

Gratis zum Mitnehmen


SeMa

Senioren Magazin

Hamburg

Dez. '13/Jan. '14

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel



Schöne Weihnachten und ein gesundes neues Jahr



Das Ehrenamt
Zeit und Freude schenken



In Balance bleiben
Fit und geschickt bis 100!



Feiertagsklassiker
Leckere Rezepte



Skispaß
Auf die Bretter, fertig, los!



Freiherr von Ruffin
lädt zum 20. Weihnachtsmarkt

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



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

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

www.haus-itzstedt.de

Urlaubs- und Kurzzeitpflege und Probewohntage
Lernen Sie unsere Leistungen kennen und überzeugen sich von unserer Qualität

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



Am besten heute alles regeln – am besten GBI
Tel. 040 - 24 84 00

Ich bin ein Vorsorger!

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



14 x in Hamburg – in Ihrer Nähe
www.gbi-hamburg.de

Inhalt

Herzlich willkommen Worte unserer Herausgeberin	3
Ehrenamt: Zeit schenken Freiwilliger Einsatz für andere lohnt sich	4
Die Clowns, die wieder strahlen lassen	8
Lesergeschichte(n) & Lesergedicht(e)	9
So wird das Zuhause »weihnachtsfein« Weihnachtsdekoration aus eigener Produktion	10
Richtig handeln im Notfall Was zur ersten Hilfe zu tun ist	12
Immer in Balance bleiben Fit ab 50? Fit und geschickt bis 100!	14
Kunst und Hobby im Alter Der »Holzwurm«	17
Gut begleitet auf dem letzten Weg Spezielle Versorgung für Schwerstkranke in deren Zuhause	18
Gesetzliche Krankenkassen erhöhen Leistung für Hörgeräte	19
Tipps vom Weihnachtsmann Geschenke, die Freude machen	20
LAB – Lange aktiv bleiben	21
Feiertagsklassiker aus der Küche Alle Jahre wieder ein Fest für den Gaumen	22
HSV: Helden werden älter, Fans auch	24
Reisen: Vom Winter in den Sommer fliegen!	25
Skispaß kennt keine Altersgrenze Auf die Bretter, fertig, los!	26
Rätsel & Gewinnspiel	28
Die Pflanzen-Apotheke: Teil 23 – Pfefferminze	30
Impressum	30
Reizmagen? Essen wieder genießen	31
Freiherr von Ruffin lädt zum 20. Weihnachtsmarkt in Basthorst	32
Für den Notfall – wichtige Nummern	33
Kleinanzeigen	34
Hansa-Theater: Hamburgs Legende lebt!	35
Veranstaltungen	36



Silke Wiederhold Geschäftsführerin
Birgit Frohn Chefredakteurin



Stephanie Rosbiegal Journalistin
Marion Schröder Journalistin



Sandra Holst Grafikerin
Katharina Martin Grafikerin

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Weihnachten steht vor der Tür: Zeit für Besinnliches und auch für besinnliche Themen. Hat man sich nicht schon einmal Gedanken darüber gemacht, sich für andere zu engagieren? Jene zu unterstützen, die Hilfe benötigen? Unentgeltlich weil ehrenamtlich? Diesen Fragen und der Umsetzung des Vorhabens, ein Ehrenamt zu übernehmen, geht unser aktuelles Titelthema nach.

Passend zu den bevorstehenden Feiertagen serviert das Senioren Magazin Hamburg auch beliebte Klassiker für die Festtagstafeln und nützliche Ideen für Geschenke, die wirklich Freude machen. Darüber hinaus gibt unsere neue Ausgabe Anregungen dazu, wie das Zuhause weihnachtsfein gemacht werden kann sowie wo und wie Ski-begeisterte auf die Pisten und ihre Kosten kommen.

Noch längst nicht alles, wofür sich das Schmökern wieder lohnt...

Das SeMa-Team wünscht Ihnen nun rundum schöne Adventswochen, frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins Jahr 2014, welches Sie fröhlich und vor allem auch gesund genießen sollen.



Jeden Mittwoch nur für Senioren bis 15 Uhr

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

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

Moorbek-Passage, Tel.: 040/64 66 69 57
Europa-Passage, Tel.: 040/32 02 99 73
Tangstedter Landstr. 553, Tel.: 040/32 59 73 71
Kronstiege 41, Tel.: 040/52 70 18 72
Erdkampsweg 39, Tel.: 040/59 35 01 21
Alsterdorferstr. 253, Tel.: 040/511 30 14
Eulenkrugestr. 55-57, Tel.: 040/60 95 15 51
Marktplatz Galerie Bramfeld, Tel.: 040/87 08 53 50

Weitere Filialen: www.meinfriseur.de



Willkommen zu Hause.

Seniorenzentrum Röweland

Röweland 6a
22419 Hamburg

Tel: 040/530465-0
Fax: 040/530465-903

info@roeweland.de
www.roeweland.de



Das Seniorenzentrum Röweland...

...bietet seit 1984 erfolgreich die Angebote
Kurzzeitpflege
Stationäre Pflege - Dementenbetreuung

Unser Standort ist ideal: Er bietet eine ruhige Lage mit kurzer Anbindung zum Ortskern „Langenhorner Markt“ mit jeder Menge Geschäften.

Neben den großen Gartenbereichen schätzen unsere Bewohner das „Cafe Röwissimo“ mit der wunderschönen sonnigen Außenterrasse. In unmittelbarer Nähe lädt das Naturschutzgebiet Raakmoor zum Verweilen ein.

Wir orientieren uns mit unseren Angeboten des Wohnens, der Verpflegung sowie der Betreuung an den individuellen Wünschen und Gewohnheiten unserer Bewohner.

Das Zusammenwirken von Pflege, von Angehörigen, Betreuern, Ärzten und Therapeuten mit ehrenamtlichen Helfern und weiteren Kooperationspartnern führt zu einer hohen Zufriedenheit der Bewohner.

Tägliche Angebote wie z.B. Gymnastik, Bingo oder Kegeln, aber auch jahreszeitliche Feste und Ausflüge vermitteln Geselligkeit und Lebensfreude. Es gibt immer wieder neue Möglichkeiten, sich untereinander auszutauschen - bis hin zu unserem Friseursalon und dem Kaminzimmer mit der Bibliothek.

Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne über unsere Einrichtung.

Ehrenamt: Engagement und Zeit schenken Freiwilliger Einsatz für andere lohnt sich sehr – für alle



Neben Gesundheit rangiert Zeit als unser höchstes Gut. Entsprechend diesem hohen Wert ist es umso schöner und umso befriedigender, etwas von seiner Zeit zu verschenken. Wie auch immer dieses Geschenk »verpackt« ist: es bringt eine enorme Erfüllung.

Da zu sein für jene, die Hilfe bedürfen, ihre Sorgen und ihre Not durch das eigene Tun lindern – immer mehr Menschen ist dies ein wichtiges persönliches Anliegen. Neben anderen zu helfen, sind auch Kenntnisse, Wissen und Erfahrung weiterzugeben sowie eine sinnvolle Beschäftigung zu haben weitere häufige Gründe, ehrenamtlich tätig zu werden.

Das Ehrenamt, das heute meist »Freiwilligenarbeit« oder »bürgerschaftliches Engagement« bezeichnet, hat eine lange Tradition. Seit der Antike sind Menschen im Ehrenamt aktiv. Wobei damit in der ursprünglichen Bedeutung ein ehrenvolles und freiwilliges öffentliches Amt gemeint war, für das kein oder wenig Entgelt bezahlt wird.

Geben gibt viel

»Ich bekomme da enorm viel zurück«, »was gibt es Schöneres als vor Freude strahlende Augen zu sehen und zu wissen, das hast Du geschafft« – zwei Aussagen von vielen vergleichbaren, die von den überaus positiven Erfahrungen ehrenamtlich Tätiger zeugen. Dass »Geben seliger ist als Nehmen«, wie es bereits in der Bibel steht, haben sie tatsächlich selbst erfahren dürfen.

Der große persönliche Gewinn aus ehrenamtlicher Tätigkeit lässt die Zahl jener, die ihre Zeit kostenlos spenden, beständig ansteigen. Übrigens wächst das Interesse daran keineswegs nur in der älteren Generation, sondern quer durch alle Altersgruppen. Inzwischen engagiert sich jeder Dritte in Deutschland ehrenamtlich, darunter rund 460.000 Hamburger. Ohne ihren Einsatz wäre das Leben in unserer Gesellschaft um einiges ärmer. Aber auch ihr eigenes Leben. Denn wie nun auch wissenschaftliche Untersuchungen bestätigt haben, sind ehrenamtlich Aktive rundum gesünder, zufriedener und ausgeglichener als andere Menschen.

Hier drei Hamburger freiwillig Engagierte:

Peter Runck

Der 1. Vorsitzende und Leiter aller Chöre des Chorvereins B-Note e.V. ist seit über sechs Jahren ehrenamtlich aktiv: 2007 gründete der gelernte Klavierbauer und ehemalige Krankenpfleger den außergewöhnlichen Musikverein, in dem Menschen mit und ohne Handicap gemeinsam singen und musizieren. Wieso B-Note? Nun, der Buchstabe steht exemplarisch für B wie Behinderung, so Peter Runck. In seinem Wirken mit den Chören, darunter auch den »Rockenden Senioren«, findet er sehr viel Erfüllung – die man ihm, wenn man ihn bei Konzerten erlebt, auch bereits »auf zehn Metern gegen der Wind« deutlich anmerkt.

Ruth Al-Safi

Die ehemalige Kita-Leiterin engagiert sich im CaFée mit Herz im ehemaligen Hafenkrankenhaus. Auf die Idee dazu kam sie auf der letzten Hamburger Freiwilligenbörse Aktivoli in der Handelskammer. Inspiriert von dem Informationsgespräch am Stand fragte sie gleich an, ob noch helfende Hände für die Unterstützung armer, arbeits- und obdachloser Menschen gebraucht würden. Das wurden sie und so übernimmt Ruth Al-Safi einmal wöchentlich, immer Mittwochs, die Ausgabe des Mittagessens von 14 bis 17 Uhr. In dem »sozialen Hafen«, wie sich das CaFée mit Herz versteht, gibt es nicht nur Verköstigung: die Gäste bekommen zudem Hilfestellung und vertrauliche Beratung, Kleidung, können duschen und in Büchern, Zeitungen und Magazinen schmökern.

Erika Traub

Als ihr Mann vor zwei Jahren wegen Demenz in ein Pflegeheim kommen musste, entschloss sich Erika Traub zum ehrenamtlichen Engagement. »Ich wollte meine Zeit sinnvoll nutzen und meinen Tagesablauf wieder strukturieren«. So besucht sie nun regelmäßig als »Grüne Dame« beim Verein Arbeitsgemeinschaft Evangelische Krankenhaus-Hilfe e.V. Patienten in Kliniken und ist bei der Bergedorfer Tafel aktiv. Beides, so sagt die Bergedorferin, »gibt ihr unglaublich viel«.

»Ich will ehrenamtlich tätig werden«

Diesen Entschluss wohlüberlegt für sich zu fassen, ist der erste und wichtigste Schritt. Der nächste ist, sich das Passende für sein Engagement zu suchen – für jeden sind andere Betätigungsfelder am geeignetsten. Um herauszufinden, was das sein könnte, muss man natürlich wissen, was es eigentlich alles zu tun gäbe. Klar ist die Palette im sozialen, kulturellen, politischen, kirchlichen oder ökologischen Bereich breit. Doch was wird gerade konkret gebraucht?

Auskunft darüber geben die knapp zwanzig Freiwilligenagenturen der Stadt Hamburg. Über das Aktivoli-Landesnetzwerk miteinander verbunden, informieren und beraten sie über das ehrenamtliche Engagement. Darüber hinaus vermitteln die Agenturen passende Tätigkeiten und unterstützen gemeinnützige Organisationen in der Zusammenarbeit mit Freiwilligen. Gemeinsam mit einer Freiwilligenagentur lassen sich meist viel leichter und erfolgreicher die richtigen Möglichkeiten für das eigene Engagement ausloten.

Wo die Freiwilligenagenturen zu finden sind, zeigt das gutgemachte Faltblatt »Information zum freiwilligen Engagement in Hamburg«. Es ist kostenlos beim Broschürenservice der Sozialbehörde zu bestellen unter 040/428 63 4621 oder engagement@basfi.hamburg.de.

Zentrale Plattform für das Ehrenamt

Wer sich künftig ehrenamtlich einbringen möchte, sollte unbedingt auch die Freiwilligenbörse Aktivoli besuchen. Sie ist die Anlaufstelle schlechthin für all jene, die in Hamburg nach Möglichkeiten zum freiwilligen Engagement suchen. Alljährlich präsentieren in der Handelskammer rund 150 gemeinnützige Projekte, Organisationen und Initiativen zahlreiche Angebote: eine einzigartige Gelegenheit, sich über die Vielfalt des Ehrenamts in Hamburg zu informieren und für sich das Richtige zu finden. Die Freiwilligenbörse wird veranstaltet von dem Aktivoli-Landesnetzwerk, einem Verbund gemeinnütziger Organisationen aus ganz Hamburg.

Anregungen zum Gutes tun

Bei den Freiwilligenagenturen sowie direkt bei Aktivoli werden viele auf der Suche nach einem Ehrenamt bereits fündig. Das Senioren Magazin hat seinerseits noch einige Anregungen zum freiwilligen Engagement für andere.

Leben mit Behinderung e.V.

Die gemeinnützige Sozialeinrichtung sucht immer wieder Freiwillige, die gemeinsam mit behinderten Menschen deren Freizeit gestalten möchten – ob kleine Erledigungen machen,

Gleich Termin vormerken!

Die nächste, die 15. Hamburger Freiwilligenbörse findet am 26. Januar 2014 statt – wie immer in der Handelskammer Hamburg, Adolphplatz 1. Von 11 bis 17 Uhr kann man sich über mehr als 1.000 Freiwilligen-Jobs im Raum Hamburg informieren, der Eintritt ist frei. Alle Infos auch unter www.aktivoli.de/aktivoli-freiwilligenboerse.html.

ALTONAER THEATER LADY KILLERS

KRIMINALKOMÖDIE NACH WILLIAM ROSE

»Ladykillers« ist seit seiner Verfilmung u. a. mit Sir Alec Guinness auch als Theaterstück Kult. Die Inszenierung ist angereichert mit einem sprechenden Papagei, dem unverwundlichen Dinner for One-Tigerfell und diverser britischen Liedgut, das selbst aus rauen Männerkehlen seinen Commonwealth-Charme nicht verliert.

MIT BJÖRN AHRENS • HANNELORE DROEGE • KLAUS FALKHAUSEN • ANDREAS FURCHT • KATRIN GERKEN • UTE GESKE • SASCHA ROTERMUND • JACQUES ULLRICH

PREMIERE 29. NOVEMBER 2013
VORSTELLUNGEN BIS 5. JANUAR 2014

ALTONAER THEATER • MUSEUMSTRASSE 17 • 22765 HAMBURG • TICKETS UNTER 040. 3990 58 70 ODER WWW.ALTONAER-THEATER.DE

FEIERN SIE SILVESTER IM ALTONAER THEATER MIT DEN LADYKILLERS!
Erleben Sie die turbulente Kriminalkomödie zum Jahreswechsel mit viel Musik, Berlinern und Sekt zum Anstoßen!

MIT BERLINERN
UND SEKT

Paulig Laufgut®

GUTE SCHUHE · GESUNDE FÜSSE

Das Bequemeschuhgeschäft in Volksdorf



Wir wünschen Ihnen frohe Festtage
und ein gesundes Jahr 2014

Wiesenhöfen 9 · 22359 Hamburg-Volksdorf · Tel. 040 - 603 52 14
Mo. - Fr. 08:00 Uhr - 18:00 Uhr · Sa. 09:00 Uhr - 13 Uhr
Am 24.12. und am 31.12.13 haben wir geschlossen

www.laufgut-paulig.de

IMMOBILIENGUTACHTEN ZUM FAIREN PREIS!



Stefan Hagemann

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



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



vorlesen, ein Museum besuchen oder, oder. Einfach einen Termin vereinbaren und sich zusammensetzen. Südring 36, 22 303 Hamburg, Tel.: 040/270 79 00, info@lmbhh.de, www.lmbhh.de.

Hamburger Blindenstiftung

»Verschenken Sie Augenblicke. Übernehmen Sie ein Ehrenamt«. So treffend lautet der Appell der Hamburger Blindenstiftung an Senioren, sich für blinde und sehbehinderte Bewohner der Einrichtung Senator-Ernst-Weiß-Haus zu engagieren. Die zukünftigen Ehrenamtlichen werden natürlich mit den Besonderheiten von Blindheit sowie Sehbehinderung vertraut gemacht und erhalten regelmäßige Fortbildungen. Bullenkoppel 17, 22 047 Hamburg, Tel.: 040/69 46-0, info@blindenstiftung.de, www.blindenstiftung.de/senioren/ehrenamt.

Hamburger Tierschutzverein

Wem Tiere am Herzen liegen, findet vielleicht hier seinen Platz für das Ehrenamt: Im Hamburger Tierschutzverein gibt es stets viel zu tun wie etwa in den Tierhäusern bei der Versorgung mithelfen oder Führungen durch das Tierheim machen. Wer daran Interesse hat, meldet sich in der Süderstraße 399, 20 537 Hamburg, Tel.: 040/21 11 060, kontakt@hamburger-tierschutzverein.de, www.hamburger-tierschutzverein.de.

Starthilfe

Hier ist jeder richtig, der Spaß an der Arbeit mit Jugendlichen hat und sich für die Verbesserung ihrer Zukunftschancen einsetzen möchte – mit seiner Lebens- und Berufserfahrung sowie unter anderem mit Zuhören, neugierig und auch mit geduldig sein. Witthöftstraße 5-7, 22041 Hamburg, Tel.: 040/41 40 23 41, info@starthilfe-hamburg.de, www.starthilfe-hamburg.de/coaches/index.htm.

Weitere Wegweiser ins Ehrenamt

- **Aktivoli-Netzwerk:** Hier kann man sich informieren, wo in Hamburg freiwillige Helfer gesucht werden, Tel.: 040/411 886 900, www.eaktivoli.de
- **altonavi – Freiwilligenagentur und Servicestelle:** Tel.: 040/39 80 52 85, info@altonavi.de, www.altonavi.de
- **ASB Zeitspender-Agentur Hamburg:** Tel.: 040/83 39 81 87, www.zeitspender.de
- **Freiwilligen Zentrum Hamburg:** Tel.: 040/2 48 77 360, www.freiwilligen-zentrum-hamburg.de
- **Stiftung Gute-Tat:** Tel.: 040/35 73 74 00, hamburg@gute-tat.de
- **tatkraeftig – Hände für Hamburg** (projektorientiertes Engagement für Gruppen): Tel.: 040/53 260 260, www.tatkraeftig.org
- **Freiwilligenagentur Nord »Alte Küche«:** Tel.: 040/507 752 04, www.freiwilligenagentur-nord.de

Wohlfahrtsverbände

- Sie bieten ebenfalls viele Projekte und Tätigkeiten für ehrenamtliches Engagement an.
- **AWO Hamburg e.V.:** Engagementförderung, Tel.: 040/41 40 23-41, www.awo-hamburg.org
 - **Caritasverband für Hamburg e.V.:** Tel.: 040/280 140-0
 - **Deutsches Rotes Kreuz Landesverband Hamburg e.V.:** Servicestelle ehrenamtliche Sozialarbeit, Tel.: 040/5 54 20-2 47, www.lv-hamburg.drk.de
 - **Paritätischer Wohlfahrtsverband Hamburg e.V.:** Freiwilligenkoordination, Tel.: 040/41 52 01 72, www.paritaet-hamburg.de
 - **Diakonisches Werk Hamburg:** Freiwilligenengagement, Tel.: 040/3 06 20 2 14, www.diakonie-hamburg.de

Birgit Frohn © SeMa

Hilfreiche Überlegungen vorab

Welche Tätigkeit auch immer ehrenamtlich ausgeübt wird – sie soll Freude machen und als sinnvoll empfunden werden. Sehr hilfreich dazu sind ein paar Vorüberlegungen, um die Eckdaten für das Vorhaben genauer einzugrenzen.

- Was möchte ich mit dem Engagement erreichen?
- Worum geht es mir vor allem: das Thema, den Kontakt, die Anerkennung...?
- Welche Bereiche interessieren mich am meisten, etwa Jugendarbeit, Umweltschutz...?
- Welche Art von Tätigkeit suche ich: Betreuung, Hilfestellung, Verwaltung oder ?
- Wie viel Zeit möchte beziehungsweise kann ich regelmäßig zur Verfügung stellen?

Beim Vorgespräch sind folgende Fragen zu empfehlen:

- Wie sieht die freiwillige Tätigkeit genau aus?
- Mit welchen Menschen würde ich es zu tun bekommen?
- Welche Vorkenntnisse werden erwartet?
- Gibt es weitere Freiwillige oder ein Team, mit dem ich zusammenarbeite?
- Gibt es eine Einführung in die Tätigkeit?
- Gibt es eine regelmäßige Ansprechperson?
- Gibt es Sitzungen, Versammlungen oder Ähnliches, bei denen auch Probleme angesprochen werden?
- Gibt es Aufwandsentschädigungen für entstehende Kosten, zum Beispiel Fahrtkosten?
- Bin ich über die Einrichtung bei Schäden oder Unfällen auch mitversichert?

(Quelle u.a. Sozialbehörde Hamburg)

Steuerliche »Belohnungen«

Zur Förderung des bürgerlichen Engagements erhalten ehrenamtlich Tätige inzwischen Steuererleichterungen: Das Gesetz zur Stärkung des Ehrenamtes erhöht rückwirkend zum 01.01.2013 die steuer- und abgabenfreie Übungsleiterpauschale von € 2.100,- auf € 2.400,-. Die allgemeine Ehrenamtspauschale erhöhte sich um € 220,- auf € 720,-.

**Quickborn-Zentrum
Gärtnerwiete/Marktstraße**
KfW-Effizienzhaus 70

Barrierefrei erreichbare 2- und 3-Zimmer- Terrassen-, Balkon- und Dachterrassenwohnungen, 64-93 m² Wohnfl., Markeneinbauküche, helle Bäder mit gr. ebenerdigen Duschen, Designfußboden, Wärmerückgewinnung, Maler, Fliesen, Gäste-WC, Fahrstuhl, Tiefgarage u.v.m.

Schlüsselfertig ab € 179.000,-
Ohne Anzahlung! Der Kaufpreis ist erst zur Übergabe fällig!!!

Fertigstellung Ende 2014.
Courtagefrei direkt vom Bauträger.

Schaffarzyk 041 06 / 63 60 26
Stefan u. Axel www.schaffarzyk.de

SeniorenUmzugsserviceHamburg
Umzüge speziell für die Bedürfnisse älterer Menschen

**Sorgenfrei
in Ihr neues
Zuhause**

Beratung

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

Michael Leppelt
Sozialpädagoge

www.seniorenumzugsservice-hamburg.de

**SIG
Holstein** Immobilienkompetenz.
Made in Holstein

Mit zunehmendem Alter wandeln sich die Anforderungen und Ansprüche an die eigene Immobilie. Sorgen Sie rechtzeitig vor.
Wir unterstützen Sie diskret bei Ihren Veränderungswünschen.
Nutzen Sie unsere langjährigen Erfahrungen und Marktkenntnisse.
Sparkassen Immobiliengesellschaft Holstein

Ihre Anrechnerpartner für Hamburg und Umgebung

Sven Jankowski
Wandsbeker Marktstraße 163
22041 Hamburg
Telefon: 040/71 00 01-75769
E-Mail: jankowski@sig-holstein.de
www.sig-holstein.de

Hauke Hansen
Langenhorner Chaussee 687/689
22848 Norderstedt
Telefon: 040/52 90 95-75747
E-Mail: hansen@sig-holstein.de
www.sig-holstein.de

*Ich wünsche Ihnen
besinnliche Adventstage!*

Jäkel
hören. wahrnehmen. erleben.

Denise Jäkel
Hörgeräteakustikmeisterin
und Pädakustikerin

Unsere Leistungen im Überblick:
Individuelle Hörgeräte, Gehörschutz, AVWS, Kinderanpassungen, In-Ear-Monitoring, Tinnitusberatung, Zubehör für TV & Telefon

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

hören. wahrnehmen. erleben. www.jaekel-hoeren.de



Die Clowns, die wieder strahlen lassen

Die Klinik-Clowns Hamburg e.V. schenken auch alten Menschen, unter anderem jenen mit Demenz, sehr viel Freude: ein bislang noch wenig bekanntes, unwahrscheinlich empathisches und wertvolles Engagement.

»Siba und Herr Merker schlawinern heute Nachmittag durch unser ganzes Haus«, steht auf einer Tafel im Foyer zu lesen. Wer da solcherart im Caritas-Seniorenheim Haus St. Theresien in Altona unterwegs ist, sind zwei Clowns. Allseits bestens bekannt, da die beiden hier regelmäßig herum schlawinern. Jene der Einwohner, die nicht mehr in die Gemeinschaftsräume kommen können, besuchen die Clowns direkt am Bett auf ihren Zimmern.

In der Regel treten die beiden immer gemeinsam auf. So werden sie von allen, die sie jedes Mal schon erwarten, gleich wieder erkannt, erzählt Kristina Müller. Sie ist die Geschäftsführerin der Klinik-Clowns Hamburg e. V. und tritt ebenso auf, »bei chronisch kranken Kindern in Kliniken«, denn auch sie ist ausgebildeter Klinik-Clown.

»Vorbehaltlos aufnehmen und geben«

Siba, die im richtigen Leben Sabine Voß heißt, hat auch eine Clown-Ausbildung absolviert. Im Rahmen ihrer früheren Arbeit im Kinderhospiz Löwenherz begegnete sie einer Klinik-Clownin und entschloss sich zu einer Fortbildung bei ihr



– »wobei ihr so richtig das Herz aufging«. Schnell war ihr klar, dass sie in jedem Fall auch bei Menschen mit Demenz auftreten möchte. Seit September 2012 ist Siba nun regelmäßig mit den Klinik-Clowns unterwegs: »Eines der schönsten Dinge, die sich in meinem Leben ergeben haben«. Das merkt man ihr auch sofort an. Mit enormem Enthusiasmus und viel Einfühlungsvermögen geht sie auf die alten Menschen zu. Auch wenn manche von ihnen apathisch und teilnahmslos wirken – sie weiß ihren Gesichtsausdruck zu lesen und zu deuten, kommuniziert nonverbal. »Wir Clowns kommen vorbehaltlos ohne Erwartungen und für uns ist nichts tabu: wir sind einfach da, nehmen auf und geben«.

Dass Sabine Voß Menschen mit Demenz so gut »mitnehmen« und emotional erheitern kann, liegt neben ihren tiefen Kenntnissen der Krankheit auch an ihrem hohen Respekt ihnen gegenüber. »Mit geht es stets darum, wo ist der Mensch gerade und wie begegne ich ihm am schönsten für ihn«. Jako Kotzke, alias Herr Merker, teilt diese Einstellung voll und ganz und vermittelt sie seinem Publikum auch sehr deutlich. Das ist zweifelsohne fordernd und kann anstrengen, so die beiden Clowns.

Stille Töne auf emotionaler Ebene

Die Clowns begegnen den Menschen mit Demenz immer auf der emotionalen Ebene, nicht auf der rationalen. »Denn hier geht es nicht um Verstand und Sprache, sondern viel mehr um Gefühle, Haptik und darum, die Sinne anzuregen«, bestätigt Kristina Müller. Deshalb sind im Umgang mit den erkrankten Senioren auch die »stillen Töne gefragt«. »Bloßes Schabernack treiben im eigentlichen Sinn ist das nicht«, so die Geschäftsführerin weiter.

Ihr Verein, der nun seit 11 Jahren existiert, finanziert sich ausschließlich aus Spendengeldern. Vor diesem Hintergrund werden Siba und Herr Merker künftig auch nur noch einmal im Monat ins Haus St. Theresien kommen können, statt wie bislang zweimal – das Budget aus den Spenden ist aufgebraucht. Manche Seniorenheime zahlen die Auftritte laut Kristina Müller auch selbst.

Sie und ihr Ensemble freuen sich über Buchungen, »denn wir sind mit der Arbeit in Senioren-Einrichtungen noch nicht so publik«. Das sollte sich unbedingt ändern, angesichts des vielen Schönen, das die Clowns geben.

Anfragen können jederzeit direkt an Klinik-Clowns Hamburg e.V. unter 040/88 14 50 90 und office@klinik-clowns-hamburg.de gerichtet werden.

Birgit Frohn © SeMa

Die Adresse für erstklassiges Hören



auric Hör- und Tinnitus-Zentrum Norderstedt

Öffnungszeiten: Mo. - Fr.: 09.00 bis 13.00 Uhr
14.00 bis 18.00 Uhr

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

auric
HÖRGERÄTE

www.auric-hoercenter.de

Leser schreiben Geschichte(n) & Gedichte

Winter-Märchenwald

Geheimnisvoller Wald im Schnee. Die Zeit ruht atemlos in weiß. Glitzernde Welt in Eiskristallen, wenn Flocken zart und lieblich fallen. Dort drüben ein verträumtes Reh. Und in der Luft ein Klang ganz leis vom Windhauch in verschneiten Lärchen... ein stilles Fest – ein Wintermärchen.

Von Hannelore Vahl

Peters Weihnachten

Weihnachten 1944. Wer war Peter? Das muss erst einmal erzählt werden... Peter war ein großer schwarzer Kater und der Liebling meines Vaters. Die beiden manchmal zu beobachten, war ein Spaß für die ganze Familie. Peter ließ sich von Vati die Zähne untersuchen und hielt geduldig das Maul offen. Wenn Vati seine Zeitung lesen wollte, legte Peter sich mitten darauf und verlangte Aufmerksamkeit. Wenn Peter auf Brautschau war und tagelang nicht nach Hause kam, fragte Vati immer wieder: »Ist Peter wieder da?« Und wenn er dann kam, meldete er sich schon lautstark von weitem und mein Vater sprang auf mit den Worten: »Peter ist wieder da!« und er lief ihm entgegen, um ihn dann mit den Worten: »Hier kommt ein müder Krieger, der muss sofort etwas zu fressen kriegen!« Soviel zu Peter...

Meine Mutter musste zu Weihnachten immer ihre harte Mettwurst haben. Dafür sparte sie wochenlang schon Fleischmarken auf. Wenn es dann endlich soweit war und die Wurst gekauft wurde, wurde diese in der guten Stube am Buffetschlüssel aufgehängt, denn dort war es kalt, und Kühlschränke gab es zu dieser Zeit noch nicht. Die gute Stube wurde nur zu Festtagen bewohnt. Nun kam der Heiligabend und sie hat wohl bei den Vorbereitungen auch mal die Tür zur guten Stube offengelassen. Jedenfalls – ein spitzer Schrei und Mutti stand mit ihrer geliebten Mettwurst in der Küche und der untere Teil war abgefressen. »Katze, wo ist das Biest!« rief sie. Und Peter, der natürlich wieder in Vatis Nähe war, sprang ihm mit einem Satz in den Arm, denn er wußte sofort was Sache war. Als Mutti sich drohend den beiden näherte, sagte Vati: »Wenn du Peter was tust, lass ich mich scheiden!« NUN mußten sie beide lachen und Peter war gerettet. Heiligabend lag die Mettwurst fein aufgeschnitten auf einem Teller. Das untere Ende war abgeschnitten. Als Vati dann später das abgeschnittene Teil Peter unter die Nase hielt, wandte der sich abrupt ab, und ich glaubte, er hat gemurmelt »Nun fressst den Rest man alleine...«

Von Helga Mehmcke

Nur einen Augenblick der Erinnerung

Langsam geh' ich durch die Straßen,
seh' den Sternenhimmel an,
kann es gar nicht richtig fassen,
bis Weihnachten dauert's nicht mehr lang.
Schneeflöckchen tanzen bis zur Erde,
ganz sanft berühren sie mein Gesicht,
ich sehe eine Sternschnuppenfähre
und wünsch' mir schnell für allzeit Glück.
In Schaufenstern strahlen bunte Lichter,
Tannenduft steigt hoch empor.
Seh' die glücklichen Kindergesichter,
Weihnachtsklang dringt an mein Ohr.

Plötzlich werden Erinnerungen in mir wach,
wie war sie noch meine Kinderzeit?
An was hab ich damals wohl gedacht?
Ja, wie habe ich mich über Weihnachten gefreut.
Dann, eine Schlittenfahrt, höre Kinder lachen,
alles war einfach und unkompliziert,
man konnte so tolle Sachen machen,
doch heute, das Geld die Herzen erfriert.
Die Wohnung roch nach Weihnachtsduft,
an der Scheibe ich Eiskristalle seh'
und plötzlich schmecke ich die kalte Luft,
so frisch wie der erste Schnee.

Es gab Geschenke, die wir selber machten,
und es war überhaupt nicht schwer,
ging etwas daneben, wir darüber lachten,
ach, wie lang ist es doch schon her.
Heute muss es viel und teuer sein,
es reicht nicht mehr die Kleinigkeit,
wer kann sich denn noch so richtig freu'n,
ich glaub, vorbei ist diese Zeit.
Gern denk ich an die Kindheit zurück,
und halte die Erinnerung fest,
ist es auch nur für einen Augenblick,
dass ich diese Zeit nur nicht vergess'.

In Gedanken versunken geh ich nach Haus
und schaue noch einmal zum Himmel hinauf.
Dabei bitte ich: Herrgott, mach auf Erden,
dass alle Menschen zufriedener werden.
Durch die Stille mich Schnee Geräusche begleiten
und aus der Ferne höre ich die Glocken läuten.
So wünsche ich allen Menschen auf dieser Erde
frohe Weihnachten.

Von Hannelore Andrews

Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichten und Gedichte!

Henstedt-Ulzburg – vor den Toren Hamburgs 10 Eigentumswohnungen für Selbstnutzer oder Anleger



2 bis 2 1/2 Zimmer mit ca. 56-70 m² Wohnfl., Kfz-70-Standard. Hochwertige Ausstattung: Einbauküche, extragroße Balkone, bodengleiche Dusche, Schallschutztüren, Video-Gegensprechanlage, Abstellraum und vieles mehr, bezugsfertig ab März 2014!

**ab € 159.800,-
inkl. Abstellraum + Kfz-Stellplatz**

M. Radtke 04191/873 73 13 oder Mobil: 0151/14 07 82 78

E-Mail: markus@radtkbau.de

Ellerau – Rotkehlchenweg 17-21, Am Bürgerpark



Barrierefreie Neubau-Mietwghen in einem 6-Familienhaus. Ruhiges Umfeld gegenüber der Seniorenresidenz Ellerau, Servicemöglichkeit. 2- bis 3 1/2-Zi.-Wghen 57 bis 85 m², EBK, bodengleiche Duschen, breite Türen, Balkon oder Terr., Fahrst., lichtdurchflutete Zimmer,

**z.B. Terrassenwohnung 73,56 m²
€ 845,- zzgl. Nk./Kt.**

**M. Radtke Vermietung
04191/873 73 13 oder Mobil: 0151/14 07 82 78**

E-Mail: markus@radtkbau.de

So wird das Zuhause »weihnachtsfein«

Weihnachtsdekoration aus eigener Produktion

»Was für ein Kitsch jedes Jahr« – nun, die Geschmäcker sind nun mal verschieden. Doch so empfinden nur die wenigsten den weihnachtlichen Schmuck. Für die meisten unter uns gehört es einfach zur Weihnachtszeit, wenn es glitzert und funkelt, überall Sterne, Nikoläuse und Engel zu sehen und Schaufenster, Straßen und einiges mehr in Lichterglanz getaucht sind.

Das gilt natürlich und noch mehr auch für das eigene Zuhause. Deshalb werden pünktlich zu Advent die entsprechenden Zutaten vom Boden, aus dem Keller oder Abstellraum geholt.

Früher war viel davon selbst gebastelt. Eine schöne Tradition, die eine Weile in den Hintergrund gerückt ist und nun wieder neu belebt wird. Hausgemachte Weihnachtsdekoration ist wieder sehr in Mode gekommen. Das Senioren Magazin Hamburg hat dazu einige Ideen zusammen getragen, die schöne Alternativen beziehungsweise Ergänzungen zu den klassischen Tannenzweigen, Strohsternen oder Lametta sind.

Das Zubehör

Was zur Herstellung der weihnachtlichen Dekoration benötigt wird, bekommt man wenn nicht anders angegeben in Fachgeschäften für Bastelbedarf, Baumärkten oder Gartencentern. Auch in großen Kaufhäusern wird man fündig.

Paillettenkugeln



Wer es gern glitzernd mag, für den ist das die Idee – und dazu ganz einfach. Mehrere Styroporkugeln in unterschiedlichen Größen besorgen, dazu silberne Stecknadeln und Pailletten in verschiedenen Farben. Die Pailletten mit den Stecknadeln an den Kugeln befestigen: einfach durchstechen und in das Styropor piksen. Man kann die Kugeln uni, in einer Farbe, oder auch mit Pailletten in verschiedenen Farben bestechen. Sollen die Paillettenkugeln aufgehängt werden, wird mit Sekundenkleber ein Stück Strickgarn als Schlaufe an die Kugel geklebt.

Weihnachtsnüsse



Sehen toll aus und erfordern wenig Aufwand: Walnüsse vorsichtig an der Mittelfalz aufschneiden

und die Hälften jeweils aushöhlen. Dann ein Stück Geschenkband nehmen, die Enden zusammen knoten und das geknotete Ende an der dickeren Seite zwischen die Nushälften legen. Diese anschließend wieder zusammenkleben. Ist der Kleber getrocknet, werden die Weihnachtsnüsse mit goldenem oder silbernem Bastellack angemalt.

Deko-Zapfen



Tannen- oder Kiefernzapfen passen wunderbar als Dekoration zur Weihnachtszeit. Dazu beim Spaziergang schön gewachsene Exemplare sammeln und auf einem Zeitungspapier über Nacht gut durchtrocknen lassen. Dann die Zapfen mit Bastellack in gewünschten Farben besprühen. Mit einem dünnen Pinsel lässt sich die aufgesprühte Farbe gut in die Ritzen zwischen den Zapfenschuppen verteilen. Wer noch zusätzlich Glanz auf die Zapfen zaubern möchte, streut auf den

noch feuchten Lack etwas Glitter. Die Deko-Zapfen eignen sich übrigens auch bestens zur Verzierung von Weihnachtsgeschenken.

Runde Papiersterne



Filigrane Anhänger lassen sich unkompliziert aus dekorativem buntem Papier basteln. Dazu werden Kreise aus dem Papier ausgeschnitten – eine gute Hilfe dabei ist es, ein Glas verkehrt herum auf das Papier zu stellen und den Kreis mit einem Bleistift rund um das Glas vorzuzeichnen. Die Kreise dann zusammenkleben und etwas auseinanderfalten. Nicht vergessen, oben einen Aufhänger aus Garn anzubringen. Wer Dekoschnee hat, kann noch dekorative Schneeränder an den Sternen anbringen.



Schneemänner aus Glühbirnen



Hmm... Keine Sorge, das ist überhaupt nicht schwierig. Zunächst eine Schlaufe aus festem Garn an einer alten Glühbirne – um die Fassung – befestigen. Dann die Glühbirne mit Sprühkleber besprühen und in weißem Glitzerpulver von allen Seiten wenden. Etwa eine Stunde trocknen lassen und dem Schneemann anschließend mit Stoff- und Lederresten sowie kleinen Perlen ein Gesicht aufkleben. Schon ist der Schneemann als Christbaumschmuck fertig.

Papierlaterne



Schnell gemacht und hübsch am Christbaum oder einfach an Tannenzweigen aufgehängt. Buntpapier in 13 Zentimeter Breite und 10 Zentimeter Höhe ausschneiden. Dieses Papierrechteck dann mittig falten auf 5 x 13 Zentimeter. Dann mit einer Schere 5 mm breite Streifen schneiden, beidseitig und oben einen 1 Zentimeter breiten Rahmen lassen. Die Schmalseiten des Papiers dann zur Runde zusammenkleben und einen Silberdraht als Aufhänger an der oberen Kante montieren.

Keksformen als Deko



Dazu klebt man ganz simpel hübsches Geschenkpapier oder ein Foto hinter die Keksform. Zum Aufhängen wird eine Schlaufe aus Garn an die Rückseite

Salzteigfiguren



aufgeklebt. Aus Salzteig lassen sich verschiedenste Zutaten zur Weihnachtsdekoration herstellen. Für den Teig verknetet man in einer Schüssel ein Teil Salz, zwei Teile Mehl mit etwas Wasser; also beispielsweise 1 Tasse Salz, 2 Tassen Mehl und 1/2 Tasse Wasser. Dann wird der Teig wie beim Backen ausgerollt und man kann mit Keksformen diverse Figuren oder mit Gläsern auch Kreise ausstechen. Mit einem Zahnstocher kommt ein kleines Loch in den Rohling, um ihn später mit einem Band an Geschenke oder Tannenzweige hängen zu können. Getrocknet werden die Salzteigfiguren bei 150° für etwa 30 Minuten im Backofen (größere Figuren entsprechend länger). Den trockenen Salzteig kann man anschließend weihnachtlich mit Bastellack bemalen und verzieren.

Apfelkerzen



Ruck, zuck werden knackige Äpfel zu ausgefallenen Kerzenständern. Dazu mehrere große rotbackige Äpfel aufrecht hinstellen und oben einen Kerzenhalter mit einem Dorn (zum Stecken) hineinstecken. In den Kerzenhalter dann passende Kerzen stellen und die Apfelkerzen dann mit Ilex- oder Hagebuttenzweigen umlegt auf der Fensterbank oder auf dem Tisch arrangieren.

Windlicht-Arrangement



Mit Marmeladen- und Weckgläsern, in einem Drahtkorb arrangiert, kann draußen wie drinnen für weihnachtlichen Lichterglanz gesorgt werden. Zunächst, wie bereits beschrieben, kleine Zapfen von Fichten oder Kiefern mit Silberlack besprühen. Anschließend gut trocknen lassen. Dann mehrere Weckgläser und Marmeladengläser unterschiedlicher Größe in einem Drahtkorb zusammenstellen. Die Gläser jeweils mit einem Teelicht bestücken. Um die Gläser herum verteilt man dann die versilberten Zapfen.

Teelichter aus eigener Herstellung



Eine schöne und beliebte Möglichkeit weihnachtliche Stimmung zu verbreiten, sind viele Kerzen und Teelichter. Um dieser Dekoration eine ganz persönliche Note zu geben, können selbst eigene Teelichthalter gebastelt werden. Dazu kauft man viele kleine Gläser, die es meist recht günstig gibt. Auf diesen Gläsern lässt man dann seiner Phantasie mit Glasmalfarben freien Lauf – ob weihnachtliche Motive oder bunte Flächen.

Birgit Frohn © SeMa



BARRIEREARM WOHNEN IN TOPLAGE
HH-DUVENSTEDT
 Hier entstehen in ruhiger, zentraler Toplage seniorengerechte 2-Zimmer-Mietwohnungen.
 Die 45-72 m² gr. Wohnungen sind hochw. ausgestattet z. B. mit Einbauküche, Duschbad, Fußboden in Holzoptik, Balkone/Terrassen, Lift, Miete: ab € 598,- + Nk./Kt. Lassen Sie sich vormerken.
 Tel. 04121/4874-7450
 hamburg@semmelhaack.de
SEMSELHAACK
 WOHNUNGSUNTERNEHMEN
 www.semmelhaack.de

SENIORENGERECHTES WOHNEN IN TOPLAGE
HH: ALSTERDORFER MARKT
 Hier entstehen exklusive, barrierearme 1 1/2 bis 2-Zi.-Mietwohnungen (tlw. auch rollstuhlgerecht).
 Die 37-69 m² gr. Wohnungen sind hochw. ausgestattet z. B. mit Einbauküche, Fußboden in Holzoptik, tlw. Balkone und Lift. Einkaufsmöglichkeiten und Ärzte direkt vor Ort, Miete: ab € 499,- + Nk./Kt.
 Tel. 04121/4874-7444
 hamburg@semmelhaack.de
SEMSELHAACK
 WOHNUNGSUNTERNEHMEN
 www.semmelhaack.de

Stiftung Liebenau

Werte wohnen.

ZustifterRente

Die Immobilienrente der gemeinnützigen Stiftung Liebenau
 Mehr unter Telefon 07542 10-1677 oder unter www.zustifterrente.de

motion - center
 hamburg

Das neue Sanitätshaus

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

Alsterdorfer Markt 2 | Tel.: 040 5935216 - 0
 22297 Hamburg | Fax: 040 5935216 - 16
 www.motion-center.de

Ideal für Senioren
Barrierefreies Wohnen in ruhiger, zentraler Lage!
 Erstbezug, sonnige 2 1/2 bis 3 Zi. mit hochw. Ausst., Blk. oder Terrasse. Sehr gute Nahversorgung. Service der Seniorenresidenz ist bei Bedarf möglich.
 Quickborn/Ellerau, 72 bis 78 m² ab € 739,- zzgl. Nk., keine Provision
Andresen Vermietung
 040/64 50 90 65 oder mobil 0176/48 60 24 86



Richtig handeln im Notfall – was zur ersten Hilfe zu tun ist

Es gibt sie leider, jene Situationen, in denen möglichst rasch möglichst richtig gehandelt werden muss – deshalb nachfolgend einige Lektionen in erster Hilfe. Sie dürfen (!) den Ruf des Notarztes nicht ersetzen, sondern die Zeit bis zu seinem Eintreffen medizinisch korrekt überbrücken.

Sehr wichtig: die Betreuung

Bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes ist eine gute Betreuung essenziell.

- Sich auf Augenhöhe mit dem Betroffenen begeben und von vorne ansprechen; sich vorstellen und den Namen erfragen.
- Verletzte Person beruhigen, Trost spenden und vorsichtig Körperkontakt herstellen (z.B. durch das Auflegen der Hand).
- Die verletzte Person zudecken.

Atmung und Bewusstsein prüfen

- Betroffene Person auf den Rücken drehen.
- Hals überstrecken und Unterkiefer nach oben ziehen. Dann prüfen, ob Atemzüge zu hören oder zu spüren sind. Dabei schauen, ob sich Brustkorb und Bauch heben und senken.
- Person laut und deutlich ansprechen, anfassen und vor-

sichtig an den Schultern schütteln. Reagiert die Person nicht, ist sie bewusstlos.

Kreislaufkollaps und Ohnmacht

- Sofort Notarzt rufen.
- Betroffenen auf den Rücken legen; Beine etwas höher als den Kopf lagern.
- Gesicht leicht zur Seite drehen, damit eventuell Erbrochenes nicht die Atemwege verstopfen kann.
- Kleidung lockern, vor allem enge Gürtel oder Krawatten.

Schlaganfall

Anzeichen sind plötzliche, starke Kopfschmerzen mit Übelkeit und Erbrechen, Schwindel, Lähmungen der Arme und Beine einer Körperseite, Schluck- oder Sprechstörungen, Sehstörungen.

- Sofort Notarzt rufen, Atmung und Bewusstsein prüfen.
- Wenn Atmung und Bewusstsein weg sind, sofort Herz-Lungen-Wiederbelebung.
- Oberkörper erhöht lagern, bei Bewusstlosigkeit in Seitenlage bringen. Dann zudecken.
- Regelmäßig Atmung und Bewusstsein kontrollieren, bis der Arzt eingetroffen ist.



MIT EINEM GUTEN GEFÜHL BEQUEM INS NEUE ZUHAUSE

Viele, viel zu viele Senioren sind an den Feiertagen alleine bei sich daheim – die Vereinsamung im Alter nimmt leider zu. Dagegen lässt sich etwas unternehmen, nicht nur wegen einsamer Weihnachten. Warum nicht in eine Seniorenresidenz oder eine andere Einrichtung umziehen? Das geht viel einfacher, bequemer und vor allem auch sicherer als viele meinen.

Der Marktführer im Bereich der Senioren-umzüge, die Ralf Schmidt GmbH, bietet hierzu ein »Rundum-sorglos-Paket« mit umfassenden Dienstleistungen an.

Zuverlässige Partner

Mit seiner langjährigen Erfahrung ist das Unternehmen Spezialist für Umzüge aus den eigenen vier Wänden in ein neues Zuhause, indem man gut betreut mit Gleichaltrigen unter einem Dach lebt. Die erfolg-

reiche Zusammenarbeit mit zahlreichen verschiedenen Senioreneinrichtungen zeichnet Ralf Schmidt und sein Team als zuverlässige Partner aus: alle erforderlichen Arbeiten werden kompetent sowie sorgfältig von Profis ausgeführt. Das gibt ein gutes Gefühl und Sicherheit für den Schritt hinaus aus dem ehemaligen Heim hinein in den neuen Lebensabschnitt.

Senioren Umzüge Hamburg bedankt sich bei allen seinen Kunden für das Vertrauen und die Zusammenarbeit und wünscht ihnen ein besinnliches Weihnachten sowie einen guten Start in das Jahr 2014!

Kontaktieren Sie uns!

SENIORENUMZÜGE HAMBURG

RALF SCHMIDT GMBH
CARL-PETERSEN-STR. 122
20535 HAMBURG
TEL.: 040/37 08 58 82

Herz-Lungen-Wiederbelebung

- Person auf eine harte Unterlage legen, Oberkörper freimachen.
- Zur Herzdruckmassage den Ballen einer Hand auf die Mitte des Brustkorbs und die andere Hand auf den Handrücken der unteren Hand setzen. Dann für die Kompressionen mit durchgestreckten Armen das Brustbein etwa 5 cm eindrücken, kurz entlasten und wiederholen – 30-mal.
- Zur Atemspende den Kopf der Person nach hinten neigen und das Kinn nach oben ziehen. Die Nase mit den Fingern verschließen, dann die eigenen Lippen dicht um den Mund des Betroffenen legen. Normal einatmen und die Luft gleichmäßig in den Mund der Person einblasen; deren Brustkorb muss sich sichtbar heben. Zweimal wiederholen.
- Druckmassage und Beatmung im Wechsel von 30:2 wiederholen, bis der Notarzt da ist.

Herzinfarkt

Typisch sind starke Schmerzen hinter dem Brustbein, die in andere Bereiche ausstrahlen können, schweißnasses, blaßes Gesicht, starke Angst (oft Todesangst).

- Sofort Notarzt rufen, Atmung und Bewusstsein prüfen.
- Wenn Atmung und Bewusstsein weg sind, sofort Herz-Lungen-Wiederbelebung. Ansonsten Oberkörper erhöht lagern, einengende Kleidung lockern oder entfernen. Betroffenen beruhigen.

Verbrennungen und Verbrühungen

- Notarzt rufen.
- Betroffene Stelle sofort mit lauwarmem Wasser kühlen (unter Wasserhahn oder Duschbrause halten), 10 bis 15 Minuten lang.
- Mit der Brandwunde verklebte Kleidung nicht entfernen, sondern mit etwas Abstand zur Wunde abschneiden.
- Verletzte Region steril mit einer Mullbinde abdecken und den Betroffenen zudecken.

Augennotfälle

Auch hier zählt jede Sekunde.

- Sofort Notarzt rufen.
- Bei Verätzungen das Auge sofort mit Leitungswasser oder Mineralwasser wiederholt und über mehrere Minuten hinweg ausspülen.
- Bei einem Fremdkörper im Auge heißt es ebenfalls spülen, spülen bis der Notarzt eintrifft. Birgit Frohn © SeMa

ANGST nehmen, Sicherheit geben! Computerhilfe mit Herz

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

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

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

Rufen Sie mich an oder schicken Sie mir eine E-Mail mit dem Betreff: - Schulung -
Tel: 040/47 11 67 62 oder pziems@gmx.de

HELIOS Kliniken
Jeder Moment ist Medizin

ENDO-Klinik Hamburg ... bewegt.
Von der Operation bis zur vollständigen Genesung eine geschlossene Behandlungskette.

HELIOS ENDO-Klinik Hamburg

- Spezialklinik für Knochen-, Gelenk- und Wirbelsäulenchirurgie
- Zentrum für septische Gelenkchirurgie
- 130.000 Gelenkoperationen seit 1976
- 1- und 2-Bettzi. mit Wohlfühlatmosphäre
- hochmodernes Operationszentrum
- Intensiv- und Intermediate Care Station
- Radiologie

ENDO Reha-Zentrum

- Ambulante und Stationäre Reha im Herzen Hamburgs
- Geräte auf dem neuesten Stand der Technik
- 2.000 m² Therapiefläche
- großer Wellnessbereich
- 32 stationäre Reha-Betten

HELIOS ENDO-Klinik Hamburg ENDO Reha Zentrum
Holstenstraße 2, 22767 Hamburg
Terminvereinbarung: (040) 3197-1225
Termine Neurochirurgie: (040) 3197-1237
info.ENDOKlinik@helios-kliniken.de

www.helios-kliniken.de/ENDO

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

Immer in Balance bleiben Fit ab 50? Fit und geschickt bis 100!



So lautet das Motto eines bemerkenswerten Kursangebotes am Fachbereich Bewegungswissenschaft der Universität Hamburg. »Älter werden in Balance« sorgt für besseres Gleichgewicht und bessere Koordination der Bewegungen – das dient auch und vor allem der Vorbeugung von Stürzen, die gerade im höheren Alter prekäre Folgen haben können.

Ganz schön viel Betrieb an diesem Sonntagmittag in den Turnhallen des Sportparks der Hamburger Universität am Turmweg an der Rothenbaumchaussee: Jung und Alt düsen auf Inline-Skatern durch einen Parcours aus rot-weißen Hütchen, andere balancieren auf wackeligen Gummitellern und versuchen auf einem Bein auf einer Art Skateboard das Gleichgewicht zu halten. Was war da los? Der Balance Day, zu gut Deutsch Gleichgewichtstag. Ein generationsübergreifender Aktionstag, an dem Kinder und Erwachsene im Alter von etwa fünf bis 85 Jahren die Gelegenheit bekamen, gemeinsam Geschicklichkeit und Gleichgewicht zu trainieren. Auf dem Programm standen unter anderem der »Balance Parcours«, bei dem Jung und Alt spannende Gleichgewichtsaufgaben mit Kippelbrettern, Bällen und Kreiseln zu lösen hatten. Weiterhin konnte mit Bällen und Schlägern die Geschicklichkeit trainiert werden – so etwa durch eine Ballmaschine mit Tischtennisbällen, die in großen Jogurtbechern aufzufangen waren. Das Highlight war die »Balance Battle«, eine Meisterschaft der Generationen. Dabei konnten in Teams an unterschiedlichen Stationen Punkte gesammelt werden, bei der auch die Altersdifferenz der Teammitglieder bewertet wurde.

Die Initiative wurde organisiert durch die Hamburger Inline-Skating Schule e.V. (HIS), ein Förderverein am Fachbereich Bewegungswissenschaft der Universität Hamburg, der erst kürzlich durch den Hamburger Sportbund mit einem »Silbernen Stern des Sports« ausgezeichnet wurde.

Wege zur persönlichen Balance

Was da Anfang November im Sportpark der Universität Hamburg aktiv zu erleben war, hat zweifelsohne viel Spaß gemacht, jedoch auch einen konkreten und sehr wichtigen Sinn: nämlich die Bewegungssicherheit und Mobilität zu verbessern. Dadurch lassen sich viele Unfälle und Stürze verhindern und dadurch lässt sich besonders auch im Straßenverkehr profitieren. Entwickelt wurde dieses spezielle Training unter der Leitung von Volker Nagel, Dozent für Bewegungswissenschaften an der Universität Hamburg. »Ältere haben häufig das Problem, in einer dynamischen Situation die passende Bewegungslösung zu finden«, so Nagel. Diese Fähigkeit lässt sich ganz gezielt verbessern. Die Wege zur besseren persönlichen Balance zeigt der 59-Jährige in seinen Kursen und auf seinen Aktionstagen.

Tipp für Zuhause & Skilanglauf in Norwegen

Wer jederzeit zu Hause seine Balance fördern will, hat dazu unter anderem eine tolle Möglichkeit mit einem Turnkreisel: Eine kreisrunde Platte aus Kunststoff mit einem Durchmesser von etwa einem halben Meter, die auf einer kreisenden Kugel ruht. Wer sich darauf stellt, kann prima seine Fähigkeit, das Gleichgewicht zu halten, trainieren. Turnkreisel gibt es im Sportfachhandel bereits für 25 bis dreißig Euro zu kaufen. Wer seinem Gleichgewicht beim dafür sehr geeigneten Skilanglauf in Norwegen im wahrsten Wortsinn auf die Beine helfen will, kann dies in einem skandinavischen Skiparadies nahe Lillehammer in Norwegen tun. Für die vom HIS e.V. veranstaltete Reise vom 22. Januar bis 4. Februar 2014 sind noch Plätze frei, weiß Volker Nagel.



Gleichgewicht trainieren im Fokus

»Der Gleichgewichtssinn ist der erste Sinn, der im Mutterleib entwickelt wird« – das ist Nagel wichtig, denn nicht nur damit steht das Gleichgewicht im Zentrum unserer Sinne. Alle seine Trainingsprogramme haben daher das Ziel, die Gleichgewichtscompetenz zu steigern. So vereint das von dem Dozenten konzipierte sogenannte »Hamburger Modell« verschiedene Bewegungsformen, bei denen das Thema Gleichgewicht im Mittelpunkt steht. Das beste Training für den Gleichgewichtssinn und die Geschicklichkeit bieten laut Nagel die drei Sportarten Inline-Skaten, Skilanglaufen und Nordic Walking, »letzteres allerdings im Gelände mittendrin in der Natur«.

In den Balance-Kursen geht es immer auch um bessere Wahrnehmung und Geschicklichkeit: »Das macht auf spielerische Art und Weise fit für die verschiedenen Herausforderungen des Alltags«, hat Nagel erlebt. Vor allem geht es in seinen Kursen aber auch um reale, konkrete Alltagssituationen. Theoretische Ausführungen sind für Nagel fehl am Platz. »Die Übungen sollen die Teilnehmer stets direkt mitnehmen, sie animieren und natürlich auch Spaß machen«.

Wer sich also etwa auf zwei kippelige Trittbretter auf Rädern (»Pedalo«) wagt, hat zuvor erfahren, dass er jetzt ganz praktisch für den Alltag trainiert. So beispielsweise für sicheres Gehen auf nassem und deshalb rutschigem Laub oder für gute Standsicherheit auf einer überfüllten Rolltreppe. Seine Lehrinhalte kann Nagel sehr glaubhaft vermitteln, denn er radelt seit vielen Jahren täglich von seinem Wohnort in Rissen zur Universität Hamburg und zurück. Deshalb weiß er aus eigener



»Fit und geschickt älter werden«

So heißt das von Volker Nagel initiierte »Hamburger Modell«, das von der Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz der Freien und Hansestadt Hamburg informativ mit einschlägigen Broschüren gefördert wurde. Der Praxisleitfaden präsentiert unter dem Motto »Bewegung lohnt sich« viele Bewegungsangebote für Ältere. Sehr lesenswert ist darüber hinaus das von Volker Nagel verfasste Buch »Fit und geschickt durch Seniorensport«, Czwalina Verlag ISBN-13: 978-3880203006.



Erfahrung ganz genau, wie man sich erfolgreich vor unachtsam rechtsabbiegenden Lastwagen schützt und wie es sich am besten bei glitschig-nassem Asphalt sicher auf dem Fahrradsattel hält. Viele der Kurse für das »Älter werden in Balance« und damit sicheres Älter werden sind übrigens nach § 20 SGB V als Präventionsmaßnahme anerkannt und mit dem Siegel »Sport pro Gesundheit« ausgezeichnet. Insofern können sie durch die Krankenkassen bezuschusst werden.

Viel positives Feedback

Das jahrelange Engagement von Volker Nagel und seinem Team wurde letztes Jahr mit der Nominierung für den renommierten Alterspreis 2012 der Robert-Bosch-Stiftung ausgezeichnet.

Unter www.bosch-stiftung.de/content/language1/html/43377 gibt es ein interessantes Video dazu zu sehen. 2011 hat der NDR den Dozenten gemeinsam mit einem seiner älteren Kursteilnehmer zu sich in die Sendung »Visite« eingeladen, wo er die Schwerpunkte seines Trainingsprogrammes vorstellte. Auch am 3. November, am Balance Day, war wieder ein Kamerteam vom NDR zur Berichterstattung vor Ort.

Birgit Frohn © SeMa

Weitere Informationen

zu den vielen Kursen und Aktionstagen gibt es bei der Hamburger Inline-Skating Schule (HIS) e.V.,
Telefon: 040/428 38 36 05
(wochentags 11 bis 16 Uhr) sowie
unter info@inline-skating-schule.de
und www.inline-skating-schule.de.

MEDIZINISCHE FUSSPFLEGE
ZUSAMMENARBEIT MIT KRANKENKASSEN

PODOCURA
FACHPRAXIS FÜR PODOLOGIE

Sylke Ennen
Podologin
und Team

Schwerpunkt
diabetische
Fußpflege

Ohechaussee 13
22848 Norderstedt
www.podo-cura.de

Gesunde Füße sind ein tolles Geschenk!
Geschenkgutscheine gibt es bei uns

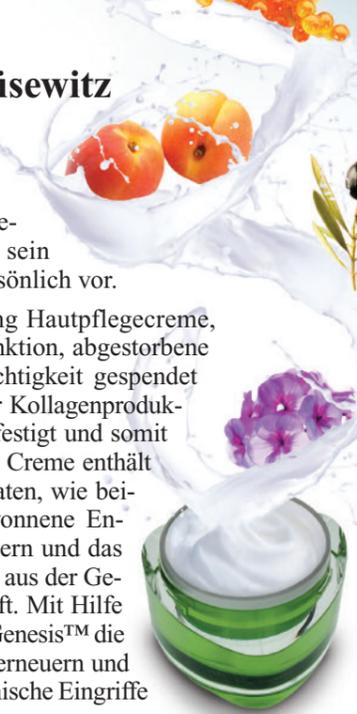
040 / 593 55 848

Neuestes Produkt von DMK im Kosmetikinstitut Schulz-Brüsewitz

Die erfahrene Norderstedter Kosmetikerin Heidemarie Schulz-Brüsewitz arbeitet seit vielen Jahren sehr erfolgreich mit DMK-Produkten bei der Behandlung von Alters- und Faltenbildung

sowie von Problemhaut. Der Biochemiker und Pharmazeut Dr. Danne Montague Kind (eigens für diesen Zweck aus Los Angeles ange-reist) führte ihren Kunden nun sein neues Produkt »TransGenesis« persönlich vor.

TransGenesis™ ist eine Anti-Aging Hautpflegecreme, durch die, mithilfe einer Peelingfunktion, abgestorbene Zellen entfernt und der Haut Feuchtigkeit gespendet wird. Dabei wird die Förderung der Kollagenproduktion angeregt, welche das Gewebe festigt und somit jünger wirken lässt. Die Formel der Creme enthält eine Auswahl an hochwertigen Zutaten, wie beispielsweise aus rotem Kaviar gewonnene Enzyme, welche die Hautzellen erneuern und das Hautbild verbessern. Natürliche Öle aus der Geranie verleihen der Creme ihren Duft. Mit Hilfe der Enzyme und Proteine regt TransGenesis™ die Haut an, sich zu verbessern und zu erneuern und verzichtet dabei vollständig auf chemische Eingriffe



DMK
Danné Montague-King®
www.dmk-gmbh.de

INSTITUT FÜR HAUTBEHANDLUNG UND KOSMETIK
SCHULZ-BRÜSEWITZ

X-Mas Special!
am 21.12.13 von 12-15 Uhr
**12 % auf alle Gutscheine
und alle Produkte**

Heidemarie Schulz-Brüsewitz
Ochsenzoller Straße 105
22848 Norderstedt, Fon 040/523 14 94
www.kosmetik-make-up-norderstedt.de

Gemeinsam leben wie zu Hause: Die Seniorenwohngemeinschaft im Seniorenzentrum Róweland.

Wenn sich die ersten körperlichen oder geistigen Einschränkungen bemerkbar machen, und Sie Unterstützung benötigen – möchten Sie dennoch weitgehendste selbstständig bleiben. Dieses können Sie in unserer Wohn-gemeinschaft, einem neuem Angebot für die Pflege vom Seniorenzentrum Róweland. In Ihrem großen Einzelzim-mer mit Bad und Balkon genießen Sie Ihre Privatsphäre.

Ähnlich wie in Ihrer familiären Umgebung können Sie dort Ihr gewohntes alltägliches Leben führen, wie z. B. kochen, gemeinsam backen, Staub wischen, den Garten bepflanzen, mit Freunden und Familie klönen oder spazieren gehen. Gleichzeitig haben Sie die Sicherheit, dass Ihnen geschultes Pflegepersonal rund um die Uhr liebevoll zur Seite steht. Ihre Angehörigen sind jederzeit willkommen und können aktiv mit Ihnen den Alltag gestalten. Wenn Sie mehr über unser neues Betreuungsmodell erfahren möch-ten, rufen Sie uns einfach an.



Geselliger Mittelpunkt ist der großzügige Küchen-, Hauswirtschafts- und Wohnbereich.

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

Diagnose- und Therapietechnik aus dem Bereich der Quantenphysik

Oberon-Resonanz-Diagnose- und Therapiesystematik

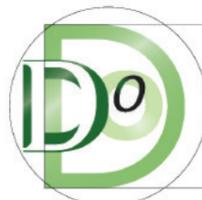


Kann diese Diagnose- und Therapietechnik aus dem Bereich der Quantenphysik möglicherweise auch Patienten mit: Migräne, chron. Magen- und Darmbeschwerden, rheumatischen Gelenks- und Muskelschmerzen, Hautproblemen und vielen anderen, schulmedizinisch nur schwer zu diagnostizierenden Befindlichkeitsstörungen eine zusätzliche Hilfe sein, einen neuen Therapieansatz zur Linderung des jeweiligen Beschwerdebildes zu finden?

Das Oberon-Resonanz-Diagnose- und Therapiesystem bietet einen vollautomatischen Körperscann auf funktionaler Basis an, um noch nicht erkannte gestörte Funktionsabläufe im Organsystem, in den Geweben bis ins Zellinnere hinein zu analysieren und ganzheitlich zu bewerten. Diese Messungen erfolgen an den sogenannten bio-aktiven Punkten über einen speziellen Kopfhörer. Die Messergeb-nisse werden für den Patienten sichtbar auf einem Monitor bildlich dargestellt. Mit dieser Messtechnik besteht die Möglichkeit, Abwei-chungen vom gesunden – normalen Funktionszustand zu erfassen.

Der gesundheitliche „Ist – Zustand“ des Patienten wird verglichen mit den Normalwerten eines gesunden Gewebes. Es kann eine Hilfe sein, die möglichen, noch nicht erkannten Auslöser und Ur-sachen aufzuspüren, die mit schulmedizinischen Diagnosetechni-ken noch nicht zu erkennen sind.

Therapien aus dem naturheilkundlichen Bereich können so indivi-duell erarbeitet werden. Besonders hilfreich kann diese Diagnose-technik in der Prävention - Vorsorge - und Früherkennung sein. Dieses Diagnoseverfahren stellt eine nicht zu unterschätzende Erg-änzung zu allen anderen Untersuchungsmethoden dar. Diese Techn-ik wird wissenschaftlich, schulmedizinisch noch nicht anerkannt.



Weitere Infos: Naturheilpraxis
Dagmar Ostendorf Heilpraktikerin
Wischhofstieg 11 22393 Hamburg
hp@naturheilpraxis-ostendorf.de
www.naturheilpraxis-ostendorf.de

Neu im SeMa: Kunst und Hobby im Alter

Der »Holzwurm«

Wolfgang Mahn sammelt
Räuchermännchen



Kann man sich für Räuchermännchen begeistern? Aber wie, »meine Leidenschaft dafür wurde geweckt, als ich vor zig Jahren die ersten ge-schenkt bekam«. Leider, wie Wolfgang Mahn inzwischen weiß, durch Fälschungen: »Das waren nachgemachte aus China«. Die einzig Echten stammen nämlich ausschließlich aus dem Erzgebirge, einige wenige auch aus Thüringen. Eine Eigenart aus Deutschland, die eine rund 200-jährige Geschichte hat, erzählt Mahn. Er kennt sich bestens aus, schließlich wid-met er sich seit nunmehr 15 Jahren – »da ging das richtig los« – den qualmenden Holzmännchen. Der Sammelschwerpunkt des 64-Jährigen liegt auf Exemplaren aus der DDR-Zeit.

Schäden bei einem aus seiner Truppe restauriert er natürlich selbst. Denn er ist, wie er sagt, »ein kleiner Holzwurm«. Das Reparieren macht ihm ebenso viel Freude wie die interes-santen Kontakte, die sich durch sein Hobby ergeben haben. »Da kommt man in spannende Sammlerkreise rein und geht in Spielzeugmuseen im Erzgebirge«. Darüber hinaus inter-essiert ihn die Geschichte der Erzgebirgl. Bei ihnen gibt es viele Familienbetriebe, die nach alter überlieferter Hand-werkstradition die Räuchermännchen anfertigen. So manche von ihnen, »meinen Lieferanten«, kennt er bereits lange per-sönlich. Logisch, denn ein- bis zweimal im Jahr macht der Sammler Urlaub im Erzgebirge. Richtig schön findet er es dort, »da ist alles so entschleunigt«.

Derzeit ist der Norderstedter dabei, ein großes Archiv für seine Schützlinge in seinem Haus einzurichten: »Meine Frau hat mir das jetzt erlaubt...«. Mahn freut sich über Kontakte mit Gleich-gesinnten, mit denen er Erfahrungen austauschen kann, »gerne auch über andere Sammelleidenschaften aus dem Erzgebirge«. Unter 040/30 98 03 38 kann man sich hierzu jederzeit bei ihm melden.

Birgit Frohn © SeMa



Pflegeheim
Haus Doris

MDK-Pflege-note 1,0

Die Facheinrichtung für Gerontopsychiatrie seit 1983

Für Ihren Angehörigen/zu Betreuenden:

- Seelisches Wohlbefinden
- Dementengerechtes Ernährungskonzept
- Vollzeitbetreuung durch Sozialpädagogen
- Geschultes Fachpersonal
- Größtmögliche Selbstbestimmung
- Liebevolle Innengestaltung des Hauses
- Freier Zugang zum beschützten Garten

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

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

Seit 1987

ANGELA GREIZER

- ❖ 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

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

Anzeigenannahme:
.....
HWWA-Werbeagentur GmbH
Tel.: 040/524 33 40 • E-Mail: hwwa@wt.net.de

Gut begleitet auf dem letzten Weg

Spezielle Versorgung für Schwerstkranke in deren Zuhause

Im vertrauten Umfeld sterben zu dürfen wünschen sich die meisten Menschen. Darauf, dass dies in Erfüllung gehen kann, haben unheilbar Kranke auch einen rechtlichen Anspruch: nämlich auf spezialisierte ambulante Palliativ-Versorgung.

Die spezialisierte ambulante Palliativ-Versorgung, kurz SAPV, zielt darauf ab, Lebensqualität und Selbstbestimmung schwerkranker Menschen zu erhalten sowie zu fördern und ihnen ein würdevolles Lebensende zu ermöglichen – in ihrer vertrauten häuslichen Umgebung oder aber in Hospizeinrichtungen. Auf diese besonders intensive Form der ärztlichen und pflegerischen Versorgung hat seit April 2007 einen Rechtsanspruch, wer an einer »unheilbaren, fortschreitenden Erkrankung leidet, dass dadurch die Lebenserwartung begrenzt ist«.

Sichergestellt wird die SAPV über palliative Care Teams, PCTs. Im gesamten Hamburger Stadtgebiet sind inzwischen acht dieser Teams tätig. Eines davon ist das Palliativ Care Team Hamburger Norden.

»Um alles kümmern«
 Seit Herbst 2009 begleitet und betreut das PCT Hamburger Norden mit seinen Palliativfachärzten und palliativen Pflegefachkräften jene, die unheilbar krank sind. In dem regionalen Netzwerk wird fachlich eng zusammengearbeitet. So lassen sich sämtliche erforderlichen Leistungen rasch organisieren und bereitstellen, sagt Stephan Sagebiel, Leiter des Diakonie-Zentrums Rahlstedt, über den PCT Hamburger Norden: »Wir können daher ambulant einen hohen Aufwand betreiben«. Heißt konkret, »sich um alles zu kümmern« – unter anderem auch um das Einkaufen für die Patienten, deren Körperpflege und vieles andere, was erforderlich ist.

Sagebiel, selbst Krankenpfleger und SAPV-Fachkraft, macht auch regelmäßig Dienst in der ambulanten Versorgung der Patienten. Das ist sehr viel, keine Frage, »doch die Kräfte sind rar und der Bedarf wächst ständig«. Was laut Sagebiel künftig noch zunehmen wird. Denn die SAPV wird sehr gut angenommen, »wir haben einen klaren Trend nach oben«.

»Alles für die Linderung des Leidens tun«
 Bei der palliativen Versorgung von schwerkranken Menschen geht es nicht mehr darum, die Patienten zu heilen und ihr Leben zu verlängern – der große Unterschied zur Krankenpflege. »Unser Anliegen ist es«, so Sagebiel, »die Betroffe-



»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



nen helfend zu begleiten und alles dafür zu tun, ihr Leiden zu lindern, um ihnen die restliche Zeit so angenehm wie möglich zu machen«. Starke Schmerzen, Übelkeit und Luftnot sind nur einige der Beschwerden, die den Patienten des PCT zu schaffen machen. Kann die Versorgung zu Hause nicht mehr adäquat stattfinden – was vorkommt – »vermitteln wir an Hospize«. Die An- und Zugehörigen der Patienten werden bei der SAPV selbstverständlich in alle erforderlichen Schritte und Prozesse mit einbezogen und bekommen auch selbst entsprechende Beratung und Anleitung.

Zweifelsohne ist diese Arbeit mitunter sehr belastend. Das enorme Engagement ist jedoch auch unwahrscheinlich befriedigend: »Das, was sich die Patienten wünschen, für sie herbeizuführen, macht uns glücklich und sehr dankbar«. Birgit Frohn © SeMa

Informationen zum PCT Hamburger Norden geben:

- Rüdiger v. Brocke**, pflegerischer Sprecher des PCT und geschäftsführender Vorstand der Sozial- und Diakoniestation Langenhorn e.V.: Tel.: 040/53 28 66 37, Fax: 040/53 28 66 29, Mail: info@sdl-ev.de
- Dr. med. Stephan Merten**, ärztlicher Sprecher des PCT und Internist sowie Palliativmediziner: Tel.: 040/536 64 46

oton

Gesetzliche Krankenkassen erhöhen Leistung für Hörgeräte

Interview mit dem Hörakustikermeister Andreas Roberg, Inhaber von OTON Die Hörakustiker am Langenhorner Markt.

In der Presse liest man von neuen Festbeträgen für Hörsysteme. Bekommt ein Schwerhöriger künftig mehr Geld von der Krankenkasse?

Richtig. Nachdem das Bundessozialgericht 2009 entschieden hat, dass die bisherigen Festbeträge mit gut € 400,- pro versorgtem Ohr viel zu niedrig waren, wurden die Festbeträge auf rund € 700,- je Ohr angehoben.

Ab wann gelten die neuen Festbeträge?
 Mit den meisten Krankenkassen wurden neue Verträge zum 01.11.2013 vereinbart.

Für wen kommen die höheren Festbeträge in Frage?
 Anspruch auf die neuen Festbeträge hat man bereits mit einer gering empfundenen Höreinschränkung. Ein kurzer kostenloser Hörtest beim Hörakustiker bringt die nötige Klarheit.

Was bedeuten diese neuen Festbeträge für Sie und Ihre Kunden?
 Wir sind natürlich sehr froh über die längst überfällige Festbetragsänderung. Das Urteil des Gerichtes und die damit umgesetzten Veränderungen zeigen, dass die gesetzlichen Krankenkassen erkannt haben, wie wichtig das Thema „Gutes Hören“ ist.

Sollte man frühzeitig mit einer Hörsystem-Versorgung beginnen und wenn ja, warum?
 Um der sogenannten Hörentwöhnung entgegen zu wirken und um die Vitalität des Gehirns zu erhalten. Zudem beugen Hörsysteme sozialer Isolation vor.

Welche Vorteile bieten die neuesten technischen Entwicklungen der Hörgeräteindustrie?

In den vergangenen Monaten wurden einige neue Hörsysteme eingeführt. Dabei sind insbesondere beim Klangkomfort deutliche Fortschritte für die Betroffenen erzielt worden. Zudem verfügen diese Systeme über eine intelligente situative Spracherkennung und übertragen TV und Telefon per Funk direkt ins Ohr. So werden alltägliche Hörsituationen wieder entspannt und komfortabel.

Das SeMa – gibt es auch als APP – natürlich kostenlos

Für Ihr iPad finden Sie uns unter: **Senioren Magazin im App Store**

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

f Sie finden uns unter SeMa auch bei facebook

Der neue OTON Nulltarif*

Mit verbesserter Ausstattung und mehr Leistung.

Profitieren auch Sie von den verbesserten Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen durch den OTON Nulltarif*. Sie erhalten ab sofort Hörgeräte mit einer verbesserten Ausstattung und mehr Leistung für „Besseres Hören“.

*Bei Vorlage einer ohrenärztlichen Verordnung, zzgl. € 10,- gesetzl. Zuzahlung je Ohr.

OTON Die Hörakustiker finden Sie:

Langenhorn | Langenhorner Markt 16 | Tel 530 047 70
Uhlenhorst | Mundsburger Damm 59 | Tel 329 085 51
Neugraben | Marktpassage 6 | Tel 703 886 25

Jetzt Termin vereinbaren und unverbindlich testen!

oton
DIE HÖRAKUSTIKER

Tee-Set „Trio“

3-teiliges elegantes und schlicht weißes Tee-Set aus hochwertiger Keramik.

Der Clou: Tasse und Untertasse sowie Kanne können ineinander zum Servieren „gestapelt“ werden. Ein schönes Geschenk für alle Teeliebhaber.

Best.-Nr. 6 2968-0

€ 14,99

Erhältlich über: **www.pfarrer-shopping.de**

Geschenke, die wirklich Freude machen Tipps vom Weihnachtsmann

Die berühmt-berüchtigte Frage: Was schenken, was dem Beschenkten auch wirklich Freude bereitet? Das Senioren Magazin Hamburg hat sich dazu direkt an den Weihnachtsmann gewandt. Der kennt sich da schließlich bestens aus und hat entsprechend einige sehr gute Ideen zu verraten.

Widerspenstige Verschlüsse adieu

Er will einfach nicht aufgehen, dieser Deckel. Muss nun etwa ein Schraubenzieher oder ein Brecheisen her? Nein, sondern ein intelligenter Öffner, der das Problem löst. Wie der Deckelöffner Jar-Key, der ohne Kraftaufwand Luft in Gläser mit Schraubverschlüssen lässt. Der Griff wird am Rand angesetzt, angehoben und schon macht es »plopp«. Sehr empfehlenswert ist auch der Schraubdeckelöffner Sieger aus Solingen – seit langem bewährt zum ganz einfachen Öffnen von Schraubdeckeln, Kronkorken, Milchdosen und Sektflaschen (€ 7,- bis € 10,-).



Genießer-Seminare

Über Wein, Whisky, Champagner, Schokolade, Käse und andere feine Genüsse gibt es eine Menge Wissenswertes zu erfahren – davon profitiert nicht nur der Gaumen. Viele Weinhändler, Feinkostgeschäfte und auch Kaufhäuser bieten interessante Seminare dazu an, so unter anderem das Weinhaus Gröhl in Eppendorf, der Bocksbeutel in den Colonnaden oder das Alsterhaus. Ein wunderschönes Präsent, das lange in guter Erinnerung bleibt (pro Person € 40,- bis € 80,-).

Überall Platz nehmen

Man ist unterwegs auf einem Spaziergang, einem Stadtbummel, im Museum, sieht einem Fußballspiel zu oder lauscht einem Straßenkonzert – da wäre es zwischendurch mal schön, sitzen zu können. Mit Geh-Sitz-Stöcken ist das überall möglich. Sie sind aus leichtem Aluminium und mit einem Handgriff aus der Gehhilfe in einen Sitz zu verwandeln. Ebenso umgekehrt: der Sitz rastet beim Aufstellen ein, so dass er bei der Verwendung als Gehstock nicht stört. Die drei Beine sorgen auch auf unebenem Boden für sicheren Stand beziehungsweise Sitz (etwa € 15,-).

Sudoku in edel

Sudoku spielen liegt im Trend. Gut so, denn es trainiert hervorragend die kleinen grauen Zellen. Edel geformte Spielbretter aus schönem Holz ersetzen Papier, Bleistift und Radiergummi und ermöglichen eine klare Übersicht und leichtes Tauschen der Ziffernsteine. Die großen Sudoku-Steine liegen gut in der Hand und sitzen fest in ihren kreisrunden Vertiefungen – ideal also für ältere Menschen. Sudoku-Holzbrettspielen liegen Aufgaben bei, es können damit aber auch alle in Zeitschriften gestellten Aufgaben gelöst werden (€ 80,- bis € 90,-).

Bequem im Bett genießen

Ob frühstücken, lesen oder schreiben: ein Holztablett mit aufklappbaren Beinen macht es möglich. Der Clou daran ist, dass die Tablettfläche einfach schräg aufgestellt werden kann. So wird aus dem Tisch für das Bett im Nu ein bequemes Lese- oder Schreibpult. Natürlich lässt sich das Tablett auch sehr gut am Tisch als Lese- und schräger Stellfläche verwenden (€ 25,- bis € 35,-).

Wellness verschenken

Selbst gönnt man sich das viel zu selten oder gar nicht... Deshalb kommt geschenkte Wellness auch so prima an. Viele Fitness- und Sport-Center wie beispielsweise Meridian, Kaifu-Lodge oder Holmes Place haben dazu verschiedene Gutscheine im Angebot, die nicht nur zu Weihnachten wunderbare Freudebringer sind (pro Person € 25,- bis € 50,-).

Flexibel in Form bleiben

Flexible Bänder aus Gummi sind ein wirkungsvolles preiswertes Trainingsgerät, das jederzeit einsatzbereit ist. Die Übungen mit den extrem dehnbaren Flexi-Bändern fördern Ausdauer, Kraft und Bewegungskoordination. Es gibt sie in verschiedenen Stärken und Längen; ein Trainingsprogramm liegt der Packung in der Regel mit bei (€ 10,- bis € 20,-).

XXL-Spielkarten

Das strengt die Augen in der Kartenrunde nicht an und macht auch noch viel Spaß. Denn diese Spielkarten haben extra große, etwa 4 cm hohe Eckzeichen (etwa € 15,-).

Preisangaben: Die genannten Preise sind durchschnittliche Angaben und können natürlich nach oben oder unten variieren. Birgit Frohn © SeMa

Plätze frei

In den aufgeführten Kursen im LAB-Seniorentreff Fuhlsbüttel sind Plätze frei und neue Teilnehmer willkommen. Herzliche Einladung an alle, die schnuppern und sich orientieren wollen: Der erste Kursbesuch ist kostenfrei.

Englisch am Dienstag

Von 10.15-11.30 und 11.45-13.00 Uhr gibt es Englisch-Konversation für „Geübte“ mit Knut Franckenstein. Von 11.10-12.10 Uhr bietet Dr. Ulrich-Christian Pallach Englisch-Konversation für Einsteiger an. In allen drei Kursangeboten geht es um das Vervollständigen der „flüssigen“ Rede zum Beispiel auf Reisen oder beim Treffen mit ausländischen Freunden. Die Kursgebühren für zehnmal für Mitglieder: € 16,- bzw. € 20,-, für Nichtmitglieder € 30,- bzw. € 35,-.

Englisch am Donnerstag und Freitag

Roy Istambouli ist zweimal in der Woche im Treffpunkt; in seinen Englischstunden wird einerseits nach Buch gearbeitet, andererseits – zum Beispiel mit Filmvorführungen – auf Hörverstehen Wert gelegt. Am Do. von 10.00-11.30 Uhr sind Anfänger mit Vorkenntnissen eingeladen (Buch „Bridges 2“). Am Fr. 11.00-12.30 Uhr sind gute Vorkenntnisse gefragt (Buch „First Choice B1“). Kursgebühren für zehnmal für Mitglieder € 35,-, für Nichtmitglieder € 50,-.

Spanisch am Donnerstag

Im Seniorentreff werden zwei Kurse angeboten: 10.00-11.30 Uhr: Spanisch-Konversation, 11.45-13.15 Uhr: Spanisch – mit guten Vorkenntnissen. Die Kursleiterin Ligia-S. Giraldo-Weisgerber ist Muttersprachlerin. Wer die spanische Sprache liebt und praktizieren möchte, ist hier gut aufgehoben, muss nur durch eine Probestunde herausfinden, welche Leistungsstufe die richtige für ihn ist. Kursgebühren für zehnmal für Mitglieder € 35,-, für Nichtmitglieder € 50,-.

LAB LAB-Seniorentreff
Fuhlsbüttel
Lange Aktiv Bleiben e.V.

Fliederweg 7, 22335 Hamburg
Telefon (040) 59 24 55
Büro: Mo. - Fr. 10.00-14.00 Uhr
HVV: U 1, Bus 174 – Haltestelle Fuhlsbüttel
fuhlsbuettel@lab-hamburg.de
www.lab-hamburg.de
Mitglied bei LAB kann jeder werden:
Monatsbeitrag € 5,-

Der Pöhlshof
Rathausallee 83 a, 22846 Norderstedt

Servicewohnungen – geborgen im Alter

Seniorenwohnungen mit Service

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

Öffnen Sie die Tür und fühlen Sie sich einfach wohl.

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

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

Betreuung durch die **Elim-Diakonie**

Wohnungsunternehmen **Plambeck**

www.emmaplambeckhaus.de

HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST
Kleine Stadt für Senioren

Leben bei uns

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

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

Telefon (0 40) 60 60 11 11

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

Feiertagsklassiker aus der Küche

Alle Jahre wieder ein Fest für den Gaumen



Die Feiertage ohne Gans mit Rotkraut, Karpfen blau und anderen altbekannten Klassikern? Nein, das ist doch kein echtes Weihnachten. Auch zum Jahreswechsel fehlt damit etwas ganz Entscheidendes.

Das gab es doch schon immer... Genau und das ist auch das Schöne. Wie auch sehr viele aus der jüngeren Generation finden und sich sehr freuen, dass Mutti oder Oma wieder ihre umwerfenden XYZ (das ist für jeden individuell etwas ganz bestimmtes Leckeres...) serviert. Denn wie in der Mode gibt es auch in der Küche Gerichte, die zeitlos in sind – eben Klassiker. Die dürfen ganz besonders in der Weihnachtszeit und zu Silvester nicht fehlen. Nachfolgend einige »Erinnerungstützen«, nicht ohne auch auf den legendären Kartoffelsalat mit Würstchen zu ver-



Gänsebraten mit Rotkraut

Zutaten für 4 Personen

Für den Gänsebraten: 1 große Gans, küchenfertig, 4 Boskopäpfel, 200 g Backpflaumen, 3 EL getrockneter Majoran, 3 Zehen Knoblauch, Salz, schwarzer Pfeffer

Für das Rotkraut: 1 kg Rotkohl, 1 Apfel, 50 g Zucker, 1 Zimtstange, 8 Gewürznelken, 1 Zwiebel, 200 ml trockener Rotwein, 150 ml Apfelsaft, 50 g Butter, Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Rotkohl waschen, vierteln und fein hobeln. Den Apfel schälen und in Stücke schneiden. Gehobelten Kohl in einer großen Schüssel mit Apfelstücken vermengen, Zucker, Zimt, Nelken, Rotwein sowie etwas Salz zugeben und zugedeckt 1 Stunde ziehen lassen.
- Gans gründlich waschen und die Flügel mit einer Geflügelschere abtrennen.
- Knoblauch schälen, fein hacken und pressen. Danach mit etwas Salz zu einer Paste verrühren. Damit die Gans innen und außen bestreichen.
- Nun die Gans innen und außen mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen.
- Äpfel schälen und zerteilen. Den Bauch der Gans mit den Apfelstücken und den Backpflaumen füllen und mit Zahnstochern verschließen.
- Die Gans in einem Bräter rund 2,5 Stunden mit einem Deckel verschlossen braten. Für die letzte halbe Stunde den Deckel öffnen.
- Zwiebel für das Rotkraut schälen, würfeln und in einem großen Topf in Butter andünsten. Dann das Rotkraut hinzu geben und bei mittlerer Hitze zugedeckt 50 Minuten dünsten. Eventuell etwas Wasser zugeben. Zimtstange und Nelken mit einer Gabel aus dem Kraut entfernen und den Apfelsaft zuschütten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und weitere 10 Minuten schwach köcheln lassen.
- Ist die Gans zart und weich, kann sie mit dem Rotkraut serviert werden. Ganz klassisch-traditionell kommen zum weihnachtlichen Gänsebraten natürlich Klöße auf die Festtafel.

Karpfen blau

Zutaten für 4 Personen

1 Karpfen (etwa 2 kg), küchenfertig ausgenommen, 750 g Kartoffeln, 1 Bund Suppengrün, 1 Bund Petersilie, glatt, 8 EL Essig, 200 ml Schlagsahne, 2 EL Meerrettich, 40 g Butter, 1 Lorbeerblatt, 5 Pimentkörner, 5 Körner schwarzer Pfeffer, 1 Prise Zucker, Salz

Zubereitung

- Den Karpfen waschen, ebenso das Suppengrün und die Kartoffeln. Suppengrün in Stücke schneiden, Kartoffeln schälen.
- Suppengrün mit Essig, Lorbeerblatt, Pimentkörnern, Pfefferkörnern, Salz und Zucker in einem großen Topf in einem Liter Wasser aufkochen.
- Dann den Karpfen im Ganzen vorsichtig in den Gemüsesud geben. Mehrfach mit einem großen Löffel den Sud über den Karpfen gießen, damit er sich bläulich verfärbt.
- Karpfen etwa eine halbe Stunde in dem Essig-Gemüse-Sud dünsten lassen. Währenddessen die Kartoffeln in Salzwasser weich kochen.
- Petersilie waschen und fein hacken. Sahne steif schlagen und vorsichtig den Meerrettich darunter heben.
- Kartoffeln abgießen und in dem Topf die Butter schmelzen. Die gehackte Petersilie dazugeben und Kartoffeln darin schwenken.
- Den Karpfen auf einer Platte anrichten und dazu die Petersilienkartoffeln und die Meerrettichsahne servieren.



Fastenspeise

Die Tradition, zu Weihnachten einen Karpfen zu essen, stammt aus dem Mittelalter. Damals war der heilige Abend ein hoher kirchlicher Fastentag, an dem nur Fisch und kein Fleisch serviert werden durfte. Da man in den mittelalterlichen Klöstern bereits Karpfen züchtete, waren die Fische auch im Winter zu den Feiertagen verfügbar.



Fleischfondue

Zutaten für 4 Personen

1 kg Rind- und Schweinefleisch sowie Pute oder Hähnchen in Stücken, 1 l Gemüsebrühe

Für die Grundsoße: (die dann unterschiedlich kombiniert wird) 3 Becher Joghurt à 150 g, 200 ml Schlagsahne, 200 ml saure Sahne, 2 EL mittelscharfer Senf, schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen, Salz, 1 TL Worcestersauce

Zubereitung

- Alle Zutaten der Grundsoße in einer großen Schüssel gut miteinander verrühren. Dann in vier Portionen unterteilen.
- Für rote Soße 3 EL Tomatenmark, ein wenig fein gehackte Chilischoten, etwas Rosenpaprika und 1 Prise Zucker in die Grundsoße einrühren.
- Für Meerrettichsoße einen kleinen geschälten Apfel reiben und mit 1 TL Zitronensaft, 2 EL Meerrettich sowie etwas Muskatpulver in die Grundsoße unterrühren.
- Für Currysoße das Fruchtfleisch einer Babybanane und 3 EL Currypulver in die Grundsoße einrühren und mit etwas gemahlenem Kurkuma abschmecken.
- Für Champignonsoße 1 Handvoll weiße Champignons waschen und in feine Scheiben schneiden. 1 hartgekochtes Ei hacken und mit den Champignonscheiben in die Grundsoße unterrühren. Mit etwas Muskatpulver, gemahlenem rosa Pfeffer und einem Schuss Whisky abschmecken.

Sowohl als auch

Das Fleischfondue wird in vielen Familien stets zu Weihnachten oder Silvester genossen. Hier bleibt jedem überlassen, wann es am besten schmeckt.

Mitternachtssuppe zu Silvester

Zutaten für 6 Personen

600 g gemischtes Hack, 2 Zwiebeln, 1 Dose (425 ml) Sojabohnensprossen, 2 Knoblauchzehen, 1 Stange Porree (Lauch), je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer, 1 TL Edelsüß-Paprika, 1 Dose (850 ml) Tomaten, 1 l Gemüsebrühe (Instant), 1-2 TL Sambal Oelek, Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

- Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- Porree und Paprika putzen und waschen. Porree in Ringe und Paprika in kleine Würfel schneiden.
- Öl in einem Topf erhitzen und darin das Hack anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zufügen und 2 Minuten mitbraten. Paprika und Porree einrühren, mitbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
- Tomaten im Saft zufügen und etwas zerkleinern. Brühe zugießen. Danach das Sambal Oelek einrühren und alle 10 Minuten schwach köcheln lassen.
- Sojasprossen abtropfen lassen und die letzte Minute in der Suppe mit erwärmen. Noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe mit Petersilie garnieren und servieren.

Bratäpfel mit Vanillesoße

Zutaten für 4 Personen

8 kleine säuerliche Äpfel, z.B. Elstar, 50 g Datteln, entsteint, 50 g Mandeln, gerieben, 1 EL Honig, 2 EL Saft einer ungespritzten Zitrone, 2 EL weiche Butter, 2 Eigelb, 0,5 TL Zimt, gemahlen, 1 Vanilleschote, 0,5 l Vollmilch, 2 Päckchen Vanillezucker, 20 g Speisestärke, z.B. Mondamin

Zubereitung

- Die Kerngehäuse der Äpfel mit einem Apfelausstecher entfernen.
- Datteln sehr fein schneiden und mit dem Honig, den Mandeln, der Butter und dem Zimt verkneten. Die Äpfel mit dieser Mischung füllen.
- Eine Auflaufform mit Butter austreichen und den Backofen auf 160 °C vorheizen. Äpfel nebeneinander in die Form setzen.
- Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Mit der Schote und der Milch in einen Topf geben und bei schwacher Hitze erwärmen.
- Eigelbe mit dem Vanillezucker in einem weiteren Topf schaumig schlagen und Speisestärke unterrühren. Die warme Milch durch ein Sieb dazugießen und gut verrühren. Alles bei leichter Hitze unter ständigem Rühren über etwa 10 Minuten dickflüssig werden lassen, aber nicht kochen.
- Dann die Hälfte der Vanillesauce neben die Äpfel in die Form gießen und im Backofen für 25 Minuten braten, bis die Äpfel weich sind.
- Bratäpfel auf einer Platte anrichten und mit der restlichen Vanillesauce servieren.



Birgit Frohn © SeMa

Fischfachhandel R. Diedrichs

Qualität und Frische zu günstigen Preisen...

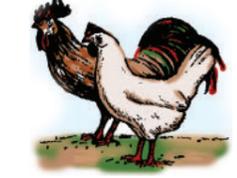


Lebende Karpfen und lebende Forellen sowie weitere Fischspezialitäten zu günstigen Tagespreisen.

Gern nehmen wir Ihre Weihnachtsbestellung entgegen

Wochenmärkte: Di. + Sa. Langenhorn • Mi. + Fr. Fuhlsbüttel
 Letzter Wochenmarkt in Langenhorn vor Heiligabend: Mo. 23.12.13

Geflügelhof Hellfritz



Im Angebot (gültig 02.-07.12.2013)
 Frisches Gänsebrustfilet
 100 g € 3,39
 Frisches Entenbrustfilet
 100 g € 1,99

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

Ab sofort nehmen wir Ihre Weihnachtsbestellung entgegen: z.B. für Gänse und Enten aus Freilandhaltung, Kaninchen, Puten und Wild

Dreißig Jahre ist es jetzt her, dass die Kicker um Manfred Kaltz den Europapokal der Landesmeister holten. Die Helden sind älter geworden, aber nicht müde. Und wie sieht es mit denen aus, die damals Fan und nicht Supporter hießen und statt zur Nordtribüne der Imtech-Arena in die Westkurve des Volksparkstadions pilgerten?

Zwei runde Geburtstage begeisterten 2013 diejenigen, die seit Jahren Fans des Hamburger Sport-Vereins sind. Im August jährte sich der erste Anpfiff zur Bundesliga zum 50. Mal, damit ist auch der HSV 50 Jahre dabei. Und Anfang des Jahres feierte Spieler-Legende Manfred Kaltz seinen 60. Allerdings spendierte der HSV kein Jubiläums-Turnier, obwohl der Verein die Tradition hoch hält wie kein zweiter. So zählt etwa der Seniorenrat des HSV die Traditionspflege zu den vornehmsten Tugenden und Aufgaben dieses Gremiums beim HSV. „Das ist die wichtigste Aufgabe“, sagt Hans-Georg Wiese, Jahrgang 1937 mit 15 Jahren in den Verein eingetreten und einer der agilsten Vertreter der „Gemeinschaft der Senioren im HSV“. Bei Schorsch, so nennen ihn hier alle, erwachte die Liebe zur Raute im Jahr der Olympiade in Helsinki. Seit 1952 ist Schorsch dabei.

Seine Helden von damals heißen Gerhard Krug oder Uwe Reuter, beide in der Meistermannschaft von 1960 und natürlich „uns Uwe“ Seeler. Wiese ist das, was man „old school“ nennt: Einer aus der alten Schule. Der frühere Einkaufsleiter einer Weltfirma bekam von den Vereinsoberen die silberne Ehrennadel für besondere Verdienste. Ehrenmitglied ist er seit 2002. Und jeden ersten Montag im Monat trägt er stolz seine goldene Ehrennadel für 50-jährige Mitgliedschaft am Revers, wenn er ins Hamburger Hotel Elysée geht. Hier treffen sich die HSV-Senioren. Die Nobeldressadresse hat einen Grund: Elysée-Chef Eugen Block, Hotel-Chef und Besitzer der gleichnamigen Steakhouse-Kette, ist ebenfalls HSV-Fan und stellt sein Haus den Senioren zur Verfügung.

Die Senioren sind wer in der Familie des HSV. Das wissen auch die Trainer. Der entlassene Thorsten Fink stand den Grandseigneurs des HSV noch vor seinem Zwangsabschied Rede und Antwort. Wiese redete Klartext. Warum Fink denn so spät noch Spieler auswechsle. Das bringe doch nur Unruhe in die Mannschaft. Warum von zehn Einwüfen neun beim Gegner landen, und warum die Ecken von Rafael van der Vaart beim gegnerischen Torwart landen. Wiese, der einst die Hobbyfußball-Abteilung des HSV leitete und 1971 die Schiedsrichter-



Joachim Ranau - Fanbeauftragter des HSV

prüfung ablegte, spielte seine ganze Erfahrung aus. Finke habe „nur gegrummelt“, so Wiese. Die Senioren hatten ein Heimspiel. Doch manchmal steht auch die Senioren-Gemeinschaft den Irrungen und Wirrungen des Profi-Clubs nicht nach. Zumindest wunderte sich Wiese, dass er es bei der Jahresmitgliederversammlung 2013 Anfang Oktober nicht in die Spitze des Seniorenrats schaffte. In das siebenköpfige Gremium gewählt wurde Thorsten Runge, 44. Die Zeiten ändern sich. Beim HSV wie bei den Senioren.

War früher alles besser? Das einstige Volksparkstadion, das in den 1950er Jahren auf Kriegstrümmern entstand, hatte Platz für 70.000 Zuschauer, auf Holzbänken in den Geraden und Stehplätzen in den Kurven. Aber es gab so gut wie keine Stimmung in der Betonschüssel. Früher kostete eine Stehplatz-Dauerkarte DM 180,- pro Jahr. Heute kosten Sitzplatz-Dauerkarten für Normalsterbliche € 199,- bis € 525,-. Für Logen legen Firmen pro Saison zwischen € 49.000,- und € 229.000,- hin.

Helden werden älter, Fans auch.

Früher hießen die Anhänger des HSV Fans, heute sind sie organisiert, nennen sich stolz Supporters und sind ebenso stolze 57.000 Köpfe stark. Es gibt einen Kids-Club, aber keine Oldie-Lounge. „Es gibt keine speziellen Angebote für ältere Fans durch den HSV. Das gilt allerdings für fast alle erwachsenen Mitglieder und Fans, altersgruppenspezifische Angebote gibt es nur im Bereich von Kindern und Jugendlichen“, sagt Joachim Ranau, Fanbeauftragter des HSV. Dabei tragen etwa geschätzte zehn Prozent graues Haar zum blauen Trikot, wenn sie die Rothosen anfeuern. Im harten Kern der HSV-Familie sind 4.005 Männer und 370 Frauen aus der Abteilung „Fördernde Mitglieder“ über 60 Jahre alt, bei insgesamt 67.000 Mitgliedern.

Im HSV-Supporters-Club sind 3.443 Männer und 334 Frauen über 60 Jahre alt. Einer der prominentesten älteren Mitglieder ist Dr. Peter Krohn, ehemaliger HSV-Präsident und noch mit über 80 Jahren aktiv am Vereinsleben beteiligt. Ranau, erklärt wie sich der HSV darauf einstellt, dass immer mehr Hamburger und damit auch Fans älter werden: „Es gibt noch keine Überlegungen, spezifische Angebote für ältere Fans jenseits der 60 Jahre zu entwickeln. Das Stadion ist weitestgehend behindertengerecht, baulich sind Vorkehrungen getroffen, um auch Rollstuhlfahrern einen angenehmen Stadionbesuch zu ermöglichen.“

Wir versuchen auf die Bedürfnisse aller Fans, mit oder ohne Handikap, einzugehen. Zudem gibt es zwei Behindertenfanbeauftragte, die die Interessen von Fans mit Handikap besonders im Blick haben. Es gibt zum Beispiel spezifische Zuschauerplätze für Menschen mit Sehbehinderungen. An Abholdienste ist nicht gedacht, allerdings unterstützen wir natürlich Aktivitäten der Wohlfahrtsverbände oder ähnlicher Einrichtungen. So hat der Begleiter von Rollstuhlfahrern freien Eintritt.“ Und für die ganz eingefleischten Älteren ist der HSV spendabel. Wer über 50 Jahre im Verein ist, bekommt eine Dauerkarte. „Das macht sonst kein Verein“, sagt Wiese.

Der HSV e.V. hat insgesamt 32 Abteilungen. Ältere Mitglieder sind vor allem hier vertreten: Bowling, Gymnastik, Herz-Sport, Jedermann und -frau-Sport, Schwimmen, Skat, Tanzsport. Interessierte sind, unabhängig von ihrem Alter, in allen Abteilungen willkommen. Die genauen Angebote, Treff- und Trainingszeiten sind über die Abteilungsleiter/-innen zu erfahren. Info: www.hsv.de/verein/sport-im-hsv/abteilungen.

**Vom Winter ...
... in den Sommer fliegen!**



47452_bild6_Foto_djd_Flughafen_Hamburg_Michael_Rosenwirth

Fernreisen nach Südafrika oder in die Karibik versprechen reichlich Sonne

(djd/pt). Abenteuer und Sonnenanbeter haben es in diesem Winter besonders gut. Schnelle und neue Flugverbindungen von Hamburg aus in die südliche Hemisphäre beziehungsweise die Karibik machen es ihnen noch leichter, ihre Winterträume von der Sonne zu verwirklichen. Dazu gehört es etwa, stundenlang im Schatten großer Palmwedel am Strand zu liegen, die Sonne auf der Haut zu spüren und zwischendurch immer mal wieder in das türkisfarbene glitzernde Wasser einzutauchen.

Auf diese Weise verbringen Paare und Singles ihren Urlaub ebenso gern wie Familien. Ganz nach Gusto

kann man sich unter der südlichen Sonne auf seine eigenen Bedürfnisse konzentrieren, sich mit seinen Lieben vergnügen oder als Single vielleicht sogar seinen Wunschpartner kennenlernen. Mehr Informationen zu den unterschiedlichen Reisezielen gibt es unter www.hamburg-airport.de im Internet.

Nonstop in die Karibik

Der Winterflugplan des Hamburg Airport lässt die Wahl zwischen insgesamt mehr als 70 Zielflughäfen. Wen es eher Richtung Westen zieht, der freut sich über die neuen Nonstop-Verbindungen in die Karibik: Barbados, die Dominikanische Republik oder der Westen Mexikos bieten "Winterflüchtlingen", die auf der Suche nach Entspannung sind, ein ideales Quartier. Traumhaft weiße Sandstrände, klares Meer und eine faszinierende Unterwasserwelt zum Schnorcheln und Tauchen sorgen für gute Laune.

Riverrafting, gute Weine, faszinierende Landschaften

Einen Urlaub voller spannender Aktivitäten verspricht beispielsweise Südafrika, wo jetzt der Sommer beginnt. Wandern, Mountainbiking oder Riverrafting: Wer den perfekten Adrenalinschub sucht, ist im Land am Kap ebenso richtig wie Liebhaber guter Weine oder faszinierender Küstenlandschaften. Im Krüger-Nationalpark etwa lassen sich exotische Tiere wie Löwen, Elefanten, Leoparden, Nashörner und Büffel bewundern und fotografieren. Südafrika liegt im Übrigen in derselben Zeitzone wie Europa - Reisenden bleibt somit der Jetlag erspart.

Weißer Urlaubsfreuden

(djd). Schon lange vor Weihnachten fiebern viele Skifahrer ihrem Winterurlaub in einem der europäischen Skigebiete entgegen. Man wälzt Prospekte, recherchiert im Internet - und möchte auf schnellstem Weg von Norddeutschland auf die Piste. Was liegt näher, als sich ins Flugzeug nach Innsbruck, Klagenfurt, Wien, Memmingen oder Zürich zu setzen? Diese interessanten Städte sind gute Ausgangspunkte für Wintersportler, um die schönen Regionen mit ihrem glitzernen Schnee zu erreichen. Mehr Informationen gibt es beim Hamburg Airport unter www.hamburg-airport.de im Internet.

Ostseebad Kühlungsborn: Relaxtage in der Villa Hanse

10 Übernachtungen ab € 539,-* f. 2 Pers. im 2-Zi.-App.

- Inklusivleistungen pro Person:**
- 1 x Ganzkörperpeeling (ca. 30 Min.)
 - 1 x Aromaölrückenmassage (ca. 30 Min.)
 - 1 x Schröpfungsmassage (ca. 30 Min.)
- oder
- 1 x Kopf- u. Gesichtsmassage (ca. 30 Min.)
 - 1 x Ganzkörpermassage (ca. 60 Min.)
- freie Schwimmbad- und Saunanutzung
- Endreinigung
- Erstausrüstung Bettwäsche/Handtücher
- 1 x kostenloser Handtuchwechsel
- 2 Flaschen Mineralwasser
- 1 Parkplatz (max. Höhe 1,50 m)



Weitere Infos und Buchung
T.O.M. ImmoPlus GmbH, Tel. 0800-125 12 51 (gebührenfrei aus dem dt. Netz)
E-Mail: buchung@tomimmo-plus.de • Internet: www.villa-hanse.de

*=Buchbar im Zeitraum 05.01. bis 11.04.2014 und 07.09. bis 19.12.2014. Begrenztes Kontingent. Die ortsübliche Kurtaxe ist bei Anreise zu zahlen. Nichtraucher-Appartements. Haustiere sind nicht zugelassen.

Seniorenreisen Busvermietung

Tagesfahrten	12.12./17.12.13 Lichterfahrt Hamburg, Ka & Ku, Glühweinstopp € 31,-
	03.12.13 Weihnachtsmarkt Bremen, Mittagessen € 39,-
	06.12.13 Nikolausfahrt in Eckernworth, Mi.-Essen, Eintr., Ka&Ku € 49,-
	08.12.13 Travestieshow Madame GIGI, Mittagessen, Show, Eisbuffet € 69,-
	10.12.13 Weihnachtsmarkt Hameln, Mittagessen € 43,-
	14.12.13 Weihnachtsmarkt Potsdam, Eintritt Krongut € 36,-
	15.12.13 Adventsbrunch auf dem NOK, Schifffahrt, Brunchbuffet € 54,-
	25.12.13 1. Weihnachtstag, Mittagessbuffet, Rundfahrt, Ka & Ku € 55,-
	31.12.13 Silvester in Kutenholz, Abendbuffet, Getränke, Musik & Tanz € 85,-
	25.01.14 50. Musikschau der Nation, Eintritt € 65,-
	31.01.14 Klimahaus Bremerhaven, Eintritt, Führung, Mittagessen € 59,-
	15.02.14 Expedition zum Nordpol, Mittagessen, Eintritt, Ka & Ku satt € 49,-

Flusskreuzfahrten & Kuren auf Anfrage!

07.12./13.12./16.12./22.12.13 | Eistanzshow in Wolfsburg

Sonderfahrten

- Hin- u. Rückfahrt • Tageseintritt in die Altstadt Wolfsburg und Besuch der Eistanzshow • Besuch des traditionellen Weihnachtsmarktes • 60-Min. Punsch-Schifffahrt mit der FGS Havelland € 53,-

Kostenlosen Katalog 2014 anfordern

Uilzburger Str. 289, 22850 Norderstedt, Tel. 040-526 70 04 **VIKING TRAVEL**



Skispaß kennt keine Altersgrenze

Auf die Bretter, fertig, los: Immer mehr Skigebiete bieten Skikurse und -urlaube speziell für Senioren an.

Im fortgeschrittenen Alter noch oder wieder auf die Skipiste? Kein Problem, ermuntern Experten einhellig. Sogar Unerfahrene über 60 können Ski alpin noch ganz neu erlernen – sofern die Fitness stimmt. Wer Spaß am Wintersport hat, sollte sich den mithin auch als Senior nicht nehmen lassen.



einfachen Parallelschwüngen sicher eine mittelschwere Abfahrt hinunter zu fahren. Die Ferienregion Böhmerwald lockt Senioren gar mit einer Geld-zurück-Garantie: Wer nach fünf Tagen Skikurs entgegen dem Versprechen der Skischulen nicht pistenfest ist, bekommt sein Geld für Kurs und Skipass zurück.

Einige Tipps

Das SeMa hat ein paar Anlaufstellen für seine skibegeisterten Leser herausgesucht.

- Die für Hamburger Senioren nächstgelegene Abfahrtsmöglichkeit sind Kurse im Oberharz am Wurmberg. Skischule Oberharz, Tel.: 0176/20 01 74 50, Fax: 05524/895 72, info@skischule-oberharz.de, www.skischule-oberharz.de
- Seniorenkurse in Freyung/Grafenau im Bayerischen Wald der G&S Schneesportschule. Tel.: 08551/91 00 90, info@gs-schneesportschule.de, www.gs-schneesportschule.de/angebote/senioren-50-plus.html
- Skikurse in Kramsach. Informationsbüro Kramsach, Tel.: 0043/5336/60 06 15, www.kramsach.info
- Ferienregion Böhmerwald, A-Aigen im Mühlkreis, Tel.: 0043/7281/200 65, www.boehmerwald.at
- Wintersportschule Thoma Hinterzarten/Feldberg, Tel.: 07676/926 88, info@thoma-skischule.de, www.thoma-skischule.de
- Spezielle kräfte- und gelenkschonende Kurse in der Alpin Skischule Kaprun, Tel.: 0043/650/316 02 23, info@alpin-skischule.at, www.alpin-skischule.at/skischule-kaprun-skiverleih-skikurs/skikurs-skischule-kaprun/skikurs-generation-50-senioren
- Schnee-Vital-Alpin-Programm der Ruhpolder Skischule. Tourist-Information Ruhpolding, Tel.: 08863/8 80 60, www.ruhpolding.de

Spezielle Skireisen

Eine Skireise für Senioren muss andere Bedingungen erfüllen als für ein jüngeres Publikum.

Unter anderem müssen die geeignetsten Pisten sorgfältig ausgewählt sein und die Unterbringungen müssen altersgemäßen Anforderungen genügen. Eine ganze Reihe von Reiseveranstaltern haben sich auf Skiurlaube für Senioren spezialisiert. So beispielsweise »Ski amadé Sixty Plus«, www.skiamade.com/de/winter/urlaubsplaner/specials/60plus. Skireisen für Senioren finden sich ferner beim Skiratgeber, www.skiratgeber.de/skiurlaub/fuer-senioren.html sowie unter www.skiurlaubitalien.de/seniorengerechter-skiurlaub-in-italien-nurmit-treppenlift.html.

Birgit Frohn © SeMa

Erste Schwünge leicht gemacht

Nicht wenige, die nach Jahren Pause wieder auf die Bretter steigen oder Skifahren ganz neu lernen möchten, tun sich allerdings schwer: Den einen fehlt angesichts des fortgeschrittenen Alters das Vertrauen in ihre körperliche Verfassung, die anderen begegnen den heute gängigen Carvingski mit Skepsis. Genau hier setzen die zahlreichen Angebote der Wintersportorte an. Ihre Kursprogramme und Pauschalangebote sind speziell auf die besonderen Bedürfnisse betagter Wiedereinsteiger und nicht ganz junger Ski-Neuaufsteiger ausgerichtet. Sie wollen Älteren etwaige Bedenken nehmen und ihnen Mut machen, (wieder) Ski zu fahren – Sicherheit und Spaß inklusive. Um Senioren ihre ersten Schwünge leicht zu machen, finden sich im Portfolio der Skigebiete so manche attraktive Angebote mit teilweise großzügigen Rabatten.

Breites Spektrum von Skischulen

Wer einen Skikurs absolvieren und/oder einen Skiurlaub machen möchte, kann aus einer großen Auswahl an Angeboten wählen. Die Wintersportregionen widmen sich den älteren Skifans wie erwähnt sehr intensiv. Dabei findet sich einiges Außergewöhnliches. So gibt es etwa in dem kleinen Tiroler Wintersportort Kramsach schon seit einigen Jahren Skikurse speziell für Ältere, die nur von älteren Skilehrern durchgeführt werden. Der traditionsreiche Anbieter von Seniorenkursen, die Wintersportschule Thoma in Hinterzarten/Feldberg, wartet mit dem speziellen Lernkonzept »Ski in a day« auf. Nach wenigen Stunden sollen Neueinsteiger gelernt haben, in

Bahnfahrkarten ab sofort bequem von zuhause bestellen

- Sie werden individuell am Telefon beraten
- Kein langes Suchen und Klicken im Internet
- Fahrkarten hinterlegung direkt an jedem Automaten in Deutschland möglich
- Kein anstrengendes Schlangestehen am Bahnhof im Reisezentrum oder am Fahrkartenautomat
- Bargeldlose Zahlung

UHLÉN HORSTER REISEDIENST
Hartwicusstraße 6 · 22087 Hamburg
Telefon: 040-229 449 98
E-Mail: info@u-rd.de



Toskana (ohne Hotelwechsel) in kleiner Gruppe...

... zur Zeit der Mohnblüte 31.05. - 07.06.14

Leistungen

- Vortreffen zum gemeinsamen Kennenlernen
- LH-Flüge ab/bis HH nach Florenz
- Transfers und Ausflüge im bequemen Reisebus
- 2 Bahnausflüge nach Florenz
- 7 Übernachtungen im 4-Sterne-Hotel mit Halbpension
- Nachtreffen zum Austausch von Fotos und Erinnerungen

Ihr Mehr-Wert

- Eine exklusive Gebeco-Reiseleitung mit Marco Busconi
- Umfangreiches Besichtigungsprogramm
- alle Eintrittsgelder inklusive
- Ausflug nach Florenz mit Stadtpaziergang und Besichtigungen u.a. der weltbekannten Kunstsammlung „Uffizien“ (ohne Wartezeit)
- Stadtbesichtigungen der mittelalterlichen Städte Siena, Pisa, San Gimignano und Volterra
- Ausflug nach Lucca mit Spaziergang auf der begrünten Stadtmauer
- Besuch der Lucchesischen Villa „Torrighiani“ mit prächtiger Parkanlage
- Besuch der Käserei Fattoria Lischeto
- Besuch des Weingutes San Donato (inkl. Weinprobe)
- Veranstalter: Gebeco-Reisen

Das Herz Italiens

Sanfte Hügel, Zypressen und Olivenhaine... Erleben Sie das Herz Italiens bei dieser 8-tägigen Reise mit all seinen Facetten zur schönsten Jahreszeit.

Durchstreifen Sie die wundervollen Landschaften der Toskana, genießen Sie kulturelle Glanzpunkte wie Siena und Pisa mit seinem schiefen Turm und entdecken Sie in Florenz die Wiege der Renaissance.

Besuchen Sie das Geburtshaus von Leonardo da Vinci und fahren Sie mit der Standseilbahn nach Montecatini Alto. Der Besuch der Uffizien ist sicherlich ein Höhepunkt Ihrer Reise.

Auch kulinarisch hat diese Reise einiges zu bieten: Erfahren Sie, wie Käse und Olivenöl produziert werden und probieren Sie die landestypischen Chianti-Weine. Schlendern Sie mit Ihrem Reiseleiter über den Wochenmarkt von Florenz.

Ihr Vorteil:

Kein tägliches Kofferpacken und die sternförmigen Ausflüge entspannt erleben

Preise pro Person im Doppelzimmer mit

- 20-22 Teilnehmern: € 1.285,-
- 16-19 Teilnehmern: € 1.349,-
- 12-15 Teilnehmern: € 1.529,-

Einzelzimmer-Zuschlag: € 155,-
Teilnehmerzahl min./max. 12/22 Personen

Ihr Hotel

Francia & Quirinale****

liegt ruhig in Parknähe und dennoch zentral im wunderschönen Thermenort Montecatini

Mehr Informationen, Beratung, persönliche Tipps und Anmeldung:



TUI TRAVEL STAR Reisebonbon
Ansprechpartnerinnen:
Mechthild Hanes & Susanne Kamm
Waldweg 11, 22393 Hamburg
Tel.: 040/601 98 98
www.kleingruppenreisen.com

Die Pflanzen-Apotheke

Teil 23 – Pfefferminze (*Mentha piperita* L.)

Volksnamen: Katzenbalsam, Mutterkraut, Priminzen, Schmecker, Flohkraut



Botanische Eckdaten

Der krautige Lippenblütler kommt überall in Europa und Nordamerika in gemäßigten Klimaregionen vor. Zu medizinischen Zwecken verwendet werden die getrockneten Blätter und blühenden Zweigspitzen sowie das durch Wasserdampfdestillation gewonnene ätherische Öl.

Von anno dazumal bis heute

Die Pfefferminze kann in der Medizin auf eine lange Geschichte zurückblicken: Minzen dienten bereits den Ärzten des alten Ägypten als wertvolles Heilmittel gegen eine ganze Reihe von Beschwerden. Um die große heilkräftige

Wirksamkeit der Minze wussten auch viele spätere Heilkundige quer durch die Epochen. So empfiehlt eine mittelalterliche Medizinschrift ihren Lesern frische Pfefferminze gegen alle Arten von Wechselfieber, Kopfschmerzen sowie »zur Erwärmung des Magens« – soll heißen gegen Magenbeschwerden.

Gesund mit Pfefferminze

Ihre vielen guten Wirkungen für die Gesundheit hat die Pfefferminze ihrem ätherischen Öl, dem Menthol zu verdanken. Dieses hat ausgeprägte schmerzlindernde und entzündungshemmende Wirkungen. Darüber hinaus macht es die Pfefferminze zu einem guten Mittel gegen Blähungen und entfaltet auch krampflösende Effekte. Zusätzlich wirkt Menthol antibakteriell und steigert die Bildung von Gallensaft, weshalb diese Heilpflanze sich auch bei Verdauungsbeschwerden so gut bewährt. Die gute Wirksamkeit von Pfefferminzöl bei Muskel- und Nervenschmerzen sowie Kopfschmerzen beruht darauf, dass Menthol auf der Haut einen Kältereiz ausübt und damit schmerzlindernd wirkt.

Auf Grund der genannten Wirkungen werden Pfefferminzöl-Präparate zur Behandlung krampfartiger Beschwerden im Magen-Darm-Bereich und bei Störungen der Gallenblase und -wege eingesetzt. Dies umfasst Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen, Völlegefühl, Verstopfung und Durchfall. Zudem wird das ätherische Öl der Pfefferminze zur Behandlung von Katarhen der oberen Luftwege und Mundschleimhautentzündungen empfohlen. Äußerlich kommt es bei Muskel- und

Nervenschmerzen, rheumatischen Erkrankungen, Kopfschmerzen und Migräne zur Anwendung. Diese findet nach wie vor natürlich auch der Pfefferminztee: Kaum ein Hausmittel, das häufiger bei Magen-Darmbeschwerden und Übelkeit wie auch bei Menstruationsschmerzen zum Einsatz kommt.

Anwendung von Pfefferminze

• Fertige Präparate

Präparate mit Pfefferminze enthalten entweder das ätherische Öl oder Auszüge aus den Blättern. Diese sind als ätherisches Öl, Tropfen, Tabletten oder als Badezusatz erhältlich. Pfefferminzöl oder -auszüge sind auch in vielen pflanzlichen Kombinationsmitteln enthalten.

• Tee

Kaum ein Hausmittel wird wohl häufiger bei Magen-Darmbeschwerden und Übelkeit mit solchem Erfolg verabreicht: Einen gehäuften Esslöffel Pfefferminzblätter mit einem Viertel Liter kochendem Wasser übergießen. Zugedeckt zehn Minuten ziehen lassen, dann abseihen und am besten ungesüßt trinken.

• Ätherisches Öl

Das ätherische Minzöl bewährt sich als Zusatz zu Inhalationen bei Husten, Schnupfen und gegen Kopfschmerzen auf Stirn und Schläfen aufgetupft.

• Bad

Ideal bei Erkältungskrankheiten: Zehn Tropfen unverdünntes ätherisches Minzöl in das Badewasser geben. Maximal 15 Minuten baden und anschließend warm zugedeckt für eine halbe Stunde ruhen.

Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker

Empfehlenswerte Präparate, die Zubereitungen aus Pfefferminze enthalten, sind beispielsweise:

- Bronchoforton Kapseln oder Salbe
- Enteroplant
- Pascoventral
- Salvia-thymol N
- Weleda Nasenöl.

Birgit Frohn © SeMa



Reizmagen?
Essen wieder genießen

Magen in Balance!

Schmerzhaftes Bauchdrücken, Völlegefühl, Aufstoßen und Blähungen: typische Beschwerden bei einem Reizmagen. Die viele gut kennen, denn er gehört zu den häufigsten Verdauungsstörungen. Was nicht sein müsste.

Meist ist es nach dem Essen soweit: Kaum ist man vom Tisch aufgestanden, stellen sich wieder diese lästigen Magenprobleme ein. Die sich bei rund dreißig Prozent der erwachsenen Bundesbürger störend bemerkbar machen – in der älteren Generation deutlich häufiger als in der jüngeren.

»Körperlich ist alles in Ordnung...«

Suchen Patienten mit Reizmagen auf Grund ihrer Beschwerden einen Arzt auf, lassen sich vielfach keine organischen Ursachen finden. Weshalb jedoch noch lange nicht »alles in Ordnung« ist. Denn inzwischen ist gesichert, dass häufig auch nervliche oder psychische Störungen zu einem Reizmagen führen. Daher spricht die Medizin von »funktionellen Magenbeschwerden«. Zu deren Entstehung führen verschiedene Wege. Denn auf den Magen schlagen kann uns eine ganze Menge – aus dem Zusammenspiel all dessen kommt es schließlich zum Reizmagen.

Schädliches Potpourri

Stress, persönliche Konflikte und seelische Belastungen stehen neben ungünstigen Ernährungsgepflogenheiten wie zu schnell essen und schlecht kauen ganz oben auf der Liste der Gründe für einen Reizmagen. Weitere Ursachen können Störungen der Muskeln im Magen-Darm-Trakt, Magenschleimhautentzündungen und Infektionen mit dem Bakterium *Helicobacter pylori* sein. Ebenso wie zu wenig Magensäure – was kaum bekannt ist. Denn dann wird die Nahrung nicht mehr vollständig

verdaut, was zu den Magenbeschwerden führen kann.

Schluss mit dem Magenstress

Ein Reizmagen ist nicht lebensbedrohlich. Er sorgt jedoch immer wieder für erheblichen Stress, der die Lebensqualität arg beeinträchtigt. Daraus gibt es einen Ausweg: Mit Präparaten, welche die Funktionen des Magens auf natürliche Weise anregen und damit die gestörte Verdauung in ihrer Gesamtheit von Grund auf regulieren. Wie etwa mit Enzynorm® f. Es ebnet den Weg zurück zu einer gesunden Verdauung, da es seine Hebel an deren Schlüsselstellen ansetzt.

Verdauung sanft stimulieren

Mit seiner Zusammensetzung, die weitgehend dem Magensaft entspricht, gleicht Enzynorm® f einen Mangel an Magensäure und Verdauungsenzymen aus. Indem es ersetzt, was fehlt, aktiviert es die Magenfunktionen und stärkt sanft die Verdauung. Was ihm seit über acht Jahrzehnten erfolgreich gelingt – so lange reicht seine Tradition der bewährten Anwendung gegen Magenbeschwerden und zur Stimulierung des Verdauungssystems zurück. Birgit Frohn © SeMa



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

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



Enzynorm® f
...und ich fühl mich gut!

Nordmark

Enzynorm® f, überzogene Tabletten. Wirkstoffe: Trockenextrakt aus Magenschleimhaut vom Schwein (225-250 mg/Tablette) und Aminosäure-Hydrochlorid aus Rindereibweiß (Hydrolysat (250 mg/Tablette)). Zur Unterstützung der Magenfunktion. Enthält Glucose, Saccharose (Zucker) und Gelborange S. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand Mai 2008

Impressum

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

Handelsregister HRB 118615
Amtsgericht Hamburg
Geschäftsführerin Silke Wiederhold
Chefredaktion Birgit Frohn
Layout u. Grafik Sandra Holst,
Katharina Martin
Anzeigen HWWA Werbeagentur GmbH
Tel. 040/524 33 40
E-Mail: hwwa@wt.net.de
Bildredaktion Birgit Frohn

E-Mail redaktion@senioren-magazin-hamburg.de
Druck Lehmann Offsetdruck GmbH
Gutenbergring 39
22848 Norderstedt
Erscheinen 10 x jährlich
Druckauflage 25.000
Anzeigenschluss Februar-Ausgabe:
17.01.2014
www. senioren-magazin-hamburg.de

Die Zeitschrift „Senioren Magazin Hamburg“ und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts sind ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in multimedialen Systemen. Das Urheberrecht für die von SeMa konzipierten Anzeigen liegt beim Herausgeber. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Rücksendung kann nur auf besonderen Wunsch erfolgen und wenn Rückporto beiliegt.



Freiherr von Ruffin

lädt zum 20. Weihnachtsmarkt in Basthorst

Die schönste Freude ist bekanntlich die Vorfreude. Ein Besuch auf dem festlich geschmückten Weihnachtsmarkt verkürzt die Wartezeit bis zum Fest auf ganz besondere Weise.

Seit nun genau 20 Jahren laden Enno Freiherr von Ruffin und sein Team in der Adventszeit Besucher auf das Gut Basthorst ein. Flackernde und wärmende Feuerstellen, stimmungsvolle Weihnachtsmusik, Düfte von Lebkuchen und gebrannten Mandeln, Bratäpfeln und Punsch, liebevoll geschmückte Stände auf dem Hof und in den Ställen, 400 Dekobäume mit kleinen Lämpchen, ein nostalgisches Karussell für Kinder, Rentiere, Pferde und Schafe, dazu Ponys zum Reiten und Streicheln machen den Zauber dieses Weihnachtsmarktes aus. In Basthorst sind über 30 fleißige Helfer vor Ort, um den Besuchern die Zeit auf dem weihnachtlich geschmückten Gut so schön wie möglich zu gestalten. Ca. 300 Aussteller aus den verschiedenen Regionen bieten ihre Waren an. Das Kunsthandwerk wird hier noch groß geschrieben. So werden z.B. alte Silberbestecke zu Schmuck umgewandelt. Ein Schmied arbeitet vor den Augen der Besucher mit Feuer und Amboss, um seine Kunstwerke herzustellen. Wenn Sie ein Bild restauriert haben möchten, kann auch dies fachgerecht ausgeführt werden. Auch kulinarisch wird vieles geboten, u. a. heiße Maronen, ofenfrisches Brot, Flammkuchen, diverse Wild- und Käsespezialitäten, Punsch in vielen Variationen und zum Pragerschinken ein wohlschmeckendes Basthorster Winterbier aus der eigenen Brauerei.

Der Weihnachtsmarkt ist an allen Adventswochenenden geöffnet:

Freitag bis Sonntag jeweils von 11-19 Uhr. Eintritt für Erwachsene € 4,50, Kinder unter 16 Jahren frei.

Ausreichend Parkplätze stehen zur Verfügung. Bus-Shuttle vom ZOB am Hauptbahnhof: Hinfahrt von 10.15-18.15 Uhr jede Stunde. Rückfahrt von 11.05-19.05 Uhr jede Std.

Weitere Informationen unter:
www.gutbasthorst.de

Text und Fotos Marion Schröder © SeMa

Kinder ab vier Jahre werden vom Engel namens Akiwa und den Kobolden fürsorglich betreut, sodass die Erwachsenen für zwei Stunden auch einmal ohne ihre kleinen Lieblinge den Besuch des Weihnachtsmarktes genießen können. In der Märchenwerkstatt wird mit den Kleinen musiziert, gebacken, gebastelt und spannende Geschichten vorgelesen.

Ein besonderer Höhepunkt und einmalig in Deutschland auf einem Weihnachtsmarkt ist die dargestellte Weihnachtsgeschichte. Die Geschichte der Geburt Jesu und der Besuch der Heiligen drei Könige wird am letzten Adventswochenende (20. bis 22.12.) mit Schauspielern und vielen Tieren gespielt. Schon im Jahre 1278 wird Basthorst in einer Urkunde erwähnt. Enno Freiherr von Ruffin lebt seit seiner Geburt auf dem Gut östlich vor den Toren Hamburgs. Hier verbrachte er seine Kindheit und Jugend. Seine Kinder wuchsen auf dem Gut auf und nun ist die nächste Generation vor einigen Wochen der Familie geschenkt worden: Tochter Milana brachte einen Jungen zur Welt. Nun wird neben den vielen Aufgaben auf dem Gut auch die Rolle des Opas die Zeit von Baron von Ruffin fordern.

In diesem Jahr wird Enno Freiherr von Ruffin, zum ersten Mal auch als Weihnachtsmann verkleidet, die Besucher begrüßen. Er selbst erinnert sich an seine Weihnachten auf dem Gut: „Ich kann mich ganz genau daran erinnern. Meine beiden Schwestern Geritt und Dorit und ich erwarteten gespannt, was da kommen wird. Der Heilige Abend war immer ein großes Ereignis und ich erinnere mich mit Freude daran. Wir zogen uns festliche Kleidung an, musizierten und warteten gespannt aufs Christkind. Es war immer ein besonderer Tag, an dem die Familie zusammenkam. Ein Besuch in der Basthorster Marienkirche war und ist immer noch am Heiligen Abend Tradition und ein schöner Ausklang dieses Tages. Am Heiligen Abend gab es immer kalte Speisen zu essen. Am ersten Weihnachtsfeiertag wurde dann entweder Ente oder Gans serviert, das wechselte. Den Geruch vom Zimt- und Marzipangebäck liebe ich auch noch heute. Es gab auch immer in dieser Zeit selbstgemachtes Quitten- und Ingwergelee. Auch der Baum, der immer frisch aus unserem Wald geholt wurde, verbreitete einen unvergesslichen Geruch. Noch heute leuchten echte Kerzen am Tannenbaum, der immer bis zur Decke reichen muss. Wir Kinder freuten uns über Geschenke wie Schlittschuhe, Fahrräder und ich besonders über die Märklin-Eisenbahn, die ich später an einen Freund hier im Dorf verschenkt habe. Er hat die Bahn noch heute und ich kann dann später mit meinem Enkel dort Fahrten der Bahnen verfolgen und mich mit ihm gemeinsam daran erfreuen.“



Für den (Not)Fall

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



- +** Rettungsdienst Notruf
112
- +** Ärztlicher Notfalldienst bundesweit (alle Kassen)
116 117
- +** Ärztlicher Notfalldienst für Gehörlose
040/228 02 -300 (Schreibtelefon)
- +** Zahnärztlicher Notruf
0180/505 05 18
- +** Zahnärztlicher Notdienst (A&V)
040/18 03 05 61
- +** Ambulanz Ärztl. u. Zahnärztl. Notdienst (Acut Ärzte)
040/33 11 55
- +** Zentrale Notaufnahme Asklepios Klinik Nord
040/18 18 87 -0
- +** Giftnotruf (Giftinformationszentrum Nord)
0551/192 40
- +** Apothekennotdienst
(Auskunft über Notdienste v. Apotheken in unmittelb. Nähe)
040/22 80 22
- +** Hamburger Gesundheitshilfe (Altenpflege)
040/20 98 82 -0
- +** Hamburger Senioren Hilfsdienst
040/25 30 52 -0
- +** Pflegenotruf Deutsches Rotes Kreuz
040/192 50
- +** Pflegenotruf Arbeiter-Samariter-Bund
040/192 12
- +** Diakonie Hamburg
040/27 85 67 77
- +** Pflegen & Wohnen (Zentrale Pflegevermittlung)
040/20 22 20 22
- +** Krankenförderung Hamburg
040/192 22

Tipp: Diese Liste griffbereit und gut sichtbar platzieren!

Die letzte Reise

100 Jahre
Bestattungskunst

Vorbereitet sein,
wenn der letzte
Vorhang fällt.

Ihr Partner für Bestattungsvorsorge.
Eigene Hauskapelle.
Abschiedsräume.
Segeberger Chaussee 56-58
22850 Norderstedt

Wulff & Sohn
Bestattungsinstitut
seit 1912 **100** Jahre

www.wulffundsohn.de
Tel. (040) 529 61 73

SeMa

Jetzt 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.

Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

Unterschrift: _____

Die € 25,- überweise ich auf das Konto:

Hamburger Sparkasse, BLZ 200 505 50
Kt.-Nr: 12 61 17 80 30

Senden Sie diesen Abschnitt an:

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

VERANSTALTUNGEN TIPPS + TERMINE

KONZERTE

Freitag 6. Dezember 2013, 19 Uhr
Waldsingen hinter der Kirche am Niendorfer Markt. Alljährlich lockt das traditionelle Waldsingen die Niendorfer und Besucher auf die Freifläche.
Niendorfer Marktplatz 3a, 22459 HH
Telefon: 040/58 11 71

Sonntag 7. Dezember 2013, 15 Uhr
Big Band: Who's that. Die VHS-Big Band mit Sängerin „Gitta“ begeistert mit Swing, Jazz-Rock und Latin immer wieder aufs Neue Eintritt € 5,-. **Kulturschloss Wandsbek, Königsreihe 4, 22041 HH,**
Telefon: 040/68 28 54 55

Samstag 21. Dezember 2013, 18 Uhr
Justus Franz. In der Marien-Kirche auf Gut Basthorst. **Gut Basthorst, Auf dem Gut 3, 21493 Basthorst**

Mittwoch 1. Januar 2014, 14.30 Uhr
Blechschaten – Das etwas andere Neujahrskonzert. Das ist Musik und Spaß ohne Reue, ausverkaufte Konzertsäle und begeisterte Zuschauer, die sich vor Lachen die Bäuche halten. **Laeiszhalle-Musikhalle Hamburg, Johannes-Brahms-Platz, 20355 Hamburg, Tel.: 040/35 76 66-66**

Dienstag 14. Januar 2014, 16 Uhr
Neujahrsempfang mit den Hamburger Stadtmusikanten. Sechs Vollblutmusikerinnen begeistern mit Perlen der Salonmusik aus vergangenen Tagen. Eintritt € 12,-. **VHW Seniorenwohnanlage Alsterpark, Rathenastr. 4-10, 22297 HH, Anmeldung unter Tel.: 040/511 27-200**

Samstag 18. Januar 2014, 18 Uhr
Die Nacht der 5 Tenöre. Das Synchronorchester der Staatsoper Plovdiv begleitet die Tenöre. Die Sopranistin Andrea Hörkens moderiert durch die Galaveranstaltung. Karten im Vorverkauf. **St. Michaelis Hauptkirche, Hamburger Michel, Englische Planke 1, 20459 HH**

AUSSTELLUNGEN

Noch bis zum 31. Dezember 2013
„Glaube, Liebe, Hoffnung“ – Seenot und Rettung. Was fühlen Menschen in Seenot? Wie handeln sie im Angesicht des sicheren Todes? Di.-So. 10-18 Uhr.
Internationales Maritimes Museum, Koreastr. 1, Kaispeicher B, 20457 HH,
Telefon: 040/300 92 30-0

Noch bis zum 23. Dezember 2013
Die Schönheiten des Winters. Künstler präsentieren ihre winterlichen Impressionen, Bilder, Bronzen, Objekte und Fotografien. Mi.-Fr. 13-19 und Sa. 12-16 Uhr.
Galerie Carstensen, Brüderstr. 7-9, 20355 Hamburg, Tel.: 040/79 69 67 55

Noch bis zum 2. März 2014
Wanderarbeiter. Fotografien einer neuen Arbeiterklasse. **Museum der Arbeit, Wiesendamm 3, 22305 Hamburg**

WEIHNACHTLICHES

Donnerstag 5. Dezember 2013, 19.30 Uhr
Nikolauskonzert. Weihnachtliche Lieder des Männerchors Quartett Mozart und Geschichten, vorgetragen von Viola Livera zu leckerem Glühwein und Lebkuchen. Eintritt Vorverkauf € 10,-, Abendkasse € 12,-.

Forum Alstertal, Krittenberg 18, 22391 Hamburg, Tel.: 040/60 68 68

Samstag 7. Dezember 2013, 16 Uhr
Weihnachtskonzert der Alsterspatzen. Der Kinderchor der Hamburger Staatsooper wird auch „Die goldenen Kehlen aus der Hafemetropole“ genannt. Eintritt € 7,-. **Im Restaurant des Wohnparks am Wiesenpark, Wiesenpark 16, 22359 Hamburg, Tel.: 040/644 16-914**

Sonntag 15. Dezember 2013, 17 Uhr
Festliches Advents- und Weihnachtskonzert. Leitung David Smejkal. Eintritt: frei. **Paul-Gerhardt-Kirche, Altona, 22761 Hamburg, Tel.: 040/89 06 62 60**

VORTRÄGE

Dienstag 7. Januar 2014, 16 Uhr
Dia-Vortrag: „Dresden im Winter“. Die Fotografin und Kunsthistorikerin Christine Belling unternimmt einen Streifzug durch das winterliche Dresden. Eintritt frei.

VHW Seniorenwohnanlage Alsterpark, Rathenastr. 4-10, 22297 HH, Anmeldung bitte unter Tel.: 040/511 27-200

Mittwoch 22. Januar 2014, 18.30 Uhr
Vortrag „Gesundes gehen“. Referent Dr. Marc Schult vom Asklepios Klinikum. Im Anschluss berichtet Ursula Bülow über Nordic Walking.

Bürgerhaus Langenhorn, Tangstedter Landstr. 42, 22415 Hamburg

MESSE

Fr. 6. bis So. 8. Dez. 2013, 10-18 Uhr
Mineralien Hamburg. Internationale Börse für Mineralien, Fossilien, Edelsteine und Schmuck mit 430 Ausstellern aus 30 Ländern. **Hamburg Messe, Hallen B1 bis B4 im EG, Messeplatz 1, 20357 Hamburg, Tel.: 040/356 90**

LESUNGEN

Montag 16. Dezember 2013, 18 Uhr
Weihnachten op Platt. Plattdeutsche Geschichten zum Fest mit Wintertee und Gebäck. **Rosenhof Ahrensburg, Lübecker Str. 3-11, 22926 Ahrensburg, Telefon: 04102/49 04-0**

Freitag 10. Januar 2014, 19.30 Uhr
Voll abgefahren und zugekiff. Lesung mit Romy Flöck. Verbrechen, Alkohol und Drogen – das führt bisweilen zu Verwicklungen mit schrägem Humor. Eintritt € 12,- inkl. einem Glas Sekt. **Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36, 20457 Hamburg. Anmeldung empfohlen unter: Tel.: 040/32 11 91**

FLOHMÄRKTE

Jeweils 7., 14., 21., und 28. Dezember sowie 4. und 11. Januar, 7-15 Uhr,
Bahrenfeld: Flohmarkt „Flohdom“, Freifläche an der Trabrennbahn, Luruper Chaussee 30, 22761 Hamburg

Jeweils 7., 14., 21., und 28. Dezember, 7-15 Uhr, Bramfeld: Flohmarkt, Otto Parkplatz, Moosrosenweg, 22177 HH

Samstag 7. Dezember, 6.30-16 Uhr,
Eidelstedt: Flohmarkt, Elbgaupassage, Elbgaustr. 120, 22547 Hamburg

Samstag 7. Dezember, 9-13 Uhr,
Eidelstedt: Nachbarschaftsflohmarkt, Alles muss raus! Eidelstedter Bürgerhaus e.V., Alte Elbgaustr. 12, 22523 Hamburg

Noch bis zum 11. Januar, Mo.-Fr. 11-20 Uhr, Sa. 10-20 Uhr, 1. Hamburger Kunstsupermarkt, Gerhofstraße 18, 20354 HH, www.kunstsupermarkt.de

Sonntag 8. Dezember, 9-15 Uhr,
Fabrik: Flohmarkt, komplett überdacht, keine Neuware, Fabrik: Barnerstr. 36, 22765 Hamburg

Sonntag 8. Dezember, 9-16 Uhr,
Volkssdorf: Volksmarkt, Familienflohmarkt der Walddörfer, Kattjahren, 22359 Hamburg

Sa. und So. 14. und 15. Dezember, 10-17 Uhr, Winterhude: Design- und Antikmarkt, Kampnagel, Jarrestr. 20, 22303 Hamburg

Sonntag 15. Dezember, 8-16 Uhr,
Ottensen: Antik- und Trödelmarkt, Zeisehallen Ottensen, Friedensallee 9, 22765 Hamburg

Donnerstag 26. Dezember, 8-16 Uhr,
Wandsbek: Flohmarkt, E-Center Meyer, Imühlenweg 4, 22047 Hamburg

FESTIVAL

Freitag 27. Dezember 2013, 20 Uhr
Flamencofestival mit Flamenco Vivo. Vier temperamentvolle Künstler verschmelzen im Gesang und Tanz zu „lebendigem Flamenco“. Karten im Vorverkauf. **Laeiszhalle-Musikhalle Hamburg, Kleiner Saal, Gorch-Fock-Wall 29, 20355 Hamburg, Tel.: 040/34 69 20**

KULINARISCHES

Sa. 18. Januar 2014, 13.30 + 16 Uhr
Teeverkostung. Grüne, weiße und schwarze Tees, die Welt des Tees ist von einer faszinierenden Vielfalt. Eintritt € 17,50, Dauer ca. 120 Min., inkl. Teeausschank an die Teilnehmer.

Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36, 20457 Hamburg. Anmeldung ausschließlich unter Telefon: 040/888 81 86