hamburg _____ **040/192 22**
- Telefonseelsorge _____ **0800 111 01 11**



Auch im Postversand!

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

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

Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

Unterschrift: _____

Die € 25,- überweisen Sie auf das Konto:
Hamburger Sparkasse, BIC: HASPDEHH
IBAN: DE16200505501261178030

Senden Sie diesen Abschnitt an:
SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH,
Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg



„Wie stellen Sie sich eigentlich Ihre eigene Bestattung vor?“

Wurde Ihnen diese Frage schon einmal gestellt? Wir beraten Sie gerne

Ihr Sönke Wulff

Segeberger Chaussee 56-58 • Norderstedt
☎ (040) 529 61 73
www.wulffundsohn.de

Ernährung bei Arthrose

Eine ausgewogene Ernährung kann die Symptome einer Arthrose lindern, auch wenn es keine konkrete Diät gibt. Besonders wichtig ist es, erhöhtes Körpergewicht zu reduzieren, um die Gelenke zu entlasten. Wer zudem durch eine gesunde Lebensweise Entzündungen in den Gelenken verhindern kann, lebt schmerzfreier.

Was nicht?

Tierische Fette und fettreiche Lebensmittel allgemein fördern Übergewicht, das die Gelenke belastet. Durch die Ablagerungen, die an den Gefäßwänden entstehen, kommt es zu Durchblutungsstörungen, die auch die Gelenkknorpel betreffen.

Die Gelenkdegeneration bei Arthrose-Patienten wird durch eine Omega-6-Fettsäure (Arachidonsäure) gefördert, die hauptsächlich in Fleisch vorkommt. Der Fleisch- und Wurstkonsum sollte laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung 300 bis 600 Gramm wöchentlich nicht überschreiten.

Omega-3-Fettsäuren sind gut

Omega-3-Fettsäuren sind die natürlichen Gegenspieler der Arachidonsäure. Ein paar Fischarten sind für ihre entzündungshemmende Wirkung bekannt, da sie viel Omega-3-Fettsäuren liefern. Zu diesen Fischen gehören Hering und Makrele. Auch Lachs, Sardinen und Sardellen haben Omega-3-Fettsäuren in sich. Bei den Ölen sind besonders Raps-, Lein- und Walnussöl als Lieferanten zu nennen.

Frisch auf den Tisch

Am besten ist es für Arthrose-Patienten, wenn sie auf Fastfood und Fertigprodukte verzichten und dafür mit frischen Zutaten kochen. So finden sich keine versteckten Fette im Essen und es kann zu viel Obst und Gemüse gegriffen werden. Fünf Portionen am Tag sind ideal. Wenn diese mit kalorienarmen Sattmachern wie Reis und Kartoffeln kombiniert werden, hilft diese

Kost auch gleich beim Abnehmen. Wer gerne Nudeln isst, sollte zu Vollkornprodukten greifen. Die machen länger satt und sind reich an Ballaststoffen.

Antioxidantien

Da Arthrose-Patienten häufig mehr sogenannte „reaktive Sauerstoffprodukte“ im Blut haben, die bestimmte Knorpelbestandteile verändern können und dadurch den Knorpel schädigen, sollten sie Antioxidantien zu sich nehmen, die die schädlichen Sauerstoffprodukte im Blut unschädlich machen. Hier sind besonders Vitamin C und E zu nennen. Zudem zählen Vitamin A, Beta-Karotin und das Spurenelement Selen zu den Antioxidantien.

Lauch & Co.

Besonders hilfreich für Arthrose-Patienten sind Lauchgemüse wie Lauch, Zwiebeln oder Knoblauch. Deren positiver Effekt bei Arthrose konnte bereits in Studien belegt werden, u.a. von Forschern des King's College in London. Diese hatten den Einfluss einer Ernährung mit viel Obst und Gemüse auf die Schwere von arthritischen Hüftschäden untersucht. Es gab messbare Verbesserungen, besonders bei den Probanden, die viel Knoblauch aßen.

Stabile Knochen

Um den Knochen allgemein Stabilität zu verleihen, braucht der Körper Calcium und Vitamin D. Milch und Milchprodukte, möglichst in mageren Varianten, sind hier gute Lieferanten. Da Vitamin D unter Einfluss von Sonnenlicht im Körper entsteht, ist es wichtig, sich täglich an der frischen Luft zu bewegen. Ist der Mangel groß, sollte ein Arzt entscheiden, ob es in Tablettenform zugeführt werden sollte.

Keine Genussmittel

Auf Nikotin sollte gänzlich verzichtet werden. Nicht nur, dass Rauchen allgemein schädlich ist. Bei Arthrose kommt hinzu, dass das Rauchen den Sauerstoff im Knorpel und in den Gelenkhäuten vermindert. Auch Alkohol, Kaffee und Zucker sollten in der ausgewogenen Ernährung nur selten bis gar nicht auf dem Speiseplan stehen. S. Rosbiegel © SeMa



Radieschenquark (1 Person)

Zutaten:

200 g Magerquark | 2 EL Mineralwasser mit Kohlensäure
½ Bund Radieschen | 2 Frühlingszwiebeln

Zubereitung:

Quark mit Wasser glatt rühren. Mit Pfeffer und Salz würzen. Die Radieschen vom Grün abschneiden. Die Frühlingszwiebeln am oberen und unteren Ende abschneiden. Radieschen und Frühlingszwiebeln waschen. Die Radieschen vierteln, die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Alle Zutaten miteinander vermischen. Sehr lecker mit einer Scheibe Vollkornbrot oder zu Kartoffeln.



Knusperjoghurt (1 Person)

Zutaten:

Cremiger Joghurt 1,5% | 3 EL Haferflocken
1 Scheibe Ananas | 1 TL Zucker

Zubereitung:

Haferflocken ohne Fett mit dem Zucker in einer Pfanne rösten. Aus der Pfanne nehmen. Ananas in kleine Stücke schneiden. Joghurt, Ananasstücke und geröstete Haferflocken in einem Glas schichten.



Reispfanne mit Huhn (1 Person)

Zutaten:

75 g Naturreis | 1 Stange Lauch | 1 Hähnchenbrustfilet (150 g)
2 EL Rapsöl | 1 TL Butter | 1/8 l Wasser | Pfeffer und Salz

Zubereitung:

Reis nach Packungsanleitung kochen. Lauch putzen und in Ringe schneiden. Lauch mit 1 EL Öl andünsten. Wasser mit etwas Salz hinzugeben und 10 Minuten garen. Hähnchenbrustfilet unter fließendem Wasser abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in 1 EL Öl anbraten. Das Fleisch mehrmals wenden und 10 Minuten braten. Das Filet herausnehmen und in Würfel schneiden. Reis mit Huhn und Lauch vermengen, Butter unterheben und abschließend je nach Geschmack würzen.



Salat mit Fisch (1 Person)

Zutaten:

1 Kopf Römervalat | 1 rote Zwiebel | 1 geräuchertes Makrelenfilet | 1 gekochte Pellkartoffel | 1 EL Rapsöl | 2 EL Essig
Pfeffer und Salz

Zubereitung:

Essig in eine Schale geben. Pfeffer, Salz und Öl unterrühren. Den Salat waschen und trocken tupfen. Anschließend klein schneiden. Zwiebel von der äußeren Haut befreien und in feine Ringe schneiden. Die Kartoffel pellen in kleine Würfel schneiden. Die Zutaten in einer Schale miteinander vermengen. Soße über den Salat gießen. Das Makrelenfilet mit zwei Gabeln in Stücke rupfen und diese auf den Salat legen.

ERÖFFNUNG

Ab Mai 2016 in der
Tannenhofstraße 5



Norderstedter Tagesbetreuung

- Spezielle Angebote für Demenzzranke • Tagesausflüge und Wellnessstage • Hol- und Bringdienst mit unserem eigenen Bus • Alle Angebote mit und ohne Pflegestufe • Spiel-/Sport-/Gedächtnistrainingsgruppen u.v.m.

Vereinbaren Sie schon jetzt einen unverbindlichen Beratungstermin unter 040/523 68 21

Wir informieren Sie gern auch über die Abrechnungs- und Finanzierungsmöglichkeiten

Norderstedter Tagesbetreuung, Tannenhofstraße 5, 22848 Norderstedt
Tel. 040/308 54 01 00 (ab 01.05. erreichbar)

Pflegedienst Claussen GmbH, Ochsenzoller Str. 126, 22848 Norderstedt
Telefon 040/523 68 21



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...



www.haus-itzstedt.de

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

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

Urlaubs- und Kurzzeitpflege und Probewohnstage
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



Rätsel Spaß

Seiten- teil des Dachs	Frauen- kurz- name	Haupt- gott der nord. Sage	Ausrede	Schell- fisch- art	japa- nische Münze	räumlich einges- chränkt	Produkt aus Kalk, Sand u. Soda	japan. Verwal- tungs- bezirk	Tor zu d. Schinto- Heilig- tümern	ein Getränk (Kw.)	Alpwirt- schaft	ein Winter- sportler
heimi- scher Vogel	Einfuhr von Gütern	Jugend- licher				6	Hals- schmuck	Kon- zentrat	eng- lische Ver- neinung			
unbe- sonnen							keiner					
Höhen- zug bei Braun- schweig												
Knabber- gebäck (Kw.)	Heer- schau	Auf- forde- rung	Ge- wichts- einheit (Abk.)			10						
Kenn- wort												
gemäß den Worten												
Orien- tale												
dt. Recht- schreib- buch												
äthio- pische Getreide- pflanze	dt. Kom- ponist † (von ...)	Wappen- vogel										
be- geisterte Anhän- ger												
Abend- mahls- brot	ein Kunst- leder	Spiel- karte										
bibli- sche Gestalt (A.T.)												
Wasser- sport												

Immobilien-Werteinschätzung kostenlos • unverbindlich



Wir suchen

- Einfamilienhaus in Hamburg für Arztehepaar bis € 800.000,-
- Geräumiges Reihenhäuser für junge Familie bis € 500.000,-
- Helle Eigentumswohnung für Schriftsteller bis € 450.000,-

Tel.: 040/53 88 88 88



JÜRGEN WEISS IMMOBILIEN

- Hummelsbüttler Hauptstr. 59
- Stübeheide 153 • www.jw-i.de

- Die Gewinner vom März 2016!**
- 1. Preis: Reise Kopenhagen & Nordseeland**
1. Martina Künkel, 22547 Hamburg
- 2.-4. Preis: je 2 Tickets „In alter Frische“**
2. Renate Merretig, 22399 Hamburg
3. Rudolf Königshagen, 25474 Bönningstedt
4. Eva-Maria Guzinski, 22297 Hamburg
- 5.-7. Preis: je eine CD vom Duo Treibsand**
5. Helga Krautzig, 25469 Halstenbek
6. Maria Hagenau, 22457 Hamburg
7. Mirjana Bilan, 22767 Hamburg

Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe März 2016

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

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

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

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

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

Verlosung im April 2016!

1. bis 3. Preis:
jeweils 2 Karten für den „Heaven Can Wait Chor“
am 4.5.2016 um 20 Uhr im St. Pauli Theater

Bei diesem Konzert stehen über 30 „Youngster“ mit über 2.000 Jahren Lebens-
 erfahrung auf der Bühne und rocken den Saal! Nicht Volksmusik, sondern „The
 Best of Rock and Pop“ begeistert die Besucher dieses regionalen Chor-Projekts des
 St. Pauli Theaters, das von einer fetzigen Band von Profimusikern begleitet wird.
 Tickets unter 040 / 4711 0 666 und in allen bekannten Vorverkaufsstellen.



...und so können Sie gewinnen: Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und
 ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 15. April 2016 an **SeMa – Senioren
 Magazin Hamburg GmbH, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg** senden.

Persönliche Angaben:

Ihre persönlichen Daten werden nicht für Werbezwecke verwendet oder gespeichert.

Vorname _____

Nachname _____

Straße _____

PLZ/Ort _____ Telefon _____

4. bis 6. Preis:
jeweils ein Buch
„Zwischen den
Bäumen das Meer“
von Janne Mommsen

Die Geschichte von Tom und
 Annkathrin.

Von lustig bis traurig. Von der
 Ostsee bis nach Föhr. Auf einem
 gefrorenen See in Ostholstein
 zieht Annkathrin auf Schlitt-
 schuhen ihre Kreise, als ihr ein
 Mann auffällt, der sich offenbar
 ins Eiswasser stürzen will. Beim
 Versuch, ihn zu retten,
 stürzt sie schwer. Der
 Mann rettet nun sie.
 Wie immer hat ihm
 das Leben einen Strich
 durch die Rechnung
 gemacht.





30 Jahre Toll-24-Betreuung – Pflegequalität als Erfolgsrezept

Das erfolgreiche Konzept der häuslichen 24-Stunden-Anwesenheitspflege mit selbstständigen Pflegepartnerinnen und -partnern hat bis heute Bestand. Es wurde über die Jahre zum Vorbild vieler Pflegedienste. Durch Kooperationen mit anderen Pflegediensten in Deutschland, Österreich und der Schweiz wurde Toll 24 rasch zum Markt- und Qualitätsführer der häuslichen 24-Stunden-Anwesenheitspflege. 2004 erkrankte Dietmar Toll schwer. Er zog sich im Laufe des Jahres immer mehr aus der aktiven Führung zurück und verstarb im Februar 2005. Doch auch nach diesem schweren Einschnitt entwickelte sich das Unternehmen weiter. 2008 schloss man einen Versorgungsvertrag mit den Pflegekassen. Seither profitierten die Kunden davon, dass das Unternehmen Pflegesachleistungen abrechnen kann. Die Firma nahm in dieser Zeit den Namen „PVD Pflegedienst

Seit 30 Jahren ist Toll 24 das erste Unternehmen im Bereich der häuslichen 24-Stunden-Pflege, das Rundum-Betreuung in Markenqualität bietet. Der bundesweite Pflegedienst wurde im September 1986 von Dietmar Toll gegründet. Der innovative Unternehmer begründete damit die häusliche 24-Stunden-Anwesenheitspflege für pflegebedürftige und chronisch kranke Senioren.

Seit 2014 ist Toll 24 auch als Intensivpflege-dienst aktiv. Der Sitz des Hamburger Regionalbüros ist im Stadtteil Uhlenhorst.

Deutschland“ an. Ende 2010 wurde der Diplombetriebswirt Markus Lepack zum Geschäftsführer berufen. Er initiierte wichtige Veränderungen.

Das Unternehmen erhielt ein frisches neues Erscheinungsbild und ließ sein Qualitätsmanagement nach DIN EN ISO 9001:2008 zertifizieren. Die Firmenzentrale zog in neue und moderne Räumlichkeiten in der Nähe von Stuttgart um. Mit der Umfirmierung des Unternehmens von PVD Pflegedienst Deutschland zu Toll-24-Betreuung war die Umstrukturierung im Jahre 2014 abgeschlossen. Durch die Gründung des Unternehmenszweiges Intensivpflege im Jahr 2014 betrat „Toll 24“ erfolgreich pflegerisches Neuland. Die „Toll 24 Intensivpflege GmbH & Co. KG“ hat sich seither in Süddeutschland als hochprofessioneller und verlässlicher Partner in der häuslichen Intensivpflege etabliert.

Johanniter informieren: Hausnotrufsysteme jetzt von der Steuer absetzbar

Hausnotrufsysteme sind bewährte Helfer für Menschen, die möglichst lang in der eigenen Wohnung leben möchten: Im Notfall genügt ein Knopfdruck, um Hilfe zu holen – auch außerhalb der Reichweite eines Telefons. Und noch einen Vorteil gibt es: Die Kosten für den Hausnotruf sind von der Steuer absetzbar. Das hat der Bundesfinanzhof unlängst in einem Urteil entschieden (Az. VI R 18/14). Demnach gilt der Hausnotruf als haushaltsnahe Dienstleistung und kann in der Steuererklärung als steuermindernd angegeben werden.

Für wen eignet sich der Hausnotruf?

Derzeit vertrauen bundesweit mehr als 130 000 Kunden dem Johanniter-Hausnotruf. Häufig entscheiden sich allein lebende Senioren für das System. Insbesondere älteren, chronisch kranken oder gehbehinderten Menschen ermöglicht der Hausnotruf ein eigenständiges Leben in den eigenen vier Wänden. Das sagen auch 94 Prozent der deutschen Hausärzte, wie eine forsa-Umfrage aus dem Jahr 2014 gezeigt hat. 87 Prozent der Befragten geben an, dass die Nutzung eines Hausnotrufsystems einen Umzug in ein Seniorenwohnheim oder eine Pflegeeinrichtung hinauszögern kann. Doch auch für jüngere Menschen eignet sich der Hausnotruf, etwa als Übergangslösung nach einem Krankenhausaufenthalt oder während einer Risikoschwangerschaft. Wenn eine Pflegestufe bereits vorhanden ist, übernimmt die Pflegekasse auf Antrag die monatlichen Kosten für den Hausnotruf, da er als Pflegehilfsmittel anerkannt ist. Menschen mit geringem Einkommen können beim Sozialamt die Kostenübernahme beantragen.

Hausnotruf, ein einfaches Prinzip

Der Johanniter-Hausnotruf arbeitet mit zwei Komponenten: Die Basisstation ist mit Lautsprecher, Mikrofon und Notruftaste ausgestattet. Zusätzlich erhält der Kunde einen kleinen Sender mit Signalknopf, der als Armband, Halskette oder Clip an der Kleidung getragen wird. Per Knopfdruck wird die Verbindung

zur Notrufzentrale hergestellt, die umgehend Hilfsmaßnahmen veranlasst und auf Wunsch die Angehörigen benachrichtigt. Im Rahmen der Sicherheitswochen vom 4.04. bis 15.05.16 bieten die Johanniter in Hamburg die Möglichkeit, den Hausnotruf vier Wochen lang gratis zu testen. Weitere Informationen zum Hausnotruf und den Sicherheitswochen der Johanniter: 0800 3233 800 (gebührenfrei) oder www.johanniter.de/hausnotruf.

Jetzt 4 Wochen kostenlos testen! Der Johanniter-Hausnotruf.



Sichern Sie sich unser Aktionsangebot gegen Vorlage dieses Coupons!

Service-nummer:
0800 3233 800 (gebührenfrei)

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



Leser schreiben

Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichten und Gedichte!



An einem Frühjahrstag vertreiben wir die Wintergeister

Mit ein wenig Fantasie haben wir Theodor Storm vor unserer Haustür. In den ersten Frühjahrstagen, wenn die Erde noch kalt ist und sich durch die zurückkehrenden Sonnenstrahlen erwärmt, hängen dicke Nebelschwaden über unseren kultivierten Wiesenlandschaften. Bussarde kreisen über Feuchtwiesen, die wild und ländlich wirken und aus Moorgebieten entstanden sind. Nur die Namen in den gepflegten Wohngebieten erinnern noch an das Rah- und Schippelsmoor.

Spärliche Reste sind heute noch in der Nähe des Flugplatzes im Garstedter Stadtteil von dem Ohemoor erhalten. Sie dienen den Anwohnern als zusätzliches Erholungsgebiet. Niendorf, das „Neue Dorf“, wie es in den Chroniken heißt, hat sich in den letzten sechzig Jahren zu einem wohl ausgewogenen Stadtteil mit über vierzigtausend Einwohnern entwickelt. Obwohl der Flugplatz an Niendorf grenzt, stört er weniger, als etliche meinen. Der überforderte Mensch findet hier Ausgleich. Er sollte seine verbrauchten Kräfte wieder auffrischen und um den Niendorfer Wohnkern schlendern, dafür wäre ein Sonnabend günstig. Viele nutzen diesen Tag für ihre Erledigungen. So haben wir die Natur fast für uns alleine, können vieles entdecken und den Alltag in die Ferne schieben. Wenn dann die Sonne die launischen Wolken beiseite schiebt und uns ihr helles Licht anzeigt, muss uns der Frohsinn ins Gemüt huschen.

Der Frohsinn ist kein Unsinn und er steckt an. Er stimmt die Muskulatur auf Gleichklang und der Körper genießt diese harmonische, ausgeglichene Grundverfassung. Wir sind glücklich, wenn wir uns bewegen. Auch glücklich sein ist ansteckend. Es vertreibt die trägen Wintergeister, wenn wir sehen, wie die Natur neues Leben erweckt, erwachen auch unsere Lebenssinne. Seit 1991 fährt die Untergrundbahn 2 bis Niendorf-Nord. Hier gehen wir in Fahrtrichtung aus dem Bahnhof und an der „Kursana Residenz“ vorbei – sie bietet älteren Menschen ein betreutes Wohnen. Weiter spazieren wir bis zur großen Wiese, den Voßbarg. Ein idealer Ort für Hundebesitzer; denn ihre Lieblinge können sich tüchtig austoben und so manche nette Bekanntschaft beginnt. Wir halten uns in westlicher Richtung und gelangen zum Kollau-Wanderweg, der 1957-1960 von Eidelstedt bis zum Niendorfer Grenzhaus fertig gebaut wurde. Er hat eine Gesamtlänge von neun Kilometern, hinzu kommen drei Kilometer Nebenwege. Der Viehlohraben, der uns am Weg begleitet, bietet eine gewisse Frische und Leichtigkeit und stärkt unser Lebensgefühl. In den Weiden, Erlen, Birken und Pappeln zwitschern Kohl-, Blaumeisen, Braunellen, Finken, Rotkehlchen, Zaunkönige ihre Frühlingslieder. Die müden Augen entspannen, wenn sie über die weiten Feldwiesen herumziehen. Wir spüren, wie unser Alltag entschwindet und gehen weiter zur „grünen Lunge“, dem Niendorfer Gehege. Die Entwicklung des heutigen prächtigen Waldes vollzog sich in mehreren Abschnitten. Man unterschied:

- die Zeit der herrschaftlichen Gehege und des Bauernwaldes, der ab 1789 Bondenwald genannt wurde,
- die Zeit der Parks im Besitz reicher Hamburger Kaufleute ab 1912

- und die Zeit, als der Wald zum Grüngürtel der Großstadt umgestaltet wurde, um eine Erholungsstätte für die Bevölkerung zu haben.

Hamburg kaufte 1920 und von 1948 bis 1965 Grundstücke. Heute ist das Niendorfer Gehege ein ideales Ausflugsgebiet. Drei große Waldspielplätze laden zum Herumtoben ein, am Damwildgehege kann jedermann die Tiere beobachten, im Ponyhof freuen sich die Pferde auf ihre Reiter und in die urige Waldgaststätte können wir einkehren. Wer sich für Architektur interessiert, der sieht sich die typischen Landsitze der reichen Kaufleute aus dem letzten Jahrhundert an, sie stehen noch heute:

- der des Bankiers Johann Hinrich Gössel – „Goosler Park“,
- der des HAPAG-Direktors J. T. Merck, Niendorfer Gehege 31,
- der des ALBINGIA-Direktors H. F. M. Mutzenbecher oder
- der des Viehkommissionärs Claus Bolten,

diese Bauten erinnern an Burgen und Schlösser der Romantik, Niendorfer Gehege 32-34.

Im Gehege kann die Fantasie Purzelbäume schlagen. Der Wald mit seinen uralten Baumbeständen und dem undurchsichtigen Unterholz, in dem es geheimnisvoll knistert und raschelt, lädt geradezu zum Träumen ein. Die Augen entdecken immer wieder Neues. Hier ein See, dort aufgeschüttete Wälle, alles erscheint wie zufällig und ist doch sorgsam angeordnet. Wir sollten das Gehege wiederholt besuchen.

Schöne idyllische, romantische Ecken, die wir erst nach mehrmaligen Durchschlendern entdecken und uns immer wieder daran erfreuen. Wir kommen an der „Kirche am Markt“ aus dem Gehege heraus. Die im 18. Jahrhundert von dem Architekten Dose erbaute Kirche gehört neben der Michaeliskirche zu den bedeutendsten Barockkirchen in Hamburg. Diese achteckige Kirche ist als Hochzeitskirche sehr in Mode. Auf dem angrenzenden alten Waldfriedhof begegnen uns bekannte Namen aus der Geschichte Nien-dorfs. Dem aufmerksamen Besucher werden viele Details auffallen, die er aus den Fernseh-Kriminalstücken kennt, die einst der Regisseur Jürgen Roland drehte. Nach so einem beeindruckenden Tag in der Natur wacht selbst der müdeste Körper auf und ist mit sich im Reinen. Ruhe und Gelassenheit kommen da ganz von selbst. Was wollen wir mehr? „Es gibt keinen Weg zum Glück. Glücklich-Sein ist der Weg.“ Buddha.

Von unserer Leserin Ilona Krohn

Wohnen
„Generation 55 +“

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

In Hamburg-Langenhorn, Diekmoorweg, ruhige, grüne Lage, attraktiver Schnitt, nette Hausgemeinschaft, mit Bad, Küche, Balkon und Lift.
V: 174,9 kWh (m²a), Gas, Bj. 1969.
(Ansprechpartner Hr. Schwieger)
Tel.: 040-35 91 52 13
www.meravis.de

Katjas
Zweithaarstudio
GmbH
Perücken
Haarteile ■ Toupets
Haarverlängerungen und-verdichtungen
Gratis-Beratung,
Parkplätze vor der Tür!
Termin 040. 320 497 57
Achternfelde 19
22850 Norderstedt
Inh. Gabriele Winter
www.Katjas-Zweithaarstudio.de

Klaus & Klaus, dieses Stimmungsduo kennen in Deutschland 98%. Die beiden Sänger und Musiker schwimmen auch nach Jahrzehnten immer noch auf der Erfolgswelle ganz oben. In den Medien stand z.B. „Feiern ohne Klaus & Klaus ist wie Weihnachten ohne Kekse“.

1984 erzielten sie mit ihrem Titel „An der Nordseeküste“ ihren größten Erfolg, der ihnen auch viele Auszeichnungen einbrachte, wie beispielsweise die „blaue Robbe“, die der frühere Ministerpräsident Christian Wulff ihnen für die Verdienste um den Tourismus an der Nordsee verlieh. In ihrem stimmungsvollen Bühnenprogramm stehen Ohrwürmer wie: „Der Eiermann“, „Da steht ein Pferd auf dem Flur“, „Seemann“, „Aloha He“ oder auch das Lied „Shanghai“. Aber auch mit rockigen Titeln wie „Rockin‘ All over the World“ überraschen sie ihr Publikum. Beim 50. Bremer Sechstages-Radrennen nannte man sie die „Rolling Stones von der Weser“.

Dass Klaus & Klaus zu den beliebtesten Stimmungs- und Party-Künstlern zählen, hat sich inzwischen bis nach China herumgesprochen. Dort treten sie jedes Jahr im Rahmen von Kohl-



30 Jahre voller Musik und Liebe Zu Hause bei Klaus Baumgart vom Duo Klaus & Klaus

fahrten (Grünkohl trifft Chinakohl) auf und sorgen mit einem musikalischen Feuerwerk auch in Peking und Singapur für garantierte Partystimmung. Sie präsentieren Schlag auf Schlag Hits, die jeder kennt und mitsingen kann. Ihr umfangreiches Repertoire lässt keine musikalischen Wünsche offen. Auch in diesem Jahr stehen wieder viele Termine auf ihrem Plan, so wie auf dem Kreuzfahrtschiff „Mein Schiff 3“ vom 22.9.2016 bis 6.10.2016. Dort werden sie ihr Publikum auf hoher See begeistern und zum Singen mitreißen. Klaus Baumgart hat mit seinem Kollegen dem „kleinen Klaus“ (Claas Vogt) natürlich auch viele Seemannslieder für die Fahrt im Repertoire.

Klaus Baumgart lernte seine Frau auf einer „Schlagersouvenirs-Tournee“ 1986 kennen. Die attraktive Ilona präsentierte als Moderatorin die Veranstaltungen, in denen das Duo Klaus & Klaus auftrat. Klaus erklärt dazu: „Ich habe damals gebaggert wie ein Bekloppter. Sie hat mich ganz schön zappeln lassen. Da ich aber ein beharrlicher Typ war, hatte es dann doch geklappt, nachdem ich alle Register gezogen hatte. Ich wollte sie schon nach vier Wochen heiraten, aber es hat dann doch fünf Jahre gedauert. Wir sind jetzt fast 30 Jahre zusammen und sehr glücklich und ich hoffe, dass sich bis zum Lebensende daran auch nichts ändert.“ Ilona, Klaus und Sohn Alexander bilden eine gefestigte Einheit. Wenn Ilona beruflich unterwegs ist, sitzt Klaus auch schon mal in der Küche, schnippelt Gemüse und bereitet für sich und



den Sohn eine leckere Gemüsepfanne, Schnitzel oder auch Spaghetti zu. Ilona, die eigentlich eine Verfechterin der gesunden Küche ist, backt aber auch für ihren Mann seinen geliebten Käsekuchen. Seit 15 Jahren arbeitet das Ehepaar Baumgart Hand in Hand an dem Erfolgsrezept von „Klaus & Klaus“. Klaus auf den Bühnen und Ilona dahinter. Sie managt das Duo und kümmert sich um die zeitaufwendige Büroarbeit.

Der Lebensmittelpunkt ist der gemeinsame Sohn Alexander, wie uns Ilona Baumgart verrät. „Er hat unser Leben bereichert. Er gab uns vor 21 Jahren bei seiner Geburt einen ganz neuen wertvollen Lebenssinn und Inhalt. Wir fühlen uns als komplette Familie, die durch dick und dünn geht und immer zusammenhält. Wir vertrauen uns vollkommen und jeder weiß, was zu tun ist und wo der andere seine Stärken und Schwächen hat. Respekt ist immer wichtig. Beleidigungen gibt es bei uns nicht, nur liebevolles Neckeln mit Augenzwinkern.“

Der 21-jährige Sohn Alexander ist laut seiner Mutter der stille Denker, der Logistiker, der Organisator, der zwar auch die Musik liebt und schon als 3-Jähriger am Keyboard saß, aber eine andere Berufsrichtung einschlägt. Er wohnt noch bei seinen Eltern, studiert seit fast zwei Jahren BWL an einer Hamburger Universität und ist in diesem Frühjahr für ein Auslandssemester in Schanghai angemeldet, auf das er sich sehr freut. Er liebt den Sport und das Klavierspielen. Wenn seine Ausbildung beendet ist, möchte er gern im Eventbereich arbeiten und zu Hause ausziehen. Er findet die Musik seines Vater wirklich super, hört aber seinem Alter entsprechend Hip Hop, Rap, R & B, aber freiwillig auch ganz gern einmal Schlager, wie er uns erzählte.

Ilona Baumgart: „Wir freuen uns sehr auf diese Seereise im September. Auch, weil wir am 7. September unseren 25. Hochzeitstag haben. Den feiern wir auf dem Schiff nach.“ Das Ehepaar für diese glücklichen 25 Jahre verrät sie uns: „Jeder respektiert den Partner so wie er ist. Bei uns heißt es eher: Gegensätze ziehen sich an. Ich tanze gern und Klaus nicht. Er liest den Kicker, ich lieber Frauenzeitschriften. Er spielt Golf, ich überhaupt nicht. Ich würde lieber an einem Samba-Kurs teilnehmen, als an einem Golf-Kurs. Er sieht gern im Fernsehen Fußball, ich nicht. Ich sehe mir gern Liebesfilme an, er Krimis und Sport. Früher bin ich auch häufig mit zu Fußballspielen in Oldenburg gegangen, auch schon deswegen, um ihn richtig kennenzulernen. Heute hat jeder seinen eigenen Freizeitbereich, sogar auch seinen eigenen Freundeskreis und vor allem auch seine Freiräume, die aber auch hundertprozentiges Vertrauen voraussetzen. Vielleicht ist das auch das Geheimrezept, dass man nicht alles gemeinsam unternimmt und seine eigenen Interessen umsetzen und sich auf den verschiedenen Ebenen entwickeln kann. Wir haben aber auch Gemeinsamkeiten. Wir lieben beispielsweise die Stille in unserem Zuhause in Hamburg, da wir beruflich auf vielen Events mit lauter Musik sind. Wir tanken hier unsere Batterien optimal auf. Aber auch im nahegelegenen Alstertal genießen wir die Natur und Ruhe. Wir lieben die asiatische Kultur und japanisches Essen. Wir versuchen jeden Tag zu genießen.“

Tipp für einen Urlaub: Die Kreuzfahrt vom 22.9. bis 6.10.2016 auf „Mein Schiff 3“ von Mallorca bis Antalya – zu buchen bei TUI Cruises. Text & Fotos Marion Schröder © SeMa

Wir kaufen: Altgold, Bruchgold, Zahngold (auch mit Zähnen), Schmuck aus Gold und Silber, Gold- und Silbermünzen, Besteck (Silber/versilbert) Nutzen Sie unsere 35-jährige Erfahrung. Diskretion ist selbstverständlich.

GOLDANKAUF 111 Hamburg

**Ihr Partner rund ums Edelmetall
- SOFORT BARGELD -
2 x in Hamburg**

- HH-Uhlenhorst, Herderstraße 2, Tel. 040/77 18 06 50
Buslinien 25 und 172, Station Hebbelstraße
 - HH-Groß-Borstel, Borsteler Chaussee 179, Tel. 040/75 36 35 60
Buslinien 23, 34 und 114, Station Warnkesweg
- Öffnungszeiten: Mo.-Do. 10 bis 18 Uhr, Fr. 10-17 Uhr
Infos: www.goldankauf-silberankauf-hamburg.de

Nägel und mehr

Fingernagel- und Fußpflege

Dauerniedrigpreis

1 x med. Fußpflege € 18,-

Inhaberin Petra Plewka freut sich auf Ihren Besuch!

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

Mehr als ein Dach über dem Kopf

**Mit Sicherheit, Komfort
und Pflegequalität residieren
in Volksdorf – in unmittelbarer
Nachbarschaft zum**

**Ev. Amalie Sieveking-Krankenhaus
Entscheiden Sie sich jetzt,
aktiv und rechtzeitig für einen Einzug in die Residenz.**

Informieren Sie sich über unsere
Angebote für Kurzzeit-, Urlaubs-
und Verhinderungspflege.
Telefon: 040 - 644 16-0



Residenz am
Wiesenkamp

albertinen+
in besten Händen

Wohnpark am Wiesenkamp gemeinnützige GmbH
Ein Unternehmen der Albertinen-Gruppe
22359 Hamburg · Wiesenkamp 16 · Telefon: 040 / 644 16 - 0
Veranstaltungen erfahren Sie unter: Telefon: 040 / 644 16 555
info@residenz-wiesenkamp.de · www.residenz-wiesenkamp.de
In direkter Nähe der U-Bahn-Station Meiendorfer Weg

Bildschirmlesegeräte

Individuell & komfortabel

Wenn Ihre Brille nicht
mehr ausreicht: eMag
Nur bei Ihrem Augenoptiker:

**RECKE
OPTIK**

Inh.: Karl-Heinz Wilke e.K.
Langenhorner Markt 13c • 22415 HH
Telefon: (040) 531 76 34





E-Bikes für Senioren können sportlich, aber auch teuer sein. Wer will, kann bis zu € 3.000,- ausgeben.

Sema-Serie:

Wer später bremst, ist länger schnell. Dieses Motto gilt nicht nur für Radfahrer in den Bergen, an Nord- und Ostsee kann der Senioren-Biker den Wind als Helfer haben – aber eben auch als Gegner. In der Serie geben wir weitere Streckenvorschläge, bei denen die Benutzung eines E-Bikes von Vorteil ist.

Meeresrauschen auf dem Sattel

Radeln von Travemünde aus

Die Anfahrt nach Travemünde ist relativ kurz, in der Regel muss aber in Lübeck umgestiegen werden. Es lohnt sich also auch hier, mit Mieträdern zu fahren. In Travemünde gibt es diese Möglichkeit gerade einmal 50 Meter vom Bahnhof Strand (Endstation). Auch bei „Travemünde Mietrad“ kann online vorgebucht werden (siehe unten). Von der Travemündung aus gibt es zwei schöne Touren, bei denen die Miete eines E-Bikes durchaus lohnend sein könnte. Zwar ist der Weg auf dem Brodtener Steilufer über Niendorf (wunderschöner kleiner Hafen mit gutem Fischrestaurant!!) nach Timmendorfer Strand nicht weit, auf dem Steilufer selbst bläst der Wind allerdings besonders heftig, auch gibt es Höhenunterschiede zu bewältigen. Der Lohn: Ein überwältigender Blick „von oben“ auf die Hafeneinfahrt von Travemünde. Wer einen Blick bei einer Tasse Kaffee oder einem Stück Kuchen genießen will, kann auf dem Steilufer in Hermannshöhe eine Pause einlegen. Für den ambitionierteren Senioren-Radler lohnt sich ein Stück auf dem Ostseeküsten-Radweg Richtung Boltenhagen/Wismar. Zunächst setzt er mit der Fähre auf den Priwall über, dann geht es los. Aber aufgepasst: Auf der Strecke warten einige Anstiege. Belohnt wird der Radler mit wunderschöner Natur und meist auch dem freien Blick auf die nahe Ostsee. Boltenhagen ist nach rund 28 Kilometern erreicht. Für routinierte Radler mit einem E-Bike ist die Strecke hin und zurück an einem Tag machbar, alle anderen sollten rechtzeitig umkehren oder von Boltenhagen mit Bus/Bahn/Schiff zurückfahren.

Tipps für Travemünde: Anfahrt mit dem RE 8 vom Hauptbahnhof (meist) mit Umstieg in Lübeck. Fahrzeit etwa eine Stunde. Travemünde-Mietrad, Tel. 04502/78 61 51 oder E-Mail: travemuende@mietrad.de

Radeln von Grömitz aus

In Grömitz, titulierte als Ostseebad der Sonnenseite, hat der gut durchtrainierte Rad-Senior sogar die Chance auf einen Bike-Trip direkt an der Küste mit Cross-Country-Einschlag. Während es auf dem Ostseedeich über Lenste Richtung Kellenhusen/Dahme recht gemütlich zugeht (aber natürlich Wind!!!), ist der Weg Richtung Neustadt mit Start über dem Grömitzer Yachthafen ein Bike-Geheimtip. Mehr oder weniger auf einem Feldweg abseits des offiziellen Ostseeküstenradweges geht es durch Wiesen und Wälder direkt auf der Steilküste Richtung

Stimmen zum Thema E-Bike:

Ingrid Schmidt-Höner (66), Hamburg-Rissen:

„Natürlich sind E-Bikes schwerer und nicht so wenig wie Räder ohne Motor. Darauf muss man sich beim Fahren einstellen. Hat man dies geschafft, ist es nicht mehr gefährlich. Es werden dann beim Radeln ganz andere Möglichkeiten eröffnet.“

Klaus Koczak (65), Hamburg-Berne:

„Ich bin zwar noch nicht E-Bike gefahren, würde es aber gern mal ausprobieren. Ich habe nur Gutes davon gehört.“

Marianne Grieger (70), Neuallermöhe:

„Ich benutze den Motor nicht oft, manchmal gar nicht. Aber ich könnte es jederzeit und das gibt Sicherheit.“

Volker Papenbrock (71), HH-Eimsbüttel:

„Sicherlich eine gute Sache, aber so lange es ohne E-Motor geht, würde ich es auch gern so machen. Insgesamt bin ich schon ohne E-Motor halb um die Erde geradelt (21 500 km), ich will es noch ganz so schaffen. Was dann kommt - mal sehen.“

Das hat etwas: Gemeinsames Rad fahren an der See ist besonders erholsam.

Rettin und Pelzerhaken. Erst bei Rettin hat der Radler wieder Asphalt unter den Reifen, wenn es an einigen Zeltplätzen vorbeigeht. Für die eindrucksvolle Wald-und-Wiesen-Route dürfte ein E-Bike von Vorteil sein. Die Länge der Strecke von Grömitz nach Neustadt und zurück beträgt rund 35 Kilometer.

Tipps für Grömitz:

Die Anreise nach Grömitz ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln relativ kompliziert (Bahn-Umstieg in Lübeck, Umstieg in Neustadt auf den Bus), der eigene Pkw ist hier also lohnend. In Grömitz selbst gibt es etliche Rad-Verleihstationen, in denen auch E-Bikes angeboten werden (siehe z.B. www.avg-groemitz.de)

Muss es schon ein E-Bike sein?

Elektro-Räder sind gerade für die Generation 50 plus der absolute Renner, allerdings in der Anschaffung sehr teuer. Um überhaupt das Gefühl für ein solches Rad zu kriegen und nicht gleich viel Geld (rund € 2.000,- kostet ein gutes E-Bike) zu investieren, lohnt sich also auf jeden Fall zunächst die Miete eines solchen Rades. Neben der Tatsache, dass es bei Steigungen und an der See eben bei Wind mit der E-Kraft wesentlich leichter geht, ist etwas anderes nicht zu unterschätzen. Beim Radeln in der Gruppe, was oft den Reiz einer zünftigen Radtour ausmacht, sind Fitness- bzw. Altersunterschiede leicht auszugleichen. Senioren können so mit der jüngeren Generation gut Schritt halten, auch der flotte Opa fährt seiner Gattin nicht so leicht davon. Aber als E-Bike-Neuling sollte der Hobby-Biker auch einiges beachten. So ist das Gewicht eines solchen Rades (mit Motor und Akku) nicht zu unterschätzen, im Stand und beim Anfahren kann es bei Ungeübten zu Problemen kommen. Auch Akku-Ladezeiten und damit verbundene Kilometer-Grenzen (oft bei 60 Kilometern) sind einzuplanen. Wenn der Akku nämlich einmal leer ist, kann das Radeln mit dem (sehr schweren) E-Bike zur Tortur werden. Und aufgepasst: Der E-Bike-Neuling sollte immer daran denken, wie viel Tempo er drauf haben kann. In diesem Fall salopp gesagt: Wer eher bremst, bleibt länger gesund.

• Tipps im Hinblick auf das Für und Wider von E-Bikes siehe auch im Internet unter: www.fahrrad-xxl.de/blog/e-bike-oder-normales-fahrrad-was-ist-fuer-mich-besser/ K. Karkmann © SeMa

Pause auf dem imposierenden Steilufer zwischen Grömitz und Neustadt



Mobil auf drei Rädern

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

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

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

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



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

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

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

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

Mit den Zugvögeln in den Sommer

Der Frühling kann kommen – der Sommer ohnehin. Mit den ersten wärmeren Sonnenstrahlen beginnen für die große Hamburger Senioren-Ausflugsguppe Zugvögel, die von Klaus Karkmann gegründet wurde und ehrenamtlich betreut wird, die ohne Frage angenehmeren Fahrten des Jahres. Und da haben die lustigen Senioren, die schon in so manchen Zug Norddeutschlands Freude gebracht haben, wieder einiges zu bieten.

Los geht es mit den Zug-Fahrten nach Bremerhaven (7. April), Kiel (12. April) und Cuxhaven (21. April), bevor dann ein Höhepunkt den nächsten jagt.



Am 2. Mai starten die Zugvögel-Senioren mit dem Bus nach Berlin (mit Bundestagsbesichtigung). Wer will noch mit?



Die Zugvögel starten auch in diesem Jahr regelmäßig zu Touren an die See. Zum Beispiel geht es nach Sylt (5. Mai) und in einer kombinierten Zug- und Schifffahrt auf die Insel Föhr (9. Juni).

- Für die Busfahrt nach Berlin mit Bundestagsbesichtigung und Stadtrundfahrt am Montag, 2. Mai, gibt es noch einige Restplätze (alles zusammen € 25,-).
- Am 5. Mai (Himmelfahrt) geht es auf die Insel Sylt (mit Radangebot).
- Am Pfingstsonntag, 15. Mai, feiern die Zugvögel ab 11 Uhr in einem Bramfelder Vereinsheim bei Musik, leckerem Essen und Trinken. Wer die lustige Senioren-Gruppe kennen lernen möchte, sollte vorbeischaun.
- Eine absolute Premiere ist für die Zugvögel die große kombinierte Zug/Schifffahrt auf die Insel Föhr am 9. Juni. Hierfür wird bei der NOB (Nord-Ost-Bahn) wieder ein Extra-Waggon reserviert. Mit dem Schiff geht es dann von Dagebüll-Mole auf die Insel (€ 25,-/mit Radangebot).
- Ebenfalls eine neue Idee ist die Mehr-Generationen-Fahrt zu den Karl-May-Festspielen in Bad Segeberg am Sonntag, 3. Juli, die mit Bussen durchgeführt wird. An diesem Tag sollen Enkel und Großeltern gemeinsam in den Wilden Westen fahren, natürlich sind Eltern auch erlaubt. Diese Fahrt wird in Zusammenarbeit mit dem TSV Wandsetal durchgeführt. (€ 20,-).

Gebucht werden können diese und andere Senioren-Touren bei Klaus Karkmann über E-Mail: klaus22459@gmail.com. Auskünfte zu Buchungen und Informationen zum ZV-Programm (im Ausnahmefall) über Handy 01578/1931443 und über die stets aktuelle Homepage der Zugvögel:

www.zugvoegeltouren.jimdo.com



Das große Zugvögel-Grillfest findet am 23. Juli im Eichthalpark mit Live-Musik und Tanz unter Bäumen statt.

„AWA Gardinenservice“ ein Rundumpaket seit 6 Jahren

Wenn die Tage wieder länger werden, und die Sonne einen freundlichen Blick in Ihren Wohnbereich riskiert, ist es Zeit für so manche Renovierung. Kerzen, Kamine und Heizungen hinterlassen in der kalten Jahreszeit ihre Spuren, gerade auch auf Gardinen und Vorhängen. Aber Gardinenwäsche gehört zu den aufwendigsten Tätigkeiten im Haushalt und wird deshalb gerne anderen überlassen.

Der AWA Gardinenservice übernimmt diese unliebsame Arbeit für Sie. So heißt das Motto seit 2009 immer noch „Abnehmen, waschen oder reinigen und wieder aufhängen“. Nach maximal 3-4 Tagen hängen die frisch duftenden Gardinen wieder am Fenster. Es können aber auch Vorhänge, Plissees, Rollos oder Jalousien sein, denn Sabine Jacobsen und ihr Team reinigen alles, was an den Fenstern hängt. Neben einem Änderungsdienst, z.B. bei Umzügen, bietet AWA auch neue Fensterdekorationen an. Insektenschutz vom Keller bis zum Dach rundet das Programm ab. Alle Muster werden jeweils mitgebracht, um bequem vor Ort die richtige Farbe und das Material auswählen zu können.

Weitere Informationen unter der Telefon-Nummer: 040/589 55 47-0 oder www.awa-gardinenservice.de

Der freundliche Service seit 6 Jahren erfolgreich am Markt

- Schnell und preiswert
- Farb- und Raumberatung
- Gardinenhilfe beim Umzug
- Kostenloses Angebot vor Ort
- Änderungen und Neuanfertigungen

AWA Gardinenservice
Abnehmen • Waschen • Aufhängen

Heidehofring 15, 22850 Norderstedt | Tel. 040 / 589 55 47-0
info@awa-gardinenservice.de | www.awa-gardinenservice.de

Sabine Jacobsen

LEICHTER LEBEN, MEHR GENIESSEN

Wohnpark
SÜDERHOF



OFFENE BESICHTIGUNGEN

jeden Donnerstag von 17 bis 18 Uhr in Gebäude 2, Süderstraße 19



- Hochwertige Wohnungen in parkähnlicher Anlage
- 1- bis 4-Zimmer-Wohnungen mit Balkon/Terrasse
- Videogegensprechanlage
- Sehr gute Anbindung an den ÖPNV
- Ärzte, Behörden und Einkaufsmöglichkeiten in der Nähe
- Zentrales Servicecenter mit Gastronomie
- Persönliche Freiheit durch Concierge-Service
- Unterstützung bei haushaltsnahen Dienstleistungen wie Reinigen, Wäscheservice, Einkaufen
- Professionelle ambulante Pflege

KONTAKT - VERMIETUNG WOHNUNG UND GEWERBEFLÄCHEN

IHR ANSPRECHPARTNER: RÜDIGER BÜLOW
Tel.: 04191/722 62-17 Mobil: 0151/64945017
E-Mail: buelow@fh-immo.com



KONTAKT PFLEGE UND DIENSTLEISTUNGEN

Tel.: 04106/627 96-20
E-Mail: info@careprofis-ambulant.de



LEBENS(T)RÄUME ZUM WOHLFÜHLEN IN KALTENKIRCHEN



* bei Mietvertragsabschluss erhalten Sie einen Gutschein für eine einmalige Innenarchitekturberatung im Hause dodenhof Kaltkirchen (Wert 75,00 Euro). Zudem erhalten Sie 10% auf die gekauften Einrichtungsgegenstände.

Beine gut, Reise gut



**Senioren:
Auf langen Fahrten
sollte man vor
allem auf die
Venen achten**

(djd). Die Senioren von heute sind alles andere als im „Ruhestand“ – tatsächlich sind sie in aller Welt unterwegs und wollen immer wieder Neues erleben. Großer Beliebtheit erfreuen sich in dieser Altersgruppe vor allem Bustagesfahrten und Städtetouren, die in kurzer Zeit viele neue Eindrücke vermitteln. Wer sich für eine Gruppenreise entscheidet, hat zudem schon auf der Fahrt eine nette Unterhaltung. Nach einem langen Tag im Bus und in den Straßen einer fremden Stadt lässt sich das zunehmende Alter allerdings nicht immer verleugnen. Oft werden die Beine schwer, man ist schneller müde und nicht mehr ohne weiteres jeder Anstrengung gewachsen. „Zum Glück kann man eine Menge tun, um seinen Organismus und besonders die Beine zu entlasten“, sagt Katja Schneider, Gesundheitsexpertin beim Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de.

Busfahrten genießen

Während einer langen Busreise mit wenig gesunder Bewegung können Reisetümpfe beispielsweise von Gilofa eine gute Ergänzung sein. Sie üben einen sanften Druck auf die Beine und damit auch auf die Venen aus. Dieser Druck sorgt

Gymnastik unterstützt das venöse System

(djd). Venengymnastik aktiviert die Wadenmuskeln und unterstützt das venöse System, weil es – ähnlich wie Reisetümpfe – Druck auf die Venen ausübt. Auch in einem engen Bus ist Gymnastik möglich. Für eine Übung benötigt man eine leere Wasserflasche, die man auf den Boden legt. Dann zieht man seine Schuhe aus, setzt die Fußsohlen auf die Flasche und rollt sie langsam hin und her. Alternativ werden die Füße auf den Boden gestellt und die Fersen langsam angehoben. So verhartet man einen Moment und senkt die Fersen dann wieder auf den Boden. Mehr Übungen gibt es unter www.gilofa.de.

dafür, dass das Blut sich nicht so leicht in den Waden und Füßen stauen kann. Dabei sind diese Strümpfe optisch nicht von normalen zu unterscheiden. Es gibt sie für Damen und Herren mit Baumwolle, mit Microfaser oder mit Aloe Vera. Die Modelle mit Baumwollanteil sind beispielsweise in zwölf Farben und in fünf Größen erhältlich. Alle Informationen und Tipps für gesunde Venengymnastik findet man unter www.gilofa.de.

Regelmäßige Pausen als Wohltat für die Beine

Eine echte Wohltat und Entlastung für die Beine sind regelmäßige Pausen. Ein wenig auf einer Bank sitzen und die Beine hochlegen, das tut den Venen unterwegs gut. Eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung ist ebenfalls von großer Bedeutung. In die Handtasche oder den Rucksack sollte daher stets eine kleine Wasserflasche passen. Man kann sie wieder auffüllen, wenn man in Restaurants, an Kiosken oder in einem Supermarkt die Möglichkeit dazu hat. Ein weiterer wichtiger Baustein für das Wohlbefinden auf Reisen ist Bewegung. Zwar kann man nicht immer wandern, radeln oder schwimmen. Aber für eine kleine Einheit Venengymnastik findet sich überall eine Möglichkeit.

Foto: djd/Ofa Bamberg/Tim Hall

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

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

Täglich 24 Std. Beratung & Aufnahme
Einzug jederzeit möglich

Kleiner Reitweg 4-8 | 25421 Pinneberg
Tel. 04101-8 04 60 | Mobil: 0172-1 37 41 28
info@haus-schoene-aussicht.de | www.haus-schoene-aussicht.de

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

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

Täglich 24 Std. Beratung & Aufnahme
Einzug jederzeit möglich

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



Maritime Köstlichkeiten

Der Weltfischbrötchentag lockt wieder an die Ostseeküste Schleswig-Holsteins

(djd). An der Ostsee sind sie Kult – frische knusprige Brötchen, fein belegt mit Aal, Makrele, Matjes, Lachs oder Bismarckhering. Beim Weltfischbrötchentag an Schleswig-Holsteins Ostseeküste und den Süßwasserseen der Holsteinischen Schweiz dreht sich am 7. Mai 2016 wieder alles um die köstliche maritime Delikatesse, es ist bereits die 6. Auflage dieses besonderen kulinarischen Events.

Fischbrötchen, Livemusik und maritime Atmosphäre

Fisch und gute Unterhaltung – so lautet die Devise, wenn etwa die „Stoker Jazz Band“ dem Publikum in Eckernförde einheizt, die „Laboer Strandpiraten“ in Strande oder der Shanty-Chor der Lütjenburger Liedertafel von 1841 in der Howachter Bucht für maritime Stimmung sorgen. Und während man in Großenbrode zu den Klängen eines Akkordeonorchesters auf das längste Fischbrötchen Ostholsteins wartet, kann man am Strander Fischersteg dem Räuchern von Feuerlachs zuschauen oder am Heikendorfer Hafen Fisch-Tapas probieren.

Beim Fischbrötchen-Hopping gewinnen

Fans der maritimen Delikatesse lassen sich auch das sogenannte Fischbrötchen-Hopping in der Hohwachter Bucht nicht entgehen. Für jedes Fischbrötchen gibt es in Lütjenburg, Sehlendorf, Behrendorf, Howacht und Hohenfelde einen Stempel in den Weltfischbrötchenpass, mit dem man am Ende des Tages einen Preis gewinnen kann. Wer immer schon mal in See stechen wollte, sollte zudem einen Abstecher nach Heiligenhafen einplanen. Dort starten am Nachmittag die Ausflugsschiffe zu Törns auf die Ostsee. Am Hafen kann man die neuesten Fischbrötchenkreationen verkosten. Das ausführliche Programm in den einzelnen Orten – mit Kutterfahrten, Open-Air-Konzerten, Schiffstörns mit typisch norddeutschem Klönschnack, Besichtigungstouren durch traditionelle Fischereien und Räuchereien – sowie besondere Kurzurlaubsarrangements findet man unter www.weltfischbroetchentag.de.

Foto: djd/Ostsee-Holstein-Tourismus

Vielseitig und bunt: Urlaub an der Ostseeküste Schleswig-Holstein

(djd). Frische Seeluft und ein wohltuendes Klima, ein unendlich weiter Blick auf Wolkenformationen bis zum Horizont – so kennt man die Ostseeküste Schleswig-Holsteins. Das touristische Angebot hat sich jedoch in den vergangenen Jahren verändert: Neue Promenaden fügen sich harmonisch in die Landschaft und verbinden unbeschwertes Strandleben und abwechslungsreiche Möglichkeiten zum Einkaufen oder Verweilen. Hinzu bietet die Küstenregion neue, ansprechende Beherbergungen – die Ostseeküste Schleswig-Holsteins zeigt sich facettenreicher denn je. Weitere Informationen gibt es online unter www.ostsee-schleswig-holstein.de und telefonisch beim Ostsee-Holstein-Tourismus e.V. unter 04503-888525.

**Alsterschlepper
Haushaltsauflösungen**

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

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

Veranstaltungen Tipps + Termine

Austausch

Sonntag 17. April 2016, ab 10 Uhr
Rahlstedt: Flohmarkt bei der Metro. Die großzügige Überdachung lädt zum Bummeln und Feilschen ein. **Metro HH-Rahlstedt, Bargkoppelweg 50, 22145 Hamburg**



**Freuen Sie
sich auf die
Mai-Ausgabe!
Erscheinungstag
2. Mai 2016**



Sie möchten unsere Printausgaben lesen?

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

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

Gestalten Sie das Senioren Magazin mit:

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

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

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

www.senioren-magazin-hamburg.de



[Like us – bei facebook](#)

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

