

Gratis zum Mitnehmen

  
SeMa

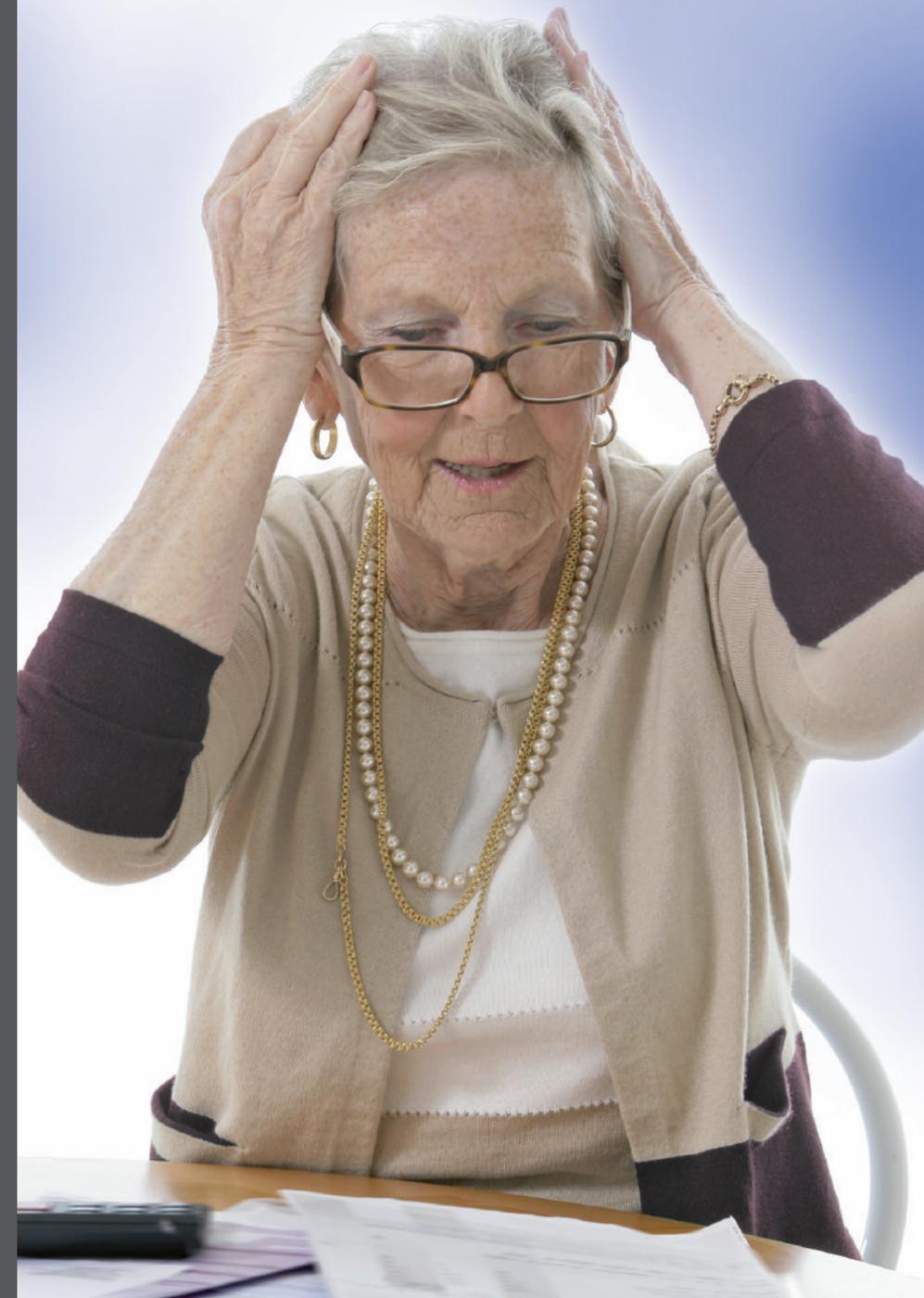
# Senioren Magazin

Hamburg

März 2013

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel

## Vorsicht Abzocke!



### Ölziehen

Gesundheit beginnt im Mund



### Ostern

Ausflugstipps & Rezepte



### Nordic Walking

Rundum vital mit zwei Stöcken



### Gentrifizierung

Wenn alte Viertel teuer werden



### Prominente

sprechen über Ihre Schutzengel



FAMILIE & DAHEIM

### Täglich ein frisch gekochtes Mittagessen!

Überzeugen Sie sich von unseren Vorteilen:

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



Probieren Sie es aus: Telefon 0800-150 150 5 oder im Internet unter [www.meyer-menue.de](http://www.meyer-menue.de)

# Inhalt

<b>Herzlich willkommen</b> Worte unserer Herausgeberin	3
<b>Vorsicht Abzocke!</b> Wo Senioren gerne gelinkt werden	<b>4</b>
<b>Wohngemeinschaft mit Gewinn für beide Seiten</b> Senioren und Studenten unter einem Dach	9
<b>Gesundheit beginnt im Mund</b> Ölziehen	<b>10</b>
<b>Leser schreiben Geschichte</b>	12
<b>Gut haushalten in jedem Alter</b>	13
<b>Andere Wege gehen</b> Urlaub im Osten	14
<b>Ostern steht vor der Tür</b> Ausflugstipps rund um Hamburg	<b>15</b>
<b>Der Osterhase kocht</b> Mit frischen Zutaten vom Wochenmarkt	16
<b>Den Überfluss karitativ adeln</b> Die Norderstedter Tafel	18
<b>Wie ein Spaziergang am Meer</b> Inhalation mit Meersalz	20
<b>Rentenentwicklung</b>	21
<b>Rundum vital mit zwei Stöcken</b> Nordic Walking	<b>22</b>
<b>Fit unter Freunden</b> Altersgerecht vital bleiben und werden	24
<b>DRK</b>	25
<b>Rätsel und Gewinnspiel</b>	26
<b>Gentrifizierung</b> Wenn alte Viertel flott und teuer werden	<b>28</b>
<b>Die Pflanzen-Apotheke</b>	30
<b>Kleinanzeigen</b>	31
<b>Für den Notfall – wichtige Nummern</b>	32
<b>Oma und Opa zu leihen</b> Lust auf Ersatzkelch?	33
<b>Du bist, was du isst</b> Lebensqualität schenken mit gutem Essen	34
<b>Prominente</b> sprechen über Ihre Schutzengel	<b>35</b>
<b>Veranstaltungen</b>	36

## Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Es ist soweit, das Frühjahr klopft leise an die Tür, die Tage werden wieder länger und die ersten Sonnenstrahlen kämpfen sich durch die Wolken. Somit beginnt auch wieder die Zeit, sich draußen mehr zu bewegen. Mit Nordic Walking, unserem Thema auf Seite 22, können Sie die Frühjahrsmüdigkeit vertreiben und sich ohne großen Aufwand fit halten. Erfreulicherweise kann dieser Sport sowohl allein, zu zweit als auch in Gruppen ausgeübt werden.

Nicht erfreulich sind die Praktiken einiger „Geschäftsleute“, mit denen wir uns in unserem Hauptthema beschäftigen. Gerade Senioren gelten als leichte Beute bei Abzockern und Betrügern. Die dubiosen Methoden werden leider immer vielfältiger und undurchsichtiger. Hier gilt es, sich zu schützen. Geben Sie diesen Leuten keine Chance.



Ein weiteres Thema in dieser Ausgabe ist die Gentrifizierung, die Umstrukturierung von Hamburger Stadtteilen. Diese hat häufig zur Folge, dass ältere Bewohner, zum Beispiel wegen steigender Mieten, aus ihren angestammten Wohngebieten verdrängt werden. Hier ist die Politik gefordert, um auch in Zukunft ein sich ergänzendes Nebeneinander von Alt und Neu bzw. Jung und Alt zu fördern.

**Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen und natürlich ein schönes Osterfest!**

Ihre Silke Wiederhold

## SENIORENTAG



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

- Waschen und legen **oder** waschen und föhnen € 9,99
- Waschen, schneiden, legen **oder** waschen, schneiden, föhnen € 24,99
- Dauerwelle komplett € 59,99

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  
 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](http://www.meinfriseur.de)

## Individuelle Gleittüren

Vielfältig. Leise. Praktisch. Auch mit Automatik.



Ausstellung Norderstedt  
Lemsahler Weg 21  
 Ausstellung Stilwerk Hamburg  
Große Elbstraße 68 - 4. OG  
 Tel. 040/529 581 -0  
[www.utz-design.de](http://www.utz-design.de)



  
**WOHNPARK**  
 AN DER PINNAU

Service-Wohnen mit den Johannitern. Im Alter gemeinsam leben und individuell wohnen! **DIE 60 Jahre JOHANNITER**

- Helle, barrierefreie 1-3 Zimmer Wohnungen
- Balkone, Süd- oder Westausrichtung
- Vollholzparkett und moderne Küchen
- Concierge-Service, Hausnotruf und mehr
- Innenstadtlage, 200 m zur Fußgängerzone - Pinneberg

„Das Leben selbstbestimmt genießen - gut, dass gleichzeitig an die Zukunft gedacht ist.“

[www.wohnpark-pinnau.de](http://www.wohnpark-pinnau.de)

**VERMIETUNGSTELEFON 040-28 00 65 80**

Courtagefrei mieten!

Café Vero und Physiotherapie Meinhardt im Wohnpark an der Pinnau

# Vorsicht Abzocke!

## Wo Senioren gerne gelinkt werden

### Das ideale Opfer

Bestimmte Voraussetzungen sorgen für ein ideales Opferprofil. Dazu gehört allen voran, dass die oder der Betroffene alleine lebt und sich deshalb über Gespräche sowie Abwechslung freut. Weiterhin ist sie oder er vertrauensvoll, hilfsbereit und schon etwas vergesslich. Zudem können ideale Opfer nicht mehr gut sehen und somit schwerlich eine brauchbare Täterbeschreibung abgeben.

selbstbewusst gegenüber zu treten. Ausgenutzt werden darüber hinaus die Lebensumstände von Senioren. Wer alleinstehend ist, fühlt sich möglicherweise mitunter einsam und hat das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden. Da wird ein Anruf oder ein Besuch an der Tür zunächst durchaus positiv empfunden. Umso mehr, wenn dann noch geholfen werden kann. Fatal, denn schon ist die Falle zugeschnappt.

### Die Palette der Tricks

Zunächst ist es wichtig, die Methoden zu kennen, die heute von Betrügern angewendet werden. Natürlich können hier nicht alle miesen Tricks aufgeführt werden, jedoch die derzeit häufigsten in Kürze.

#### • *Krumme Touren auf Kaffeefahrten*

Ausflüge ins Grüne oder in Städte entpuppen sich oft als knallharte Verkaufsveranstaltungen. Aufdringliche Verkäufer preisen den Teilnehmern unerwünscht ihre Waren an. Diese sind meist minderwertig und haben überzogene Preise. Ob Heizdecken oder gegen alles wirksame Gesundheitsmittel: Wer kauft, ist sein Geld definitiv los. Noch schlimmer sind Verträge, die auf der Kaffeefahrt unterzeichnet werden.

#### • *Falsche Handwerker*

Es klingelt und ein Handwerker steht vor der Türe, der vermeintliche Schäden reparieren möchte. Bestellt wurde er jedoch nicht. Dann sollten die Alarmsirenen schrillen: Ziemlich wahrscheinlich steht ein Betrüger vor der Türe, der meint, er könnte mit Überrumpeln den schnellen Euro machen. Vielfach wird bei Zweifeln an der Reparatur noch gedroht, wie etwa »dann riskieren Sie einen Wasserschaden« oder »dann stürzt das Dach zur Hälfte ein«.

#### • *»Super« Angebote am Telefon*

Unbekannte Anrufer preisen im Auftrag von Firmen, etwa Telefongesellschaften, Versicherungen oder Verlagen, Angebote zu herausragenden Konditionen an. Der oder die Angerufene wird davon meist komplett überrumpelt. Das ist auch Sinn der Sache, denn so lässt es sich einfacher an die persönlichen Daten wie beispielsweise auch an Kontoverbindungen herankommen. Dieses Aufschwätzen von Verträgen oder

Mitgliedschaften am Telefon nimmt enorm zu.

#### • *Angebliche Schnäppchen an der Tür*

Vertreter klingeln unangemeldet und versuchen dann an der Tür mit ihren gut geschulten Überzeugungskräften den Opfern etwas anzudrehen. Häufig handelt es sich dabei um Abonnements von Zeitungen und Zeitschriften sowie um Telefonverträge.

#### • *Gefährliche Gewinnmitteilungen*

Wer möchte nicht etwas gewinnen wie eine Kreuzfahrt oder ein Auto? Zumal, wenn diese Gewinne leicht zu haben sind?

Per Telefon oder Email kommen dann Meldungen wie »Sie haben gewonnen. Um Ihren Gewinn abzuholen, rufen Sie

### Systematische Abo-Falle am Telefon

Ende 2012 hat die Bundesnetzagentur den Spuk endlich beendet: Sie hat den systematischen telefonischen Betrug eines Münchener Unternehmens an zahllosen Senioren verboten. Die SIS Senioren Info Services GmbH hatte sich eine ganz besondere Variante des Abonnement-Betruges ausgedacht. Sie rief Senioren an und bot diesen über eine automatische Bandansage einen Auskunft- und Recherchedienst für ältere Menschen an. Am Ende der Ansage wurden die Angerufenen aufgefordert, »Ja« zu sagen und so den kostenpflichtigen Dienst zu bestellen. Doch auch wer nicht zugestimmt hatte, wurde per Schreiben über den Abschluss des Abonnements informiert. Den monatlichen Betrag von 9,95 Euro zog die SIS Senioren Info Services GmbH dann einfach direkt über die Telefonrechnung ein.

Das ist nun vorbei. Die Bundesnetzagentur hat der Münchener Firma untersagt, für bestimmte Dienstleistungen Abonnementkosten per Telefonrechnung einzuziehen, da diese Geschäftspraxis rechtswidrig ist. Zugestellte Rechnungen müssen nicht bezahlt werden. Wenn bereits Geld eingezogen wurde, ist es mit Hilfe von Verbraucherzentralen oder einem Anwalt zurückzufordern.

folgende Nummer an: 01805...«. Durch einen solchen Anruf landet man jedoch in den meisten Fällen in einer Endloschleife und erfährt erst auf der Telefonrechnung, dass dafür 1,99 Euro pro Minute zu zahlen sind. Von wegen Gewinn.

#### • *Datenklau*

Zahlreiche Veranstalter und Firmen treiben mit Adressen und Rufnummern von Rentnern einen regen Handel.

#### • *Produkttest-Fallen*

Sie schnappen über das Telefon oder im Internet zu: Hochwertige Produkte werden zum Test angeboten, natürlich zunächst kostenlos. Bei Zufriedenheit kann dann ein Abonnement beginnen. Wer dann seine Adresse angegeben hat, bekommt keine teure Ware zum Testen. Was er erhält, ist eine teure Abonnement-Rechnung, der angeblich zugestimmt wurde.

#### • *Geschäft mit der Liebe*

Mit amourösen Gefühlen kann ebenso heftig getrickt werden – leider. Bekanntschaftsanzeigen und Partnerschaftsportale im Internet nützen das oftmals schamlos aus. Der Traummann oder die Traumfrau, scheinbar, die anzurufen oder persönliche Daten zu nennen sind. Hochgradig gefährlich. Denn entweder verursachen die Anrufe hohe Kosten oder dank Preisgabe der Daten stehen alsbald Diebe vor dem Zuhause. Hinter reizvollen Anfragen und Angeboten stecken eben oftmals auch Betrüger.



**Betrugsdelikte an älteren Menschen haben eklatant zugenommen. Dabei werden die Maschen der Abzocker immer dreister – der bekannte »Enkeltrick« ist da schon beinahe banal. Gut aufgeklärt richtig handeln ist ein wirksamer Schutz vor Betrug und Abzocke.**

Die Abzocke an Senioren grassiert. Nicht bestellte Handwerker und Vertreter an der Tür, unbekannte Anrufer, aufdringliche Verkäufer auf Kaffeefahrten oder auch Versicherungsmakler: Für sie alle sind Senioren nur allzu schnell eine leichte Beute. Selbst einige Bankhäuser sind, wie Stern-TV jüngst berichtete, ins Zwielflicht geraten. So wurde beispielsweise einer 87 Jahre alten Dame eine Geldanlage vermittelt, die Sie erst im Alter von 107 Jahren ausbezahlt bekommen hätte. Die Dame ist zwischenzeitlich allerdings verstorben.

### Leichte Beute

Dass ältere Menschen immer öfter Opfer von Betrügern werden, hat seine Gründe – leider viele. So lässt das Gefühl für Gefahren mit den Jahren nach. Ein kriminelles Ansinnen wird deshalb nicht mehr so schnell erkannt wie früher. Ebenso wird das Reaktionsvermögen langsamer. In Stresssituationen wie etwa Zeitdruck, der von den Tätern bewusst geschaffen wird, kann das Opfer so bestens zu unüberlegten Handlungen und Zusagen verleitet werden. Dabei spielt den Betrügern auch die im Alter oftmals nachlassende Konzentrationsfähigkeit in die Hände. Sie verwirren redengewandt mit schnellen Monologen, so dass es den Opfern kaum noch gelingt, zu folgen und dann logisch zu reagieren.

Die mit dem Alter einsetzenden Veränderungen werden mit hin gezielt kriminell ausgenutzt. Das gilt neben der nachlassenden geistigen Leistungsfähigkeit auch für körperliche Schwächen. Beispielsweise kann es auf Grund einer Erkrankung nur schwerlich möglich sein, den Tätern energisch und

### Barrierefreie Küche



## UKA

Die Marke.

# KÜCHEN

Ausstellung in Norderstedt:  
UKA Möbelwerk GmbH  
Gutenbergring 20 - 22848 Norderstedt  
www.uka-kuechen.de  
Tel.: 040-52 87 21-0

Öffnungszeiten:  
Mo 10-17h  
Di bis Fr 10-18h  
Do 10-19h  
Sa 10-14h

- seit über 50 Jahren
- Küchen in jeder Preislage
- unübertroffene Vielfalt
- individuell geplant

### Vermittlung von medizinischen Dienstleistungen in Polen

- ZAHNMEDIZIN
- PLASTISCHE CHIRURGIE
- KUREN
- AUGENHEILKUNDE
- WELLNESS & SPA

**Sie sparen bis 60 % gegenüber der Behandlung in Deutschland!**

Leistungsübernahme teilweise durch die Krankenkasse.

Medic Travel • Telefon: 03831/20 72 42

Info: [www.medic-travel.eu](http://www.medic-travel.eu)

## Spezialbrillengläser

für altersbedingte Makuladegeneration

Jetzt testen!

„Ich habe eine Makulaerkrankung. Mir fehlt ein Teil des Sichtfeldes. Ich konnte fast nichts mehr lesen oder in der Ferne erkennen. Mit den neuen Spezialbrillengläsern AMD-(omfort® von SCHWEIZER hat mich mein Augenoptiker optimal versorgt. So bin ich im Alltag wieder aktiv und sicher.“

Nur bei Ihrem Augenoptiker

RECKE  
OPTIK

Langenhorner Markt 13c  
22415 Hamburg,  
Tel. (040) 531 76 34

• *Der gute alte Enkeltrick*

Auch er soll noch einmal kurz geschildert werden: Bei diesem Betrug suchen die Täter gezielt in Telefonbüchern nach älter klingenden Vornamen und rufen dann ihre potenziellen Opfer an. Unter Vortäuschung einer aktuellen Notsituation oder einer günstigen Gelegenheit – etwa zum Autokauf – bittet der Anrufer, der sich als Enkel oder anderer Verwandter ausgibt, um Hilfe. Dabei handelt es sich meist um Bargeld, Schmuck und andere Wertgegenstände. Natürlich wird baldige Rückzahlung versichert, aber um Verschwiegenheit gebeten. Ist ja peinlich, die Oma um Geld zu bitten... Die materielle Unterstützung wird dann im Verlauf des Tages oder spätestens am nächsten Tag von einer anderen Person abgeholt.

**Nepp im Netz**

Im Internet sind auch zunehmend mehr Senioren unterwegs. Gut so und auch gut verständlich, denn sich zu informieren und vor allem einzukaufen, ist im weltweiten Netz sehr bequem. Beim Online-Shopping muss man nicht vor die Tür, sondern kann sich von zu Hause aus ganz einfach durch die Angebote klicken. Zu Recht beliebt sind auch Auktionsplattformen wie ebay, auf denen heute nahezu alles ge- und verkauft werden kann.

Zweifelsohne toll, vor allem für ältere Menschen. Allerdings mit einigen Gefahren behaftet. Denn nicht immer entspricht das Gekaufte oder Ersteigerte den Erwartungen oder ist gar defekt. Neben der Enttäuschung kann es dann problematisch werden – und teuer. Oftmals nehmen Verkäufer im Internet ihre Ware nicht zurück oder lehnen unfrankierte Rücksendungen ab. Dann kann es passieren, dass man auf dem Fehlkauf oder der schadhafte Lieferung sitzen bleibt.

Auch Vertragsabschlüsse und Buchungen im Internet können riskant werden. Die Anbieter diverser Leistungen richten sich ganz gezielt an Ältere – wohlwissend, das so manche unter ihnen im World Wide Web noch nicht so bewandert sind. Entsprechend leicht fallen sie auf die kriminellen Maschen herein. Vorsicht geboten ist nicht zuletzt bei Gratis-Downloads im Internet. Es gibt betrügerische Firmen, die trotz »gratis« Rechnungen stellen oder angebliche Abonnements vortäuschen.

**Alt, aber nicht doof**

Genau. Mit zunehmenden Alter wächst zwar das Risiko, Be-

trügern zum Opfer zu fallen. Dennoch ist das kein unabwendbares Schicksal: Gegen Abzocke und Betrug lässt es sich auch im Seniorenalter gut zur Wehr setzen. Weniger durch körperlichen Einsatz, sondern vielmehr durch Besonnenheit und kluges Vorgehen. Mit einfachen Verhaltensmaßnahmen und Regeln, an die man sich grundsätzlich hält, können die Tricks von Betrügern unterwandert werden.

Generell gilt:

- gesundes Misstrauen haben
- selbstbewusst Nein sagen
- stets wachsam sein
- niemals persönliche Daten weitergeben
- keine Fremden in das Zuhause lassen

**Betrügern keine Chance an der Tür**

- *Genau hinschauen*

Vor dem Öffnen der Wohnungs- oder Haustür gilt immer: Augen auf. Besucher, die klingeln, genau durch das kleine Guckloch in der Tür – den Türspion – ansehen. Wenn es möglich ist, auch einen Blick durch ein Fenster werfen. Ideal sind Kameras, die jeden vor der Tür sichtbar machen sowie Türsprechanlagen.

- *Fremde bleiben draußen*

Fremde Personen dürfen niemals in das eigene Zuhause eingelassen werden.

- *Nur gesichert öffnen*

Die Tür zu den eigenen vier Wänden zuerst immer nur mit vorgelegtem Sperrriegel öffnen.

- *»Ich bin von.... Darf ich reinkommen?«*

Nein. Mitarbeiter von Behörden, wie der Polizei und Versorgungsunternehmen, wie etwa Wasserwerke, weisen sich un- aufgefördert mit ihrem Dienst- oder Unternehmensausweis



aus. Tun sie dies nicht, ist höchste Skepsis und entsprechende Vorsicht angesagt.

- *Ausweise genau prüfen*

Stets einen Dienst- oder Unternehmensausweis in Ruhe und mit ausreichend Zeit gründlich prüfen. Wird von der anderen Seite gedrängelt, sofort die Türe schließen und verriegeln.

- *Unterstützung hinzuholen*

Bei Besuchern möglichst einen Nachbarn hinzu bitten oder für dann einen Termin vereinbaren, wenn eine Vertrauensperson mit dabei ist.

- *Möglichst nichts kaufen*

Geschäfte an der Haus- oder Wohnungstüre sind immer kritisch. Deshalb möglichst darauf verzichten. Zumal es keine Verpflichtung zum Kauf gibt. Selbst wenn man sich die angebotene Ware angesehen hat, muss man sie nicht kaufen. Also nicht überrumpeln lassen. Ebenso wenig darf man keine Anzahlungen an der Tür für Käufe leisten und auch auf keinen Fall etwas unterschreiben.

- *Keine Handwerksdienste annehmen*

Seriöse Handwerker kommen nicht unangemeldet an die Haustür. Kommen Personen, die angeblich Reparaturen oder Wartungsarbeiten vornehmen wollen, erst einmal beim Hausmeister oder der Hausverwaltung nachfragen. Bis die Sache geklärt ist, müssen die unbestellten Handwerker warten – selbstverständlich draußen vor der Türe.

- *Nur auf Ankündigung*

Lieferungen für Nachbarn generell nur dann annehmen, wenn diese zuvor angekündigt wurden.

- *Energisch zur Wehr setzen*

Werden die ungebetenen Besucher an der Tür zu aufdringlich oder lassen sich nicht abwimmeln, sollte man energisch abwehren: beispielsweise laut werden oder auch um Hilfe rufen.

**Betrügern keine Chance am Telefon**

- *Nichts weitergeben*

Niemals am Telefon die Adresse und andere Daten weitergeben. Das gilt vor allem für Kontonummern und Angaben zu finanziellen Anlagen. Deren Preisgabe ist besonders fatal.

- *Rückversichern*

Stets den Namen und die Festnetz-Durchwahl eines Mitarbeiters der Firma erfragen, die angerufen hat. Danach die

Daten über die Firma im Branchenverzeichnis oder im Internet prüfen. Bei Betrugsdelikten existiert meist das Unternehmen oder die Rückrufnummer nicht.

**Wichtige Helfer**

**Bundesnetzagentur Hamburg**  
Sachsenstraße 12 und 14  
20 097 Hamburg  
Tel.: 040/23 65 50

**Verbraucherzentrale Hamburg e. V.**

Kirchenallee 22  
20 099 Hamburg  
Tel.: 040/24 83 20

- *Hörer auflegen*

Ja, man darf – nein soll – durchaus unhöflich sein und den Hörer auflegen. Nämlich unter anderem bei jeder Art von Werbe- oder Umfrageanrufen sowie Abo-Angeboten. Das kann viel Geld und Ärger sparen.

- *Nicht vorschnell reagieren*

Niemals auf Fragen vorschnell mit einem »Ja« antworten.

- *Notizen machen*

Jeder unseriös wirkende Anruf sollte notiert werden: dessen Datum und Uhrzeit, die Rufnummer sowie Name und Firma des Anrufers.

**Wenn es passiert ist**

Wer Opfer von unseriösen Geschäftsmethoden geworden ist, sollte unbedingt umgehend Strafanzeige bei der Polizei erstatten. Auch wer Hinweise auf solche krumme Machenschaften hat, zögert bitte nicht, diese der Polizei zu melden. Darüber hinaus ist wichtig:

• Von Kaufverträgen und anderen Geschäften kann binnen 14 Tagen nach Vertragsabschluss zurückgetreten werden. Dazu genügt ein schriftlicher Widerruf per Einschreiben mit Rückschein an den Verkäufer. Wurde nicht ordnungsgemäß über das Widerrufsrecht belehrt, können Warenbestellungen oder Dienstleistungen sogar unbegrenzt rückgängig gemacht werden.

• Nie von grundlosen Mahnungen und Inkasso-Drohungen einschüchtern lassen. Derartige Benachrichtigungen können ohne Sorge einfach ignoriert werden. Wo gehandelt werden muss, ist bei gerichtlichen Schreiben.

• Regelmäßig Kontostand und Kontoauszüge überprüfen. Unrechtmäßig eingezogene Beträge sofort und konsequent zurückfordern. Die übliche Frist von sechs Wochen, binnen derer die Rückforderung erfolgen muss, gilt in kriminellen Fällen nicht.

Birgit Frohn © SeMa

**BETTENLAND**  
MATRATZEN LATTENROSTE WASSERBETTEN

**Jetzt genießt jeder das angenehm druckentlastende Gefühl der Schwerelosigkeit.**

**Unser besonderer Service: Hausberatung!**  
Wir beraten Sie gerne nach Terminabsprache bei Ihnen zu Hause.

**Wohnmeile Halstenbek**  
(gegenüber Möbel Schulenburg),  
Industriestr. 2 + 4, 25469 Halstenbek,  
www.bettenland-halstenbek.de,  
Tel.: 04101/47 31 00

**Öffnungszeiten:**  
Mo.-Fr. 10-19 Uhr, Sa. 10-18 Uhr,  
So. (Schahtag) 13-17 Uhr (außer Juni-August)

**TEMPUR**  
MATRATZEN UND KISSEN

TEMPUR® ist die Matratze, die sich nicht nur Ihrem Körper anpasst, sondern auch Ihren Schlaftyp: Wie auch immer Sie am liebsten schlafen – den Komfort und die Druckentlastung einer TEMPUR®Matratze können Sie in jedem Fall genießen. Probieren Sie es aus und lassen Sie Ihren Körper entscheiden.

**IMMOBILIENGUTACHTEN ZUM FAIREN PREIS!**

**Stefan Hagemann**

- Geprüfter Sachverständiger für Immobilienbewertung (ZSI)
- 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

# GESUNDE SCHUHE STÄRKEN DIE MUSKELN

**Schockmann Schuhe bietet Deutschlands größte Auswahl an gesunden Schuhen. Bequeme Modelle, die beim Gehen auch gleichzeitig die Muskeln trainieren können.**

Jeder Fuß ist einzigartig. Mit Einheitschuhen ist er oft schlecht bedient. Häufig sind diese zu eng oder zu weit. Schmale Füße finden in zu breiten Schuhen keinen Halt. Breite Füße werden in zu engen Modellen gequetscht. Auf Dauer kann dies zu Fehlstellungen und Belastungen

der Gelenke führen. Schlecht sitzende Schuhe können für Knie- und Rückenprobleme verantwortlich sein. Umso wichtiger ist es, für jeden Fuß die perfekte Passform zu finden, eines der Spezialgebiete von Schockmann.

## Hilfe und Vorbeugung bei Knie- und Rückenbeschwerden

Schockmanns Fachgeschäfte bieten nicht nur Schuhe in unterschiedlichen Weiten, sondern auch eine riesige Auswahl an Modellen für lose Einlagen. Ebenso gehören Schuhe für Diabetiker zum Sortiment. Das kompetente Personal hilft dabei, den passenden Schuh für den jeweiligen Fuß zu finden. Gesunde Schuhe überzeugen aber nicht nur durch einen optimalen Sitz: Sie können noch mehr. Form und Sohle sind so gefertigt, dass sie die Fußmuskulatur aktivieren. Schuhe, die das natürliche Gangbild unterstützen, können Knieproblemen sowie Rücken- und Kopfschmerzen vorbeugen und auch bei bereits vorhandenen Beschwerden helfen.

Bei Schockmann gibt es eine große Auswahl und für jeden Fuß den perfekten Schuh.



Schockmanns breites Angebot reicht von eleganten Pumps über funktionale Walkingschuhe bis zu robusten Wanderstiefeln. Das Sortiment setzt sich aus außergewöhnlichen Marken zusammen. Alle Hersteller achten auf eine sozial-ökologische Produktion und fertigen nachhaltige Modelle, die sich auch reparieren lassen. Das übernimmt die Meisterwerkstatt Kleinworth in der Filiale HH-City. Darüber hinaus fertigen die Orthopädienschuhtechniker Einlagen, Maßschuhe und vieles mehr. Jeweils Dienstag- und Donnerstagnachmittag sind die Experten in der Filiale Poppenbüttel vor Ort.

**schockmann**  
Schuhe die passen

HH-City: Amelungstraße 5, Tel. 040-413 49 85-0, Mo.-Fr. 10 bis 19 Uhr, Sa. 10 bis 18 Uhr  
HH-Poppenbüttel: Frahmredder 3, Tel. 040-601 19 55, Mo.-Fr. 9.30 bis 18.30 Uhr, Sa. 9.30 bis 15 Uhr  
[www.schockmann-schuhe.de](http://www.schockmann-schuhe.de)



Modellbeispiele

## Wohngemeinschaft mit Gewinn für beide Seiten Senioren und Studenten unter einem Dach

*Die einen suchen dringend Wohnraum, die anderen leben oft mit Schwierigkeiten allein auf vielen Quadratmetern. Vor diesem Hintergrund entstanden generationsübergreifende Wohnpartnerschaften für Studenten und Senioren – die neue ideale Alternative zum üblichen Wohnungsmarkt.*

Bundesweit ist die Wohnungsnot hoch. Besonders betroffen sind Studenten in den Universitätsstädten: So studieren an der Universität Hamburg über 38.000 Studenten, in der ganzen Stadt gibt es derzeit jedoch nur 3.723 Wohnheimplätze. Die zahllosen, die keinen davon bekommen, stehen vor exorbitanten Mietpreisen in der Hansestadt. Not macht kreativ und so entstand das Projekt »Wohnen für Hilfe«. Die Idee dahinter ist, dass Studenten ein Zimmer im Haus oder in der Wohnung von Senioren bewohnen. Dafür bezahlen sie nicht einzig mit harten Euros, sondern mit Hilfe: im Haushalt, beim Einkaufen oder anderen Dingen des Alltags. Weitere mögliche Gegenleistungen sind Gartenpflege sowie gemeinsame Spaziergänge oder Unternehmungen. Die Art und Weise der Hilfeleistungen sind vollkommen variabel zu vereinbaren, je nach den individuellen Bedürfnissen und Fähigkeiten. Die einzigen Kosten, die den Studenten entstehen, sind Nebenkosten wie Gas, Wasser und Strom.

### Beide Seiten profitieren

Aus der generationsübergreifenden Wohngemeinschaft ergeben sich sowohl für die Mieter als auch die Vermieter viele Vorteile. Die Studenten haben endlich ein bezahlbares Dach über ihrem

### Klare Vereinbarungen

Das alternative Wohnmodell entstand bereits 1992 in Darmstadt. Inzwischen gibt es »Wohnen für Hilfe« in vielen deutschen Universitätsstädten. In Hamburg wird das Projekt vom Asta organisiert. Zunächst gilt die Faustregel, dass der Mieter pro Quadratmeter bezogenen Wohnraum eine Stunde Hilfe im Monat zu leisten hat. Was jedoch variabel ist, legen die Parteien gemeinsam fest. In jedem Fall ausgenommen sind Pflegeleistungen jeglicher Art, denn dafür ist geschultes Personal erforderlich. Was nicht individuell variabel ist, sind die klaren Vereinbarungen für das Zusammenleben. Sie werden in einem Vertrag schriftlich fixiert: darin stehen unter anderem Anzahl und Art der Hilfestunden und deren Ableistung sowie was gar nicht geht.

Mancher Senior hat beispielsweise verständlicherweise wenig Spaß damit, wenn Abends scharenweise Kommilitonen ins Haus schneien. Oder aber die Musikvorlieben des jungen Mitbewohners sorgen für taube Ohren und daher für Missfallen. Deshalb haben beide Parteien über den Mietvertrag hinaus und unabhängig nach einem zweimonatigen gemeinsamen Probewohnen die Möglichkeit, das Wohnverhältnis jederzeit zu kündigen. Was allerdings sehr selten vorkommt. Beim Asta in Hamburg laufen zahlreiche positive Rückmeldungen zur WG zwischen Studenten und Senioren ein. Denn die Wohn- und Lebensqualität der Senioren wie der Studierenden wird durch das Zusammenleben, das Knüpfen neuer sozialer Kontakte, das Nehmen und Geben von Hilfe und Unterstützung sehr gesteigert.

Birgit Frohn © SeMa



### Information und Bewerbung

Allgemeiner Studierendenausschuss  
Referat für Gleichstellung,  
Antidiskriminierung  
und Internationales  
Von-Melle-Park 5, 20148 HH  
Tel.: 040/450 204 15  
Fax: 040/450 204 81  
E-Mail: [wohnen-hilfe@asta-uhh.de](mailto:wohnen-hilfe@asta-uhh.de)



Kopf und können ihr Studium finanzieren. Die Senioren, deren Zuhause möglicherweise zu groß geworden ist oder denen die Bewältigung des Alltags nicht mehr leicht fällt, erhalten Hilfe und Unterstützung sowie natürlich auch Gesellschaft. Darüber hinaus ist es für viele Ältere beruhigend zu wissen, dass noch jemand im Haus ist und man nicht allein wohnt. Durch das gemeinsame Wohnen eröffnen sich zudem viele neue Perspektiven – kurz, eine Win-Win-Situation für alle Beteiligten.

**Wohnen „Generation 55 +“**

- 1 Zi., (ohne Schlafnische), ca. 35 m<sup>2</sup>, € 347,- + Nk./Kt.
- 1 Zi., (mit Schlafnische), ca. 39 m<sup>2</sup>, € 390,- + Nk./Kt.

In Hamburg-Langenhorn, Diekmoorweg, ruhige, grüne Lage, attraktiver Schnitt, nette Hausgemeinschaft, mit Bad, Küche, Balkon und Lift.

Courtagefrei!  
(Ansprechpartner Hr. Rothkoegel)

Tel.: 040-35 91 51 46  
[www.meravis.de](http://www.meravis.de)

**motion - center**  
hamburg

Das neue Sanitätshaus

- Sanitätshaus
- Reha-Technik
- Orthopädietechnik

**foot power**

Alsterdorfer Markt 2 | Tel: 040 5935216 - 0  
22297 Hamburg | Fax: 040 5935216 - 16  
[www.motion-center.de](http://www.motion-center.de)

*Landhaus Fuhlsbüttel*  
Das Haus der Familienfeiern

In gemütlicher Atmosphäre individuell und persönlich feiern.

Rufen Sie uns an oder kommen Sie doch zu einem unverbindlichen Gespräch vorbei.

Brombeerweg 122335 Hamburg-Fuhlsbüttel | Telefon (040) 59 62 38  
E-Mail: [mail@landhaus-fuhlsbuettel.de](mailto:mail@landhaus-fuhlsbuettel.de)

## Gesundheit beginnt im Mund: Ölziehen Eine lange Erfolgsgeschichte zur Reinigung und Entschlackung

**Einen Schluck Pflanzenöl in den Mund, zwischen den Zähnen hin- und herziehen, dann ausspucken: Ölziehen nennt sich diese Prozedur. Sie befreit wirksam von Schlacken, Gift- sowie Schadstoffen und stärkt so die Gesundheit rundum.**

Ungesund essen, Alkohol, Stress und Umweltgifte fordern irgendwann ihren Tribut. Denn was Leber, Nieren & Co. nicht mehr entsorgen können, bleibt zwangsläufig im Körper. Das hat weitreichende Folgen: Viele Erkrankungen gehen auf das Konto von über Jahre hinweg im Körper angesammelten Giftstoffen und Schlacken. Um gesund zu bleiben, muss der Körper deshalb nicht nur von außen, sondern auch von innen gesäubert werden – die schädlichen Altlasten müssen regelmäßig entsorgt werden. Eine der wirksamsten und zugleich einfachsten Möglichkeiten dazu ist das Ölziehen.

### Wertvolles altes Wissen

Das Ölziehen kann auf eine lange Geschichte zurückblicken. Was wenig erstaunt. Denn das Wissen darum, dass der Körper

drückt aus, dass das Öl Schlacken, Gift- und Abfallstoffe aus dem Körper zieht – ganz praktisch, im tatsächlichen physikalischen Sinn. Denn Öl besitzt die Fähigkeit, Stoffe an sich zu binden. Das gilt besonders für fettlösliche Substanzen. Doch auch Wasserlösliches nimmt das Öl mit sich. Das liegt daran, dass es durch das Hin- und Herbewegen im Mund emulgiert. Das bedeutet, es lagert winzige Wassertröpfchen ein und wird damit zu einem Öl-Wasser-Gemisch, einer so genannten Emulsion. Dank dessen transportiert das Ölziehen auch wasserlöslichen Unrat aus dem Körper.

Alles das, was die Mundschleimhaut an Schlacken sowie Schad- und Giftstoffen über ihre Drüsen absondert, wird also vom Öl aufgenommen und so endgültig entfernt. Nicht umsonst wird auch empfohlen, das Ölziehen gleich morgens nach dem Aufstehen durchzuführen. Denn über die Nacht gelangt der Körpermüll geballt zur Mundhöhle, da in dieser Zeit die Ausscheidungsarbeiten auf Hochtouren laufen.

### Tiefgehende Sogwirkung

Das Öl, das durch den Mundraum gezogen wird, entsorgt keineswegs nur das, was sich gerade aktuell in der Mundschleimhaut tummelt. Warum? Weil durch das intensive Bewegen des Öls im Mund die Drüsen in der Mundschleimhaut erheblich

### Kein russischer Import

Möchte man Näheres zum Ölziehen wissen und begibt sich zu diesem Zweck in die Weiten des World Wide Web, stößt man wiederholt auf den Namen Dr. Fedor Karach, seines Zeichens Arzt aus der Ukraine. Er soll vielen Quellen zu Folge Ende der 1980er Jahre auf einer Tagung bei der Akademie der Wissenschaften der damaligen UDSSR einen Vortrag über das Ölziehen gehalten haben. Die Resonanz darauf war enorm und bald wurde man auch in unseren Breiten dieser einfachen Methode zur Gesundheitspflege gewahr. Dennoch: Der Ursprung des so lange bewährten Verfahrens liegt nicht in der russischen Volksmedizin, sondern wurde von Indien und China übernommen.



regelmäßig von Schlacken und Giftstoffen entlastet werden sollte, ist keineswegs neu: Entschlackungs- und Entgiftungsmaßnahmen haben bereits sehr lange ihren festen Platz im Behandlungskanon der Heilkundigen. So ist es wenig verwunderlich, dass auch das Ölziehen als umfassend wirksame Methode zur Reinigung und Entgiftung früh mit zum Repertoire der Medizin gehörte. Daran hat sich nichts geändert: Im Ayurveda, der traditionellen indischen Medizin, hat das Ölziehen nach wie vor eine zentrale Stellung inne. Auch die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) setzt das Ölziehen bis heute zur Vorbeugung und Behandlung ein.

### Gesund auf allen Ebenen

Ölziehen entfaltet seine gesundheitsfördernden Wirkungen überall, auch im geistigen und seelischen Bereich. Die endgültige wissenschaftliche Klärung dessen, was sich genau hinter diesen umfassenden Effekten verbirgt, steht allerdings noch aus. Was fest steht ist, dass beim Ölziehen mehrere Faktoren zusammenspielen: Ebenso wie diese Behandlung auf allen Ebenen ihre gesundheitsfördernden Hebel ansetzt, ist auch ihre Wirkung nicht auf einen einzigen Grund zurückzuführen. Vielmehr tragen mehrere Faktoren zu der umfassenden Wirksamkeit dieser einfachen Behandlungsmethode bei – wie häufig bei Naturheilmitteln.

### Öl zieht Schädliches aus dem Körper

Der Begriff Ölziehen hat zwei Bedeutungen. Die eine besagt, dass bei dieser Behandlung Öl zwischen den Zähnen und im gesamten Mundraum hin- und hergezogen wird. Die andere

besser durchblutet werden. Das regt ihre Aktivität an und auf diese Weise können sie noch mehr an Schädlichem aus dem Körper befördern. Das Ölziehen setzt also eine Art Sogwirkung in Gang. Dieser Effekt zieht quer durch den Körper. Denn die intensiven Mundspülungen mit Öl haben eine Fernwirkung auf andere Bereiche des Körpers: Die Anregung der Drüsen in der Mundschleimhaut setzt Enzyme frei, welche die Funktionen der Organe und Gewebe im Körper direkt aktivieren. Damit wird auch deren Entgiftungsarbeit intensiviert. Der Mund kann also mit dem Ölziehen ein wirksames Signal zur Altlastenentsorgung an alle anderen Bereiche des Körpers senden.

### Vorbeugung und heilend

Ölziehen ist eine hervorragende Maßnahme zur Gesundheitspflege wie auch zur Wiederherstellung des Wohlbefindens. Denn es wirkt nicht »nur« vorbeugend. Auch wenn sich bereits Erkrankungen auf Grund der übermäßigen Belastung durch Schadstoffe und Schlacken manifestiert haben, greift diese Methode. Die Mobilisierung der Selbstheilungskräfte ist dabei sowohl bei akuten Beschwerden wie bei chronischen Erkrankungen erfolgreich: Ob ein gesundheitliches Problem zu behandeln ist, das gerade im Moment besteht, oder eine Beschwerde, die einen schon lange beeinträchtigt.

Die Liste der Beschwerden, bei denen das Ölziehen nachhaltig erfolgreich ist, kann sich wahrlich sehen lassen. Dennoch ist diese naturheilkundliche Behandlungsmethode kein Wundermittel und soll es auch nicht sein. Ebenso kann und darf das Ölziehen keinen Arzt und keinen Besuch bei ihm ersetzen.

### Drei Minuten für die Gesundheit

Wie angeklungen, ist Ölziehen sehr einfach. Alles, was benötigt wird, sind täglich drei Minuten Zeit und ein hochwertiges, kalt gepresstes Pflanzenöl.

#### • Am besten Morgens

Ölziehen sollte morgens gleich nach dem Aufstehen durchgeführt werden. Denn während der Nacht bestand ausreichend Gelegenheit für Schlacken, Schad- und Giftstoffe, sich in der Mundschleimhaut anzureichern. Sie können dann frühmorgens auf einen »Schlurf« geballt entsorgt werden. Vor dem Ölziehen also auf einen Schluck Kaffee, Saft und selbst Wasser verzichten – das würde bereits einen Gutteil dessen, was man doch loswerden wollte, wieder in den Körper zurück schwemmen.

#### • Einen Esslöffel

Die empfohlene Menge an Öl ist ein Esslöffel voll. Wem das zu viel ist, nimmt nur einen Teelöffel – weniger allerdings nicht.

#### • Fest ziehen und saugen

Sobald das Öl im Mund ist, geht es los – nach der Parole, das Öl immer in Bewegung zu halten: Zwischen den Zähnen

### Die Basis der Wirkungen

Ölziehen hat so umfassend positive Wirkungen auf die Gesundheit, weil es:

- den Körper intensiv und nachhaltig entgiftet und entschlackt
- die körpereigenen Abwehrkräfte mit Langzeitwirkung stärkt
- die Selbstheilungskräfte des Körpers stark anregt
- das körperliche, geistige und seelische Befinden dauerhaft steigert

durch saugen, darauf herum kauen, lutschen und hin- und herziehen. Die Konsistenz des Öls verändert sich übrigens während seines Parcours durch den Mund. Es wird dünnflüssiger und das liegt daran, dass es sich mit dem Speichel verbindet.

#### • Nichts verschlucken

Den Kopf beim Ölziehen immer gerade oder noch besser etwas nach vorne gebeugt halten. Sonst besteht die Gefahr, etwas von dem Öl zu verschlucken. Das gilt es jedoch zu vermeiden – schließlich soll das ans Öl gebundene Schädliche und Überflüssige aus dem Körper heraus.

#### • Alles wieder ausspucken

Nach maximal drei Minuten wird das Öl wieder in das Waschbecken ausgespuckt. Danach den Mundraum mehrere Mal gründlich mit warmen Wasser ausspülen und wie gewohnt die Zähne putzen.

#### • Dauer des Ölziehens

Generell dauert es vier bis sechs Wochen, bis die Rundum-Effekte des Ölziehens gegriffen und sich auf allen Ebenen positiv ausgewirkt haben. Es spricht jedoch nichts dagegen, das Ölziehen täglich durchzuführen. Darauf schwören viele nicht umsonst.

#### • Nur kaltgepresstes Öl

Zum Ölziehen eignen sich pflanzliche Öle wie Distel-, Oliven-, Raps- oder Sonnenblumenöl. Einerlei, für welches man sich entscheidet, gilt immer: Nur hochwertige kaltgepresste Pflanzenöle verwenden. Denn bei Kaltpressung bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe der Pflanzenöle erhalten. Birgit Frohn © SeMa

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



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

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

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



**SIG  
Holstein**

**Immobilienkompetenz.  
Made in Holstein**

**Ihr Haus und Ihr Garten werden Ihnen zu groß?  
Wir unterstützen Sie diskret bei Ihren  
Veränderungswünschen.**

**Nutzen Sie unsere langjährigen Erfahrungen  
und Marktkenntnisse.**

**Sparkassen Immobiliengesellschaft Holstein  
[www.sig-holstein.de](http://www.sig-holstein.de)**

**Ihre Ansprechpartner für das Hamburger Stadtgebiet**



### Sven Jankowski

Wandsbeker Marktstraße 163  
22041 Hamburg  
Telefon: 040/71 00 01-75769  
E-Mail: [jankowski@sig-holstein.de](mailto:jankowski@sig-holstein.de)



### Brigitte Peschel

Stadtbahnstraße 4  
22393 Hamburg  
Telefon: 040/71 00 01-75767  
E-Mail: [peschel@sig-holstein.de](mailto:peschel@sig-holstein.de)

# Leser schreiben Geschichte(n)



## Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichte! Die alte Spieluhr

Immer, wenn ich als kleines Mädchen meine Großeltern besuchte und wir in der guten Stube am gedeckten Kaffeetisch saßen, sah ich sie – die Spieluhr meiner Großmutter...

Auf der Anrichte aus dunklem Holz, ganz in der Nähe des Fensters, stand ein kleines unscheinbares Holzkästchen. Dieses Kästchen hatte auf mich eine unheimliche Anziehungskraft. Ich konnte es kaum erwarten, bis meine Großmutter, irgendwann am späten Nachmittag, das Kästchen von der Anrichte nahm und es vor mir auf den Tisch stellte.

Mit großen Augen blickte ich auf den Kasten, der mit seinem gewölbten Deckel an eine kleine Schatztruhe erinnerte. Und jedes Mal, wenn ich andächtig diesen Deckel öffnete, erklang eine leise Melodie. „Der Mond ist aufgegangen...“ Wie gebannt schaute ich auf die zierliche, weiße Figur, die vor einem Spiegel stand und sich zum Takt der Musik drehte. Eine kleine Ballerina, die ganz für mich alleine tanzte. Ihr zartes elfengleiches Wesen und ihre geschmeidigen Bewegungen faszinierten mich auf eine besondere Weise. Der duftige Rock bauschte sich um ihre schlanken Beine, und auf

ihrem Gesicht lag ein bezauberndes Lächeln. Für mich war diese kleine Spieluhr eine Welt voller Geheimnisse. Immer wieder fragte ich mich, warum die kleine Ballerina nie müde wurde, warum ihre kleinen, zarten Füße nie schmerzten und warum die Rose in ihrer Hand nie verblühte.

Großmutter erzählte mir, dass sie die Spieluhr vor vielen Jahren von ihrer Patentante zum Geburtstag bekommen habe. Wie einen kostbaren Schatz hat sie das kleine Kästchen all die Jahre gehütet. Den Krieg und die beschwerliche Flucht aus Ostpreußen hatte die Spieluhr unbeschadet überstanden. Mit den Jahren verblasste die Farbe auf dem Holz ein wenig, und es war ein leichtes Krächzen zu hören, wenn Großmutter am Schlüssel der Spieluhr drehte. Auch die Ballerina kam ein wenig in die Jahre und die Pirouetten wurden zusehends langsamer. Aber ihren unnachahmlichen Charme hatte diese kleine Figur nie verloren. Noch immer tanzte sie unermüdlich zu den Klängen des Wiegenliedes von Matthias Claudius.

Heute steht die kleine Spieluhr in meiner Stube auf dem Kamin. Meine Mutter schenkte sie mir, als Großmutter vor einigen Jahren starb. Noch immer lausche ich in einer ruhigen Minute der zarten Melodie, als hörte ich das Lied vom aufgehenden Mond zum ersten Mal. Mit der gleichen Faszination schaue ich immer wieder der kleinen Tänzerin zu, wenn sie anmutig ihre Pirouetten dreht. Irgendwann werde ich meinen Enkelkindern all die Geschichten erzählen, die mir vor vielen Jahren meine Großmutter erzählte. Und ich werde das Leuchten in den Kinderaugen sehen, wenn die kleine Ballerina ihre Arme hebt und tanzt.

Von unserer Leserin Helga Licher

## Österliche Gerichte ohne Aufwand genießen

Landhausküche bringt Mittagessen direkt ins Haus

Zu Ostern darf es etwas Besonderes sein, da sind sich die Köche der Landhausküche einig. Wer auf Genuss gerade zu den Feiertagen nicht verzichten möchte, kann den Komfort und Service der Landhausküche nutzen. „Auf unserer Speisekarte stehen an den Festtagen zum Beispiel zartes Lammragout in feiner Soße mit Bohnen-Möhren-Gemüse und Rosmarinkartoffeln, Hähnchenfilets in fruchtiger Tomaten-Sauerrahm-Soße mit Frühlingsgemüse und Bandnudeln oder Kabeljaufilets in feiner Weißwein-Sahnesoße mit Blattspinat und Salzkartoffeln“, so der Küchenchef Robert Weber.

sich hergestellten Gemüse- und Fleischfonds, gehackten Kräutern, gemahlene Kräutersamen und -knollen, sowie natürlichen Gewürzen in großer Vielfalt. Die Auswahl an köstlichen Gerichten ist groß und vielseitig, um jeden Geschmack zu treffen und viel Abwechslung zu bieten. Wer mag, bestellt sich Kuchen oder Dessert dazu.

Bei einer Heißlieferung kann aus der wöchentlich wechselnden Speisekarte mit variantenreichen Gerichten gewählt werden – auch an Sonn- und Feiertagen. Wer spontan entscheiden möchte, worauf er Appetit hat, kann aus über 200 tiefkühlfrischen Gerichten aussuchen. Die Zubereitung ist kinderleicht – im Backofen oder in der Mikrowelle gelingt es immer.

Bei der Auswahl der Gerichte legen die Köche der Landhausküche besonders viel Wert auf ausgewählte Zutaten und beliebte Rezepte. Um dem Wunsch der Kunden nach noch mehr Natürlichkeit gerecht zu werden, sind in den Gerichten konsequent keine Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Geschmacksverstärker, Aromen, Hefeextrakt oder Würzen enthalten. Gewürzt wird mit klas-

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



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

## Wir bringen Ihnen Ihre Lieblingsgerichte direkt ins Haus!

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

Unser „3 x lecker“-Angebot: 3 Tage ein heißes Mittagsgeschicht mit täglichem Dessert nur 5,49 € pro Gericht

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

## Gut haushalten in jedem Alter

### Generation 55 plus: Finanzielle Weichen stellen und das private Budget planen

(djd/pt). Den Ruhestand aktiv und abwechslungsreich gestalten: Das wünscht sich wohl jeder, der das Ende des Berufslebens in Sichtweite hat. Doch die Zahl der Veränderungen, die der neue Lebensabschnitt mit sich bringt, ist nicht zu unterschätzen - umso wichtiger ist es, frühzeitig mit den Planungen zu beginnen. Neben dem privaten Glück und einer guten Gesundheit spielt die finanzielle Sicherheit und Unabhängigkeit eine entscheidende Rolle. Wer systematisch vorgeht, wird Geldprobleme und unangenehme Überraschungen im Alter weitgehend vermeiden können. Viele Informationen, Tipps und Checklisten bietet dazu zum Beispiel der „Budgetkompass 55 plus“, der kostenfrei unter [www.geld-und-haushalt.de](http://www.geld-und-haushalt.de) angefordert werden kann.



Foto: djd/Deutscher Sparkassenverlag

### Unbeschwert die schönsten Jahre genießen: Eine frühzeitige und vorausschauende Finanzplanung gehört dazu.

#### Gut vorbereitet in den Ruhestand

Die Broschüre gliedert sich in zwei Abschnitte. Im Analyseteil geht es um die voraussichtlichen Einnahmen und Ausgaben im Ruhestand. Wer die Tabellen ausfüllt, erfährt, ob das eigene Budget ausreichen wird oder mit welchen Maßnahmen sich die eigene Finanzlage noch verbessern lässt. Der zweite Teil spricht weitere Themen wie den notwendigen Versicherungsschutz fürs Alter oder Fragen zur Nachlassregelung an. Besonders praktisch ist der indivi-

duell auszufüllende „Zeitstrahl 55 plus“, der zum Abschluss alle wichtigen Daten und Termine auf einen Blick zusammenfasst.

#### Übersicht über die eigenen Finanzen

Wer sich noch gründlicher mit Einnahmen und Ausgaben beschäftigen möchte, kann mit wenig Aufwand eine private Buchführung erstellen. Unterstützung dabei gibt die ebenfalls kostenfreie Broschüre „Mein Haushaltskalender 2013“. Auf einen Blick lassen sich im kombinierten Kalender- und Buchführungsteil wichtige Termine, aber auch die laufenden finanziellen Bewegungen erfassen. So erhält man mehr Durchblick bei den eigenen Finanzen, erkennt, ob das Budget ausreicht oder bei welchen Ausgaben der Rotstift angesetzt werden kann.

Erhältlich sind die Broschüren beim Beratungsdienst der Sparkassen-Finanzgruppe unter: [www.geld-und-haushalt.de](http://www.geld-und-haushalt.de) oder unter Telefon 01801/547490 (3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz, Mobilfunkhöchstpreis 42 Cent/Minute).

# Maritimes Jubiläum



Im April 2008 öffnete das Senioren- und Therapiezentrum Haus am Wehbers Park seine Pforten.

Seither steht es Bewohnern aller Pflegestufen offen. Dazu gibt es spezielle Einheiten für die Betreuung und Pflege von Menschen mit Demenz sowie Wachkoma-Patienten. Insgesamt gibt es am Wehbers Park 189 Pflegeplätze. Die Bewohner werden in kleinen, überschaubaren Wohnbereichen gepflegt.

Hoch geschätzt bei den Bewohnern wie bei deren Angehörigen und externen Gästen sind die kulinarischen Künste des Küchenteams. »Unser Mittagstisch ist sehr gefragt, ebenso wie die Themenbrunchs einmal im Monat«, so die Leiterin der Einrichtung, Isabelle Nakhdjavani.

### Hausgeburtstag am 6. April 2013

Die Feier zum fünfjährigen Bestehen stellt das Haus am Wehbers Park unter das Motto »Fischmarkt«. Dazu passend gibt es maritime Musik und ein maritimes Buffet mit »hanseatischen Gerichten«. Auf die Gäste warten zudem verschiedene

## Das Haus am Wehbers Park feiert seinen 5. Geburtstag!

Mitmach-Aktionen und Aufführungen von Sketchen. Der Hausgeburtstag beginnt am 6. April um 11 Uhr und wird – wie Isabelle Nakhdjavani aus Erfahrung weiß – sicherlich bis 14 Uhr gehen. Eine Anmeldung um Mitzufeiern ist nicht erforderlich. Für Angehörige und externe Gäste kostet das Buffet 12,- pro Person.

Senioren- und Therapiezentrum, Haus am Wehbers Park,

Täglich wechselnder Mittagstisch P. P. € 5,50

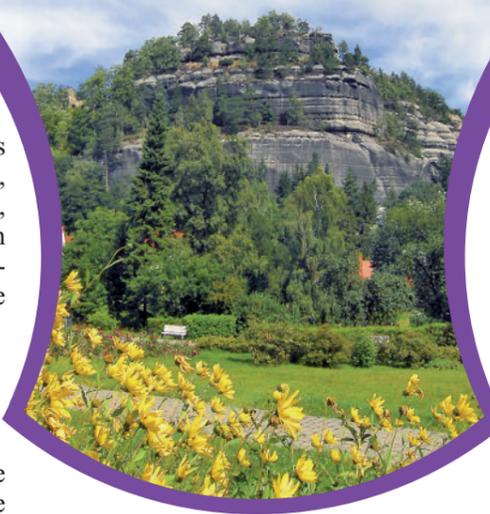
Senioren- & Therapiezentrum  
**Haus am Wehbers Park**

Fruchtallee 82, 20259 Hamburg-Eimsbüttel  
040 / 23 93 66 80, [www.haus-am-wehbers-park.de](http://www.haus-am-wehbers-park.de)

Partner aller Sozialämter und Pflegekassen  
Betreuung der **Pflegestufen 0 - 3+**  
"Beschützter Wohnbereich"  
**Gerontopsych. Pflege**  
Betreuung von Menschen im **Wachkoma** der **Phase F** und **Beatmungspflege**

**Feiern Sie mit!**  
Am 06.04.13 feiern wir unser 5-jähriges Jubiläum mit Live-Musik und einem bunten "Hamburger Fischmarkt"-Programm

# Andere Wege gehen Urlaub im Osten



(djd/pt). Noch immer gibt es Millionen von Westdeutschen, die ihre Urlaubsdestination so wählen, als ob die Mauer nie gefallen wäre. Angesichts der wahrhaftig blühenden Urlaubslandschaften in der ehemaligen DDR muss man sich allerdings fragen: Warum eigentlich? Denn egal, ob es ums Wandern geht, um Radeln, Kultur oder Wellness – die Angebote in den "neuen Bundesländern" sind vielfältig und verführerisch. Hier einige Beispiele:

### Mühlen und verträumte Orte

So bietet beispielsweise der Naturpark Zittauer Gebirge im Dreiländereck zu Böhmen und Schlesien nicht nur bizarre Sandsteinfelsen, abwechslungsreiche Berg- und Talwanderungen, Aussichtstürme mit schönen Fernsichten und Dörfer wie Obercunnersdorf, dessen Ortsbild 250 schmucke Umgebendhäuser prägen. Auch liebevoll restaurierte Bockwind- und Wassermühlen begeistern große und kleine Besucher. Nicht weit entfernt im Feriengebiet Oberlausitzer Bergland fällt es ebenfalls leicht, den hektischen Alltag hinter sich zu lassen. Sanfte Hügelketten, quellklares Spreewasser, ausgedehnte Wälder und verträumte Orte mit ba-rocken Kirchen wollen erkundet werden. Wanderer können auf mehr als 300 Kilometern gut markierter Wanderwege die Heimat der Oberländer in Ostsachsen erkunden. Radfahrer touren unter anderem auf dem "Spreeadweg". Und wer Wellness großschreibt, entdeckt in Kirschau eine romantische Oase.

### Farbenfrohe Barock-Gebäude und romantische Gassen

Wer es lieber etwas städtischer mag, der ist im ebenfalls nahe gelegenen Bautzen

an einer guten Adresse. Wer durch die mittelalterlich geprägte, auf einem Granitfelsen hoch über der Spree gelegene Stadt flaniert, wird von der Stadtansicht beeindruckt sein. Sie gilt als eine der schönsten Deutschlands. Über 1.000 Baudenkmäler, darunter die farbenfrohen Barock-Gebäude rund um den Hauptmarkt, sowie romantische Gassen und herrliche Ausflüge in die Umgebung ziehen Besucher in ihren Bann.

### Sächsische Wohlfühlzentren

Wellness-Hungrige kommen etwas weiter westlich auf ihre Kosten. Ob Rot, Weiß, Creme, Violett, Gelb oder Orange: Bis in den Oktober hinein verwandeln sich die historischen Kurparks der Sächsischen Staatsbäder in ein Blütenmeer. Besucher können dann sehen, woher beispielsweise die Ideen für verspielte Landschaftsmotive an den Mosaikfenstern des historischen Albert-Bades in Bad Elster stammen. Der Ort gilt als eines der traditionsreichsten Moorheilbäder Deutschlands. Seine

mondäne Architektur ragt aus den prachtvollen, insgesamt 50 Hektar großen Grünanlagen der Staatsbäder heraus, ebenso wie das benachbarte Bad Brambach. Die Therapie- und Wohlfühlzentren der Sächsischen Staatsbäder GmbH genießen einen guten Ruf und gelten doch noch als Geheimtipp.

### Wanderfreuden im Norden

Nicht jeder Wanderer möchte gleich die Bergstiefel schnüren, im Gegenteil: Viele Naturfreunde sind lieber im Flachland unterwegs, wo sie nicht mit anstrengenden Steigungen kämpfen müssen. Das zeigt eine Studie des Deutschen Wanderverbandes, die den Erfahrungen in Brandenburg vor den Toren Berlins entspricht. Dorthin kommen 70 Prozent der Gäste, um die Kulturlandschaft entspannt zu erkunden, gern auch zu Fuß. Dazu ist Gelegenheit auf rund 2.000 Kilometern markierter Wanderwege, darunter mehrere, die vom Deutschen Wanderverband zertifiziert wurden.

Die vier Regionen Uckermark, Ruppiner Seenland, Fläming und Seenland Oder-Spree haben sich den weiteren Ausbau ihres Wegenetzes auf die Fahnen geschrieben. Stichwort Uckermark: Wer die Region auf Schusters Rappen erkundet, wird in zauberhaften Orten haltmachen und sich nach seiner Wanderung an viele schöne Aus- und Einblicke erinnern. Eine dafür besonders gut geeignete Strecke ist die "Uckermärker Landrunde". Diese 167 Kilometer lange Wanderroute führt durch die hügelige Eiszeitlandschaft, deren mehr als 500 Seen sowie Tausende Feldsölle und kleine Tümpel für abwechslungsreiche Naturerlebnisse sorgen.

# Ostern steht vor der Tür



Wieder einmal recht früh jährt sich das Hasen- und Eierfest. Für unsere Leser hat sich Meister Lampe schöne Unternehmungen und ein Menü ausgedacht.

### Unterwegs zu Ostern

O.k., das Wetter könnte zickig sein. Doch daran ist jeder zu Ostern gewöhnt und passt sich Petrus an. Entsprechend gibt es Vorschläge für Unternehmungen draußen und drinnen.

### Osterfeuer und Ostereiersuchen am Timmendorfer Strand

In der Lübecker Bucht ist auch in Timmendorf einiges an Ostern los: Am Ostersonntag, den 30.3.2013, wird das traditionelle Osterfeuer am Niendorfer Frestrand entfacht. Dazu gibt es Live-Musik und natürlich reichlich Kulinarisches. Beginn ist um 17 Uhr. Am Ostermontag, den 31.3., findet am Timmendorfer Strand ein großes gemeinsames Ostereiersuchen statt. Wer am Ostermontag, den 1.4., noch einmal auf die Suche gehen möchte, ist ab 11 Uhr 15 herzlich zur Freiwilligen Feuerwehr Niendorf in deren Gerätehaus eingeladen.

### Weltvogelpark Walsrode

Die Vogelwelt bewundern: Ein Eldorado für Vogel- wie auch für Gartenliebhaber ist der Weltvogelpark Walsrode. Neben gefiederten Sehenswürdigkeiten gibt es in den Gartenanlagen viel aus der Flora zu bewundern. Nach der Winterpause öffnet der Weltvogelpark am 16. März 2013 wieder seine Pforten für die Besucher.

**Weltvogelpark Walsrode**  
Am Vogelpark  
29 664 Walsrode  
Öffnungszeiten täglich 10-18 Uhr  
[www.weltvogelpark.de](http://www.weltvogelpark.de)

### Radeln und Schlemmen im Alten Land

Wer an Ostern sportlich aktiv in der Natur werden will, kann an einer geführten Radtour durch das Alte Land teilnehmen. Sie startet am Ostersonntag und am Ostermontag (30. und 31.3.13) jeweils um 14 Uhr an der Touristen-Information in Jork. Die Tour geht über 20 Kilometer und endet auf dem Obsthof Feindt Westerjork, in der Nähe vom Startort. Auf halber Strecke gibt es eine Pause mit heißem Punsch – zu Ostern kann es schließlich noch frisch sein. Der Preis pro Person beträgt 5,- Euro. Wer weniger bewegungslustig ist, kommt ins Alte Land zum Schlemmen in der Mühle Jork. Hier wird zu den Ostertagen ein köstliches Ostermenü serviert.

Information und Reservierung unter:  
**Tourist-Info Altes Land**  
Osterjork 10  
21 635 Jork  
Tel.: 04162 – 91 47 55

Die Mühle Jork  
Am Elbdeich 1  
21635 Jork  
Telefon: 04162-6395  
Email: [info@diemuehle-jork.de](mailto:info@diemuehle-jork.de)

### Osterfeuerfahrt auf der Elbe

Auf einer Barkasse oder einem Schaufelraddampfer lassen sich die schönen Osterfeuer entlang der Elbe vom Wasser aus bewundern. Ein unvergessliches Erlebnis, das eine ganze Reihe von Kapitänen im Hamburger Hafen anbieten. So unter anderem Kapitän Prüsse, dessen Osterfeuerfahrt auf der Barkasse am Ostersonntag, den 30.3.2013, um 21 Uhr an den St. Pauli Landungsbrücken, Brücke 3, startet. Der Schaufelraddampfer »Mississippi Queen« legt am Ostersonntag um 21 Uhr an der Überseebrücke ab. Das Fahrgastschiff »Olympic Star« bietet am Ostersonntag eine Osterfeuerfahrt mit maritimer Musik an; abgelegt wird um 18 Uhr 30 an den St. Pauli Landungsbrücken.

### Kunststätte Bossard

Am Rand der Lüneburger Heide schuf sich das Ehepaar Bossard ein kleines Paradies. Die beiden haben ihre Oase fernab der hektischen Stadt komplett alleine gebaut: ein großes Atelierhaus, einen Tempel, Skulpturen, einen verwinkelten zauberhaften Garten und vieles mehr. Seit 1996 sorgt eine Stiftung für den Erhalt der Kunststätte Bossard und es werden Lesungen, Konzerte sowie Kurse angeboten. Nach dem Rundgang und dem Kunstgenuss kann man sich im Hofcafé leckeren selbstgebackenen Kuchen schmecken lassen.

Stiftung Kunststätte  
Johann und Jutta Bossard  
Bossardweg 95  
21 266 Jesteburg  
Öffnungszeiten Di bis So 10-18 Uhr  
(am Ostersonntag ebenso)  
[www.bossard.de](http://www.bossard.de)

Birgit Frohn © SeMa



Seniorenreisen		Busvermietung	
Tagesfahrten	09.03.13	Outletcenter Neumünster, inkl. 10 % Rabattkarte	€ 19,-
	16.03.13	Entenparty in Walsrode, inkl. Mittagessen	€ 43,-
	29.03.13	Fisch und Schiff in Ihlienworth, inkl. Fischbuffet, Straßenbahn- und Schifffahrt	€ 55,-
06.04.13	Kamelienblüte in der Wingst, inkl. Mittagessen und Eintritt	€ 39,-	
10.04.13	Orchideenfarm in Dahleburg, inkl. Eintritt, Führung, Mittagessen, Planwagenfahrt, Kaffee & Kuchen	€ 54,-	
13.04.13	Vogelpark in Walsrode, inkl. Eintritt und Flugshow	€ 42,-	
13.04.13	Serengeti Park in Hodenhagen, inkl. Eintritt und Parkrundfahrt	€ 46,-	
Jeden ersten Donnerstag im Monat „Fahrt ins Blaue“ € 29,- Busfahrt, inkl. Mittagessen			
Mehrtagesfahrten	03.04.-07.04.	Paris – die schönste Stadt der Welt	ab € 439,-
	14.04.-18.04.	Borkum – Nordseeerlebnis Pur	ab € 679,-
Kostenlosen Katalog 2013 anfordern			
Ulzburger Str. 289, 22850 Norderstedt, Tel. 040-526 70 04 <b>VIKING TRAVEL</b>			

**Traumhafter Kururlaub bzw. Urlaub schon ab € 469,-!**

**Fordern Sie kostenlos unseren Katalog 2013 an!** Kururlaub an der **Müritz**, an der **polnischen Ostsee**, im **Riesengebirge**, in **Kroatien** und in **Tschechien**. 2 Wo. HP o. VP, werktgl. 2 Beh., ärztliche Untersuchungen, Transfer ab Heimatort (geringe, indiv. Pauschale). **Wichtig:** Infos zur **gesetzlich** geregelten **Zuschusspflicht** Ihrer KK (ca. € 300,-, wobei die Zuschussgewährung an bestimmte Bedingungen geknüpft ist).

**Ostsee Touristik AG** 18147 Rostock, Petersdorfer Str. 15  
Tel.: 0381/375 65 80 • 0381/490 40 20 • Fax: 0381/26 525,  
E-Mail: [info@ostsee-touristik.com](mailto:info@ostsee-touristik.com)

Das Senioren Magazin Hamburg im Internet  
[www.senioren-magazin-hamburg.de](http://www.senioren-magazin-hamburg.de)  
oder [www.semahh.de](http://www.semahh.de)

**Vorspeise: Lachs im Kräutermantel**

Zutaten für 4 Personen:

500 g Lachsfilet  
120 g Crème fraîche  
2 EL Paniermehl  
20 g Parmesan, frisch gerieben  
1 Bund Petersilie  
1 Bund Basilikum  
1 Bund Dill  
1 Bund Schnittlauch  
1 EL Butter  
1 EL Zitronensaft, 1 TL Zucker  
3 EL Sonnenblumenöl  
Salz und Pfeffer

**Zubereitung:**

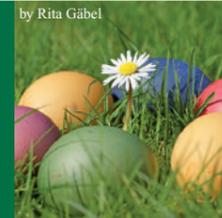
- 2 EL Salz in 1 L Wasser auflösen. Lachsfilet in die Mischung legen (vollständig bedecken) und 15 Minuten ziehen lassen.
- Kräuter waschen und klein schneiden. Eine Hälfte davon kalt stellen, die andere mit Crème fraîche, Paniermehl und Parmesan verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Lachsfilet trocken tupfen und mit der Hautseite nach unten in eine gebutterte Form geben.
- Mit der Crème fraîche-Mischung bestreichen und im Ofen bei 180° C 15 Minuten garen.
- Zitronensaft mit etwas Salz, Pfeffer, Zucker und Sonnenblumenöl verquirlen. Restliche Kräuter mit dieser Vinaigrette beträufeln.
- Lachsfilet mit der Vinaigrette servieren, dazu Baguette reichen.



by chocolat01



by zora120875



by Rita Gäbel



by Helga Schmadel

**Dessert: Eierlikör-Torte**

Nicht nur an Ostern für viele das Non-Plus-Ultra.

Zutaten:

200 g gemahlene Haselnüsse  
100 g gemahlene Blockschokolade  
5 Eier  
100 g Zucker  
100 g Butter  
1 Päckchen Backpulver  
1 Päckchen Vanillinzucker  
1 Päckchen Sahnesteif  
2 Becher süße Sahne  
1 EL Rum, Eierlikör

**Zubereitung:**

- Eier trennen, Eigelbe mit Zucker und Vanillinzucker schaumig rühren. Backpulver und Haselnüsse unterziehen. Dann Butter, Rum sowie Blockschokolade dazugeben und verrühren. Eiweiße steif schlagen und unter den Teig heben.
- Teig dann in eine gefettete Springform geben und bei 150°C 1 Stunde backen. Dann auskühlen lassen.
- Sobald der Boden kalt ist, Sahne mit etwas Zucker und Sahnesteif steif schlagen und auf den Boden streichen.
- Torte 2 Stunden kaltstellen, dann Eierlikör auf die Sahne gießen, bis diese komplett bedeckt ist. Nochmals 1 Stunde kaltstellen.

Birgit Frohn © SeMa

**Hauptgang: Osterhähnchen**

Zutaten für 4 Personen:

1 Hähnchen (1,5 kg)  
400 g Möhren  
12 kleine Kartoffeln  
3 Zwiebeln  
12 Knoblauchzehen  
4 Scheiben Speck  
4 Zweige Thymian  
3 EL Olivenöl  
150 ml Geflügelbrühe  
Salz und Pfeffer

**Zubereitung:**

- Hähnchen waschen, trocknen und innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Thymianzweige in die Bauchöffnung stecken und das Hähnchen mit der Brust nach oben in einen Bräter setzen.
- Kartoffeln waschen, Zwiebeln und Knoblauchzehen hacken. In einer Schüssel mit Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mischung um das Hähnchen verteilen.
- Möhren schälen und je vier davon in eine Scheibe Speck wickeln. Die Pakete auf das Gemüse legen. Osterhähnchen bei 200° C 1,5 Stunden im Ofen garen, das Gemüse dabei zweimal wenden. Nach der Hälfte der Garzeit Geflügelbrühe über das Hähnchen gießen.



by Andrea Flückiger



by w.r.wagner



by Rita Gäbel



by www.zeichnen-forum.de

**Dessert: Brieäpfel**

Zutaten für 4 Personen:

4 große säuerliche Äpfel  
200 g Brie  
3 Eier  
3 EL Milch  
3 EL süße Sahne  
1 EL Zucker  
2 EL Weißwein  
1 EL weiche Butter  
Salz  
schwarzer Pfeffer

**Zubereitung:**

- Von den Äpfeln am Stielende einen Deckel abschneiden, Kerngehäuse und etwas Fruchtfleisch herausschneiden. Fruchtfleisch würfeln.
- Brie würfeln, mit Fruchtfleisch mischen und in die Äpfel füllen. Backofen auf 180°C vorheizen.
- Eier mit Sahne und Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf die Füllung in den Äpfeln gießen.
- Zucker in Wein auflösen und die Äpfel damit einpinseln. In eine gebutterte Form setzen und im Ofen ca. 15 Min. backen.

Jeden  
Dienstag  
und  
Sonnabend

Bezirksamt Hamburg-Nord

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

*Frische · Qualität · Vielfalt*  
...bieten die Kaufleute vom Wochenmarkt

*Gesunde Frische  
vom Wochenmarkt !!!!*

GEBRÜDER  
**TIMM**

**Gesundgeflügel**

Wochenmärkte  
Ahrensburg · Langenhorn  
Berne · Volksdorf · Hamm  
Hofverkauf  
freitags von 9-17 Uhr

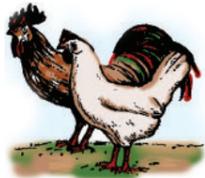
Den mögen auch Osterhasen!

**Timm's Eiersalat 100 g € 0,95**

(gültig 18. bis 31.03.13)

Wir wünschen allen ein frohes Osterfest!

Elmenhorster Straße 9, 23863 Bargfeld-Stegen, Tel. (0 45 32) 2 22 08

**Geflügelhof Hellfritz**

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

Im Angebot (04.03.-09.03.):

**FrISCHE Entenkeule**

100 g € 0,89

**FrISCHE Brathähnchen:**

100 g € 0,42

...und zu Ostern: FrISCHE  
Lammkeule u. Lammrücken  
(gern nehmen wir auch Ihre Vorbestellung entgegen)

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

**Fischfachhandel R. Diedrichs**

Qualität und Frische zu günstigen Preisen...

Ab sofort führen wir auch  
**Salate und Räucherfisch**

Zu Ostern empfehlen wir:

Lachs (auch als Filet), Kabeljau, Forellen  
und vieles mehr zu günstigen Tagespreisen

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

**Obsthof Palm**

Frisches Obst aus dem Alten Land

direkt auf dem Wochenmarkt  
– eigene Ernte aus kontrolliertem,  
integriertem Anbau.

**Saftig, knackige Äpfel**

– verschiedene Sorten!

Wochenmärkte: Langenhorn · Schmuggelstieg

...aus dem Rauch  
auf den Wochenmarkt

Genießen Sie zum ersten Spargel

**Huber's milden  
Heide-Katenschinken**

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

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

Immer etwas Besonderes beim...



**Über 200  
Käsesorten!**

**Große Auswahl  
auch an  
laktosefreiem Käse**

Thomas Gerstenberg · www.kaesepazi.de  
Wochenmärkte: Langenhorn | Fuhlsbüttel | Schmuggelstieg



**Thal**  
Vierländer Gemüseanbau

„Eigene Produkte  
aus dem Hause Thal  
für Leib und Seele ideal!“



**Auf den  
Wochenmärkten:**

Langenhorn: samstags  
Fuhlsbüttel: mittwochs &  
freitags  
Turmweg: donnerstags

**Harry's Fischdelikatessen**  
Fisch macht sexy!

Nordsee-Krabbensalat	100g	€ 2,50
	200g	€ 3,50
Scandia-Express	100g	€ 1,80
Räucherlachsbruch	100g	€ 2,50
	200g	€ 4,85

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



# Den Überfluss karitativ adeln

## Kostenlose Lebensmittel für Bedürftige



Seit vielen Jahren setzt sich die Norderstedter Tafel dafür ein, dass sozial Schwache kostenlos Lebensmittel erhalten. Dieses großzügige Engagement wurde nun mit dem Sozialpreis 2012 der Sozial- und Diakoniestation Langenhorn e.V. ausgezeichnet.

Nur allzu viele rutschen allzu schnell unter die Armutsgrenze – ob jung oder alt, ob aus Arbeitslosigkeit oder Krankheit. Die vom Staat bewilligte Unterstützung ist dabei oftmals knapp, zu knapp. Von Miete, Versicherung, Heiz- und Energiekosten stark dezimiert, bleibt dann für die tägliche Ernährung nur noch wenig übrig.

Jenen, die sich kaum das Nötigste leisten können, nämlich Essen und Trinken, helfen die so genannten Tafeln. Gemeinnützige Hilfsorganisationen, die Lebensmittel, die keine Verwendung mehr finden und vernichtet würden, an Bedürftige verteilen. Eine der bundesweit 900 ist die Norderstedter Tafel.

### Solidarität im Elementaren

Mit ihrer Arbeit zeigt die Norderstedter Tafel laut Dittrich Sattler, Pastor i.R. und ehemaliger Vorsteher des Rauhen Hauses, »Solidarität im Elementaren, die geprägt ist von Mitleid und Barmherzigkeit«. Er hielt die Laudatio bei der Übergabe des Sozialpreises an die Norderstedter Tafel als »karitative Kraftquelle im Gemeinwesen«: Indem sie das, was die Wirtschaft nicht mehr haben will, auf die Tische der Armen lenkt, setzt sie vorbildliche Zeichen für das Engagement in unserer Gesellschaft.

Dessen Förderung hat sich der Sozialpreis der Sozial- und Diakoniestation Langenhorn e.V. verschrieben: Er würdigt Projekte oder Einzelmaßnahmen, die zur Lösung von sozialen Problemen beitragen beziehungsweise diese im Vorfeld verhindern helfen. Das diesjährige Preisgeld von 2.500.-Euro kommt erneut von der Bruderhilfe PAX Versicherer im Raum der Kirchen.

### Brücke zwischen Überfluss und Mangel

In Deutschland werden täglich viele Tonnen an Lebensmitteln vernichtet, obwohl sie qualitativ einwandfrei und mithin

noch verzehrfähig sind. Die Tafeln retten die wertvollen Lebensmittel vor ihrem unsinnigen Weg in den Müll. Damit schlagen sie eine Brücke zwischen Überfluss und Mangel: Den zahllosen Menschen, die nicht ausreichend zu essen haben, wird damit ganz erheblich geholfen. Viele jener, die zu den Tafeln kommen, könnten sich anders nur schwer und mitunter gar nicht mehr ausreichend ernähren.

Jedes Jahr werden bundesweit über 1,5 Millionen Bedürftige kostenlos mit Lebensmitteln versorgt. Knapp ein Drittel davon sind Kinder und Jugendliche, 17 Prozent sind Rentner. Was sie von den Tafeln bekommen, stammt von zahlreichen Unternehmen. Vom Einzelhandel bis zum Großkonzern ist da alles vertreten, ebenso wie neben Lebensmitteln auch anderes gespendet wird. So beispielsweise kostenlose Reparaturen von den unverzichtbaren Fahrzeugen der Tafeln, Werbemaßnahmen, Energiekosten oder auch einfach ein Scheck. Bundesweit sind derzeit mehr als 900 Tafeln mit rund 50.000 ehrenamtlichen Mitarbeitern aktiv.

### »Jeder gibt, was er kann«

So lautet auch das Motto der Norderstedter Tafel. Sie ist seit November 1996 bei Bäckern, Schlachtern, Supermärkten & Co. unterwegs, um die Tische der sozial Schwachen zu decken – direkt und unbürokratisch. Woche für Woche sammelt sie dabei zehn bis zwölf Tonnen an Lebensmitteln ein. Damit werden bis zu sechshundert Haushalte im Raum Norderstedt unterstützt. Dahinter stehen rund hundert Frauen und Männer aus den unterschiedlichsten Bereichen und in jedem Alter: »Von 17 bis 77«, so die Norderstedter Tafel auf ihrer Internet-Seite [www.norderstedter-tafel.de](http://www.norderstedter-tafel.de). Hier kann auch die Chronik der Tafel nachgelesen werden – bewegt und sehr interessant. Sehr interessant und bewegend ist auch »Was wir machen«. Unter dieser Rubrik werden die Tätigkeiten in der Tafelwoche von Montag bis Freitag vorgestellt. Diese sind umfassend und weit gespannt: In fünf Ausgabestellen, nämlich neben Norderstedt in Langenhorn, Henstedt-Ulzburg,



Ellerau und in Hummelsbüttel. Das alles klingt nicht nach Freizeitbeschäftigung, sondern nach logistisch straff durchorganisierter Arbeit. Für diese wurden die »karitativen Reserverwerter« nun mit dem Sozialpreis 2012 ausgezeichnet.

Birgit Frohn © SeMa

### Der Preisträger

**Norderstedter Tafel e.V.**  
**Lebensmittel für Bedürftige**  
 Schützenwall 49  
 22844 Norderstedt  
 Telefon: 040 / 525 26 36  
 Fax: 040 / 30 98 21 38  
 E-Mail: [info@norderstedter-tafel.de](mailto:info@norderstedter-tafel.de)

### Ehrenamt in das öffentliche Bewusstsein bringen

Seit 2001 verleiht die Sozial- und Diakoniestation Langenhorn e.V. alljährlich den Sozialpreis. Initiiert wurde er von Rüdiger v. Brocke, dem Leiter der Sozial- und Diakoniestation. Auf die Idee dazu brachte ihn der Jörg-Steinbach-Preis, der für ehrenamtliches Engagement von Jugendlichen vergeben wird. »Mit unserem Sozialpreis möchten wir das Ehrenamt in die Öffentlichkeit bringen«, so v. Brocke. Denn viele Ehrenamtliche sind im Verborgenen tätig. Auch diese »stillen Helden« soll der Sozialpreis würdigen. Das Preisgeld von 2.500 bis 3.000 Euro stammt von Förderern, die sich ebenfalls für das Engagement einbringen möchten. Der Förderer für den diesjährigen Sozialpreis wird noch gesucht.

**Kontakt:**  
**Sozial- und Diakoniestation Langenhorn e.V. (SDL)**  
 Timmweg 8  
 22 415 Hamburg  
 Telefon: 040 / 532 86 60  
[www.sdl-ev.de](http://www.sdl-ev.de)

**Diakonie pflegt**

Gott sei Dank, hier zählt der Mensch

Tel. 0800-011 33 33      [www.pflege-und-diakonie.de](http://www.pflege-und-diakonie.de)

**Auch im Alter gut leben zu können**, das wünschen sich alle Menschen. Damit dies gelingt, haben sich über 80 Pflege-Einrichtungen der Diakonie zu einem Netzwerk im Großraum Hamburg zusammengeschlossen:

**Diakonie pflegt - auch in Ihrer Nähe.**

## SENIORENDORF BARGTEHEIDE

NEU – seit September 2012 – jetzt reservieren!

- Betreuung & Beratung
- Zentrale Lage
- Beste Ausstattung
- Pflegewohnzimmer mit geräumigem Duschbad

noch Einzelzimmer frei!

**04532 / 503 94-60**

Bahnhofsstraße 32 - 44 · 22941 Bargtheide · [www.stb-care.de](http://www.stb-care.de)

Bei Ihrer Anfrage Code SeMa05 angeben & gewinnen!

### Pflegedienst Claussen GmbH

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung  
Vertragspartner aller Krankenkassen

24 Stunden erreichbar unter:  
0172/4098744

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

### Der moderne Hörakustiker

Unser Service für Sie:

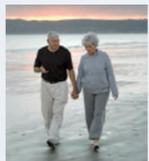
- Markenhörgeräte, z.B. von SIEMENS in allen Preisklassen
- Unverbindliche Höranalyse und faire Beratung
- Überprüfung & Optimierung Ihrer Hörgeräte
- Kostenlose Ausprobe von Hörgeräten
- NEU: OTON Hörtherapie • Hausbesuche

Zertifiziert und Empfohlen  
www.die-endverbraucher.de  
Kundenbewertung: 4,9/5  
★★★★★

Langenhorn Markt 16 | 22415 Hamburg | Tel. 530 047 70  
 Mundsburger Damm 59 | 22087 Hamburg | Tel. 32 90 85 51  
 Marktpassage 6 | 21149 Hamburg | Tel. 70 38 86 25  
 Weitere Infos finden Sie unter: [www.oton-hoerakustik.de](http://www.oton-hoerakustik.de)

# Wie ein Spaziergang am Meer

An der Küste entlang zu spazieren, ist eine absolute Wohltat. Die Meeresluft lässt befreit durchatmen und tut den Atemwegen so richtig gut. In den Genuss all dessen kann man auch einfach zu Hause kommen: Inhalationen mit echtem Meersalz bringen das Meer nach Hause.



Besonders in der kalten Jahreszeit haben die Atemwege einigen Stress: Eisige Temperaturen, Wind und stete Wechsel zwischen Warm und Kalt fordern ihre Abwehrkraft heraus. Der überwiegende Aufenthalt in geschlossenen Räumen und die trockene Heizungsluft belasten die Atemwege zusätzlich und machen sie anfällig für Erkrankungen. Inhalationen mit Meersalz schützen die Atemwege und helfen ihnen bei der Regeneration. Sind sie erkrankt, sorgt die Meerbrise dafür, dass die Atemwege rasch gesunden. Deshalb sollten Atemwegsduchen mit Meersalz regelmäßig auf dem Programm stehen.

## Jeder Atemzug wirkt umfassend

Inhalieren mit Meersalz hat viele Pluspunkte. Es löst überschüssigen Schleim in den Atemwegen, weicht unangenehme Verkrustungen auf und befeuchtet die Schleimhäute. Die Atemwege werden gereinigt, was das Atmen erleichtert. Schleim lässt sich leichter abhusten und die Schleimhäute der Atemwege können regenerieren. Dieses Spektrum an Wirkungen macht Meersalz-Inhalationen zur idealen Unterstützung bei Asthma, Bronchitis, Halsschmerzen, Schnupfen und Nasennebenhöhlen- sowie Rachenentzündung.

## Nur naturbelassen und rein

Damit all die guten Wirkungen sich auch einstellen, muss das Meersalz zum Inhalieren absolut naturbelassen und unverfälscht rein sein. Nur dann hat es den vollen Gehalt an den wertvollen Mineralstoffen und Spurenelementen, die in den Fluten der Ozeane schwimmen. Denn naturbelassenes Meersalz bietet weit mehr als Natriumchlorid, uns allen bekannt als Kochsalz.

*Eine Brise Meer:  
Inhalieren mit echtem Meersalz*

## Meer-Medizin

Direkt an der Meeresbrandung liegt eine wirksame Medizin in der Luft – Ergebnis des Zusammenspiels von Wind und Wellen. Dabei entsteht ein so genanntes Aerosol, eine Mischung aus Sauerstoff und fein verteilten Mineralstoffen, die im Meerwasser gelöst sind. Dieser feine Nebel ist höchst gesund für die Atemwege und Lungen wie für die Haut.



So finden sich darin beispielsweise Magnesium und Calcium, beide für sich tatkräftige Mitstreiter für unsere Gesundheit. In den Atemwegen sorgt Magnesium unter anderem für eine Entkrampfung und Calcium für einen besseren Abtransport von Fremd- und Schadstoffen.

Selbstverständlich muss das Meersalz auch frei von Duft-, Aroma-, Farb- oder Konservierungsstoffen sein. Solcherart unverfälscht reines Meersalz, wie es die Natur zur Verfügung stellt, liefert beispielsweise Meersalz-Inhalation Eifelfango®, ein Fertigpräparat zum Inhalieren.

## Sanft und gut verträglich

Meersalz ist nicht gleich Meersalz – das betrifft auch den Salzgehalt. Er sollte nicht zu hoch sein, um die Schleimhäute der Atemwege nicht zu reizen. In Meersalz-Inhalation Eifelfango® beträgt der Salzgehalt 1,2 Prozent, das entspricht dem der Ostsee. Das macht die Inhalationen sehr gut verträglich, weil ganz sanft zu den Schleimhäuten in den Atemwegen. Deshalb können auch Kleinkinder sowie ältere Menschen problemlos von den positiven Effekten der Meersalz-Inhalation profitieren. Sie birgt zudem keinerlei Gefahr von Nebenwirkungen und hat keine Gegenanzeigen. Zudem ist die Inhalation gut mit anderen Behandlungen zu kombinieren:

Wechselwirkungen mit Medikamenten treten nicht auf und so kann die Anwendung problemlos zugleich mit Antibiotika oder etwa Hustensaft als unterstützende Behandlung erfolgen. Wie oft inhaliert werden sollte, richtet sich danach, wozu. Zur Gesunderhaltung der Atemwege und zur Vorbeugung von Erkrankungen in diesem Bereich sind 1- bis 2-mal tägliche Inhalationen ausreichend. Bei bereits bestehenden Beschwerden der Atemwege sollte dann 4-mal am Tag inhaliert werden. Eine schädliche Wirkung durch zu häufiges Inhalieren ist in keinem Fall zu befürchten. Meersalz-Inhalation Eifelfango® gibt es in Apotheken und im gut sortierten Sanitätsfachhandel.

Birgit Frohn © SeMa

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](http://www.hzhg.de)

**(pi) Rentner sind die Verlierer des Aufschwungs.** Der Kaufkraftverlust betrug nach Angaben des Instituts für Finanzwissenschaft der Universität Freiburg in den letzten acht Jahren 9,2 Prozent, was aus Sicht des BDH Bundesverband Rehabilitation auf Strukturdefizite der Rentensystematik und der Entstehung sog. prekärer Arbeitsverhältnisse, die auf das Lohnniveau drücken, zurückzuführen ist. Die Vorsitzende des Sozialverbandes, Ilse Müller, fordert

tungskosten durch extreme Sparanstrengungen bewältigen müssen. Wir dürfen nicht zulassen, dass die wirtschaftlichen Probleme von Millionen unserer Mitbürger in der bestehenden Rentenformel verschlossen und vergessen werden.“

Der Sozialverband sieht in der expansiven europäischen Geldpolitik große Inflationsgefahren. Bislang seien eher Geringverdiener und Rentenbezieher die Verlierer. Das Gespenst der Inflation zieht inzwischen aber weitere Kreise. Auch wenn die Parteien nun in den Wahlkampfmodus schalten, sei es höchste Zeit zu handeln: „Die Kosten für Energie und Lebensmittel steigen seit geraumer Zeit. Diese Entwicklung spüren zuerst Haushalte mit niedrigem Einkommen. Die expansive europäische Geldpolitik erhöht nun das Risiko dauerhaft hoher Inflationsraten. Das würde Millionen Rentner zusätzlich in die Altersarmut treiben. Wir benötigen mehr Vollzeitstellen, um die Rentenversicherung auf ein nachhaltiges Fundament zu stellen.“

Als Sofortmaßnahme gegen die grassierende Altersarmut sollten Rentenkürzungsfaktoren auf den Prüfstand, um moderate Rentenerhöhungen sicherzustellen. Geld ist in ausreichendem Maße vorhanden und über die Zukunft des Rentenbeitragsatzes ist das letzte Wort noch nicht gesprochen.“

## Rentenentwicklung: Kaufkraftverlust verschärft die Lage

**Müller: „Rentenkürzungsfaktoren auf den Prüfstand“**

die Politik auf, die Bedürfnisse der über 20,5 Millionen Bezieher von Rentenleistungen zu berücksichtigen: „2013 wird ein wirtschaftlich schwieriges Jahr und es wird aller Voraussicht nach nicht zu Beschäftigungsaufbau und einem Anstieg des Lohnniveaus kommen. Sollten sich die politischen Rahmenbedingungen nicht ändern, werden unsere Rentnerinnen und Rentner auch das laufende Jahr abschreiben und die steigenden Lebenshal-

## Dazukommen!

Alle Kurse und Treffen im LAB-Seniorentreff Fuhlsbüttel sind für Neueinsteiger offen. Heute laden wir Sie ein zum Mitmalen und Musizieren. Das weitere vielseitige Angebot steht im Monatsprogramm, das wir Ihnen gerne zuschicken.

### Freies Malen und Zeichnen

Regelmäßig montags von 10.00 bis 11.30 Uhr können Sie am Fliederweg malen – entscheiden Sie sich mitzumachen! Kursleiterin Karin Fritschi führt Sie Schritt für Schritt vom Anfängerstadium bis hin zu solidem Können; bei Vorkenntnissen hilft sie Ihnen, eigene Ideen phantasievoll auszubauen. **Alle** Techniken mit Acryl, Gouache, Aquarell oder Stiften werden praktiziert – in der Runde verträgt sich das bestens nebeneinander. Wenn Sie Ihre Malutensilien länger nicht benutzt haben, laden wir Sie ein, wieder kreativ zu sein und erneut zu beginnen. Im Kurs sind Plätze frei, die erste Schnupperstunde ist umsonst. Kosten für jeweils zehnmal: € 25,- Mitglieder, € 40,- Nichtmitglieder.

### Wünsche der LAB-Musikanten

Dienstags von 18.00 bis 20.00 Uhr treffen sich am Fliederweg Hobby-Musiker mit ihren Instrumenten (4 Akkordeons, 3 Klarinetten, 1 Bass, 1 Flöte). Gespielt werden volkstümliche Schlager und Melodien. Wunsch und Ziel der Musiker ist, neue Stücke einzuüben und auch mal vor Publikum zu spielen. Wer hat Lust, ehrenamtlicher **Leiter** dieser Gruppe zu werden? Wer möchte als **Klavierspieler** dabei sein? Wer gesellt sich mit seinem **Instrument** zu der Gruppe? Melden Sie sich bei Organisatorin Ursula Schmidt, Telefon 040/524 20 25, um Näheres zu erfahren. (Kostenlos für Mitglieder, ansonsten € 1,50 pro Mal).



**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](mailto:fuhlsbuettel@lab-hamburg.de)  
[www.lange-aktiv-bleiben.de](http://www.lange-aktiv-bleiben.de)

Mitglied bei LAB kann jeder werden:  
Monatsbeitrag € 5,-

## Anzeigenberatung und -annahme:

**HWWA-Werbeagentur GmbH**

Tel.: 040/524 33 40 • E-Mail: [hwwa@wt.net](mailto:hwwa@wt.net)

**Senioren Magazin**

Hamburg GmbH



# Rundum vital mit zwei Stöcken - Nordic Walking



**Nordisches Walken hat sich besonders unter Senioren als Trendsport etabliert. Kein Wunder, denn diese Sportart hat sehr viele positive Effekte auf die Gesundheit und ist dabei ganz einfach auszuüben.**

Wie der Name bereits sagt, kommt das flotte Marschieren mit zwei Stöcken aus dem Norden – aus Finnland. Hier wurde es zur Überbrückung der Sommersaison zum Training der finnischen Skilanglaufmannschaften eingeführt. Denn sauvakävely, wie Nordic Walking auf finnisch heißt, erlaubt Langlauf ohne Schnee und ohne Ski. Gespart wird einzig mit Stockeinsatz. Und das hat es in sich.

### Schritt für Schritt fitter

Nordic Walking hat einen enormen Trainingseffekt – so umfassend wie kaum eine andere Sportart. Das liegt vor allem daran, dass dabei nahezu die gesamte Muskulatur des Körpers im Einsatz ist: Beim nordischen Gehen werden an die 90 Prozent der rund 700 Muskeln unseres Körpers beansprucht. Zum einen werden die Muskeln an Oberschenkeln, Waden, Rücken und Po gefordert, zum anderen durch den Stockeinsatz sämtliche Muskeln des Oberkörpers. Das bringt viele Vorteile. Denn kräftige und ausdauernde Muskeln können den Körper effizienter stützen und Knochen und Gelenke besser entlasten. Die sanften Bewegungsabläufe beim Nordic Walking bewirken zudem, dass Bänder und Sehnen elastischer und belastbarer werden. Deshalb eignet es sich auch gut bei orthopädischen Problemen, etwa an Knie, Hüften oder Rücken.

Herz und Kreislauf profitieren ebenso vom nordischen Marschieren. Zunächst reguliert es den Blutdruck – senkt einen hohen und erhöht einen zu niedrigen. Weiterhin wird das Herz besser mit Sauerstoff versorgt. Damit kann es ökonomischer arbeiten und wird geschont. Die Arterien werden besser durchblutet und die Strömungsgeschwindigkeit des Blutes erhöht sich. Damit verringert sich die Gefahr, eine Thrombose zu erleiden. Was Herz und Kreislauf wie dem restlichen Körper darüber hinaus sehr von Nutzen sind, ist der hohe Energieverbrauch. Mit Nordic Walking schwinden überflüssige Pfunde nämlich leicht von den Rippen: An die 500 Kilokalorien werden dabei pro Stunde verbraucht.

### Stärkt die Abwehr

Nordic Walking stärkt auch die eigenen Abwehrkräfte – körperlich wie seelisch. Durch das flotte Gehen an Stöcken erhöht sich die Zahl wichtiger Akteure im Immunsystem wie die der Antikörper, der weißen Blutkörperchen und der natürlichen Killerzellen. Das nordische Marschieren unterstützt wie erwähnt aber auch die seelische Abwehr, so etwa die Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress: Es fördert den Abbau von Stresshormonen, reduziert deren schädliche Wirkungen und schützt die Nerven. Weiterhin stärkt, was den Körper kräftigt, auch die Seele ganz direkt. Regelmäßige Bewegung, zumal draußen in der Natur, ist ein sehr wirksames Mittel, um die Stimmung zu heben und Depressivität zu vertreiben. Man wird außerdem ausgeglichener, psychisch belastbarer und das Selbstwertgefühl steigt.

### Die Vorteile gegenüber Joggen

Dass Walken, besonders das nordische, dem Joggen im wahrsten Sinn des Wortes den Rang ablauft, hat seine guten Gründe. Gegenüber Joggen haben schnelle Geher viele Vorteile – besonders was die Belastungen anbelangt, denen die Knochen, Gelenke und Sehnen ausgesetzt sind. Denn diese

sind beim Joggen bis zu viermal höher als beim Walken, da hier beide Füße für kurze Zeit keinen Bodenkontakt haben. Auf eine kurze Flugphase folgt die Landung auf dem Boden. Diesen Sprung müssen die Füße jedes Mal abfedern – pro Laufschrift immerhin die Bewegungsenergie des 3- bis 5-fachen Körpergewichtes. Dabei besteht die Gefahr, dass Sehnen und Muskeln für Sekundenbruchteile überdehnt werden. Dies kann auf Dauer zu Beschwerden an Füßen sowie Knien führen und einen vorzeitigen Verschleiß der Gelenke bewirken. All das entfällt beim Nordic Walking, da hier stets einer der beiden Füße Bodenkontakt hat. Durch den Stockeinsatz wird die Belastung der Gelenke darüber hinaus um weitere dreißig Prozent reduziert.

### Mit wenig Aufwand ausgerüstet

Alles, was zum nordischen Walken nötig ist, sind richtiges Schuhwerk und Stöcke. Wer sich gerne draußen in der Natur bewegt, hat dazu auch meist schon die passende Bekleidung im Schrank: atmungsaktive Wäsche, Sportsocken und Trainingshose, T-Shirts, Shorts, Mütze, Fleecejacke oder Gore-tex-Jacke.

### Kurz zur Ausrüstung im Einzelnen:

#### • Die Stöcke

Sie sollten leicht und vibrationsarm sein (also aus Karbon oder Glasfaser bestehen). Dazu haben gute Stöcke eine Spitze aus gehärtetem Stahl, keine Gelenke und ein gut sitzendes Schlaufensystem. Die richtige Stocklänge ergibt sich aus der Körpergröße mit 0,7 multipliziert. Noch einfacher: Beim Geradestehen mit gebeugtem Ober- und Unterarm im 90°-Winkel sollten die Stöcke den Boden berühren.



#### • Die Schuhe



Wer bereits gute Lauf- oder Trekking-schuhe besitzt, kann damit bereits loswalken. Wichtig ist, dass der Schuh gut stabilisiert, führt und dämpft.

#### • Die Kleidung

Die ideale Walking-Bekleidung sitzt bequem, wärmt und schützt vor Wind und Wetter. Zudem leitet sie Feuchtigkeit nach außen ab. Das gewährleistet funktionelle Sportbekleidung: Sie hält den Körper trocken und warm, unterstützt ihn jedoch trotzdem beim Abkühlen. Mit zur Ausstattung gehören Handschuhe. Im Winter ohnehin, um die Hände vor Auskühlung zu schützen. Aber auch im Sommer leisten sie nützliche Dienste. So verbessern spezielle Nordic Walking-Handschuhe den Griff und schützen vor möglichem Wundscheuern an den Schlaufen. Bei kaltem Wetter gehört zudem eine Mütze auf den Kopf, bei prallem Sonnenschein eine leichte Kappe.



Birgit Frohn © SeMa

## MEDIZINISCHE FUSSPFLEGE ZUSAMMENARBEIT MIT KRANKENKASSEN

**PODOCURA**  
FACHPRAXIS FÜR PODOLOGIE

**Sylke Ennen**  
Podologin  
und Team

Trentmann-Gromotka GmbH  
orthopädischschuhtechnik

Ohechaussee 13  
22848 Norderstedt  
www.podo-cura.de



# Füße in Not?

040 / 593 55 848

## 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

**Paulig Laufgut**  
GUTE SCHUHE - GESUNDE FÜSSE

Das Bequemeschuhgeschäft in Volksdorf

Orthopädie Schuhtechnik	Einlagen
Maßschuhe	Schuh-Reparatur
Bequem-Schuhe	Diabetiker-Versorgung

Ihr Spezialist für gutes Laufen.  
Orthopädischschuhtechnik und Schuhmacherei

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

# Fit unter Freunden

## Altersgerecht vital bleiben und werden

Es ist das älteste Fitness-Center Hamburgs – ein Traditionsunternehmen mit einer 41-jährigen Geschichte. Sein Name juka dojo ist fürwahr exotisch. Das hat auch seinen guten Grund. ju steht abgekürzt für Judo und ka für Karate, klärt Diplomsportlehrer Georg Sieger auf. dojo, so der Inhaber des Center in Fuhsbüttel, »bedeutet auf japanisch Weg und der Ort, wo Judo und Karate unterrichtet wird«. Das war auch viele Jahre so. Denn zunächst lag der Schwerpunkt von juka dojo auf dem Kampfsport. Inzwischen hat sich das in den drei Filialen in Nienstedten, Fuhsbüttel und Rahlstedt gründlich geändert:



»Wir sind heute ganz stark gesundheitlich ausgerichtet«, berichtet Georg Sieger. Der Fokus liegt dabei auf den älteren Menschen. »Unser Angebot ist passend zugeschnitten auf Senioren«. Natürlich trainieren auch Junge im juka dojo, doch die Mehrheit gehört schon zur Generation 45plus. Viele von ihnen sind bereits seit zwanzig oder dreißig Jahren Mitglieder.

Auch die Mitarbeiter sind ebenso meist seit vielen Jahren im Unternehmen. »Wir sind ein bodenständiger Familienbetrieb mit einer herzlichen Atmosphäre«. Das Motto von juka dojo, »Fit unter Freunden«, kommt nicht von ungefähr.

**»Die Erben müssen noch warten«**

So lautet der aktuelle Slogan von juka dojo. Für das älteste Mitglied, kürzlich 89 Jahre alt geworden, trifft das perfekt zu. Hintergrund des Ganzen ist, dass Studien übereinstimmend gezeigt haben, dass Muskeltraining und Ausdauersport verjüngend auf den gesamten Organismus wirken. Anders ausgedrückt, verlängert regelmäßige sportliche Aktivität das Leben. Wer gesünder länger leben will, kann deshalb auch »Jungbrunnen-Termine« in den Filialen von juka dojo vereinbaren. Dabei wird als Erstes ein umfassender Gesundheitsscheck gemacht: Body Mass Index und Fett-Muskel-Masse bestimmt, ein Krafttest und seit zwei Jahren auch ein EKG durchgeführt. Laut Georg Sieger ist das unerlässlich und generell bei allen neuen Mitgliedern so. »Nur damit können wir herausfinden, wie belastbar die oder der Betreffende ist sowie ob Herz und Kreislauf noch gesund sind«. Auf der Basis der Ergebnisse wird dann der Trainingsplan aufgestellt. Ganz individuell nach den jeweiligen Wünschen und Möglichkeiten: »Die einen möchten ihre Beweglichkeit verbessern, die anderen ihre Gelenke stärken oder ihre Muskeln trainieren und manche wollen sich auf einen Marathon vorbereiten«, erklärt Georg Sieger. Für alles gibt es das Passende. Übrigens auch Reha-Sport, der von erfahrenen Physiotherapeuten durchgeführt wird und nach Überweisung vom Arzt



von den Krankenkassen erstattet wird. Das gilt auch für die »Paragraph-20-Kurse«, die ab März angeboten werden. Vier verschiedene Gesundheitskurse – zum Stressabbau, gesunden Abnehmen, zur Rückenstärkung und Fit aktiv 50+ – die bis zu 100 Prozent von den Kassen bezuschusst werden. Mit zum Portfolio von juka dojo gehört auch gezielte Ernährungsberatung durch darin ausgebildetes Fachpersonal. Es stimmt persönlich mit den Mitgliedern ihren Weg zum Wunschgewicht ab und zeigt ihnen, wie einfach gesunde Ernährung ist. Birgit Frohn © SeMa

**Anmeldung und weitere Informationen**  
**Wer länger gesund leben, mobil bis ins hohe Alter bleiben oder ganz einfach »dabei« sein möchte, kann kostenlos und unverbindlich unter: 040/50 10 41 Termine vereinbaren und sich beraten lassen.**

[www.juka-dojode.de](http://www.juka-dojode.de)

**juka dojo**  
Fitness-Center

**DIE ERBEN MÜSSEN NOCH WARTEN!**

**FITNESS VERLÄNGERT DAS LEBEN!**

Nach US – Studien verjüngt Muskeltraining bei älteren Personen das Muskelgewebe. Außerdem verlängert sportliche Bewegung die Telomere, (Chromosomen), die mit zunehmenden Alter normalerweise kürzer werden.

**Sie möchten auch gesünder länger leben?** Dann vereinbaren Sie Ihren persönlichen Jungbrunnen – Termin jetzt unter: **Tel. 040/ 50 10 41**

**juka dojo Sportcenter – Ihr Fitnesspartner seit über 40 Jahren!**

Fuhsbüttel • Nienstedten • Rahlstedt

## Schneiderkurs beim DRK

Im DRK-Gemeinschaftszentrum Barmbek, Steilshooper Str. 2, startet am Di., 12. März '13 ein neuer Schneiderkurs! Kursleiterin Hilda-Marie Lüneburg bringt als Schneidermeisterin langjährige Erfahrung und viel Freude an der Sache mit. In einer kleinen Gruppe von maximal 8 TeilnehmerInnen können Interessierte hier mit viel Spaß an ihren eigenen „Projekten“ arbeiten. Der Kurs läuft über acht Termine, dienstags von 10.30-13 Uhr bis 30. April 2013. Kostenbeitrag € 75,-. Anmeldung und Information immer Di.-Do. von 14-16 Uhr bei Andrea Puls unter Tel.: 040/29 80 39 50 oder per E-Mail: [info@drk-hamburg-nord.de](mailto:info@drk-hamburg-nord.de). Anmeldeschluss ist Di., 05.03.13.

## Gedächtnistraining für berufstätige und fitte Erwachsene in Eppendorf

**Vergessen Sie gelegentlich etwas?** Dagegen kann man etwas tun! Das ganzheitliche Gedächtnistraining, wie es der Bundesverband Gedächtnistraining e.V. (BVGT) verbreitet, bietet verschiedene Übungen zu Konzentration und Merkfähigkeit, erklärt die Ursachen und hilft Strategien gegen die Vergesslichkeit zu entwickeln. Die BVGT-Regionalleitung bietet monatlich eine offene Gruppe an, die sich in der Begegnungsstätte Martinstr. 33, 20251 HH trifft. **Folgende Termine sind geplant:** 4. März, 8. April. und 6. Mai jew. von 18-19.30 Uhr. Anmeldung bei der Begegnungsstätte Tel: 040/48 78 39 oder E-Mail: [familienoack@hamburg.de](mailto:familienoack@hamburg.de). Sie sind aber auch ohne Anmeldung willkommen. Jeder Abend steht für sich; es wird pro Person eine Umlage v. € 6,- erhoben.

## Lust auf Wohnen und mehr!



In der Seniorenresidenz Alsterpark, Rathenaustraße 4-10, können Sie Ihren Alltag einmal hinter sich lassen und sich verwöhnen lassen. Fühlen Sie sich wie zu Hause und tauchen Sie ein in die unverwechselbare Atmosphäre des Hauses. Genießen Sie Ihre ganz persönlichen Wohlfühltage, lernen Sie die Residenz unverbindlich kennen und entscheiden Sie dann später ganz in Ruhe, ob die Seniorenresidenz Alsterpark Ihr neues Zuhause sein könnte.

Lutz Richter, Leiter der Residenz: „Wir schnüren Ihnen mit Vergnügen Ihr ganz persönliches Probewohnpaket. Lassen Sie sich beraten unter 040/511 27 2000! Oder besuchen Sie (nach Anmeldung) unseren Klavierabend „Traum und Wirklichkeit“ am 11.03.13 um 19 Uhr (€ 12,-)! Wir würden uns freuen, Sie einmal bei uns begrüßen zu dürfen!“

Die Seniorenresidenz Alsterpark ist eine von 8 Einrichtungen des Geschäftsbereichs Wohnen im Alter der Vereinigten Hamburger Wohnungsbaugenossenschaft eG (vhw). Sie zeichnet sich insbesondere durch ihr niveauvolles Kultur- und Freizeitprogramm aus. Regelmäßig finden im Haus Konzerte, Diavorträge, Lesungen u.A.m. statt. Die Bewohner wohnen in eigenen Appartements. Wer pflegebedürftig wird, kann sich im Appartement pflegen lassen oder in den hauseigenen Pflegewohnbereich umziehen, der vom MDK mit der Gesamtnote 1,0 bewertet worden ist. [www.vhw-alsterpark.de](http://www.vhw-alsterpark.de)

SENIORENRESIDENZ  
**ALSTERPARK**

**Klavierabend „Traum und Wirklichkeit“**

Erleben Sie Prof. h. c. Christian Elsas mit Melodien zum Träumen und Genießen!

**11.03.13, 19.00 Uhr**  
**Preis pro Person: 12 €**

Bitte melden Sie sich telefonisch an, da die Zahl der Plätze begrenzt ist.

**040 51127 - 2000**

Seniorenresidenz Alsterpark  
 Rathenaustraße 4 - 10 · 22297 Hamburg  
[www.vhw-alsterpark.de](http://www.vhw-alsterpark.de)

**vhw wohnen im alter**

# Rätsel Spaß



Das SeMa – ab jetzt auch als **APP**  
Für Ihr iPad finden Sie uns unter:  
Senioren Magazin im App Store

Natürlich kostenlos!  
**SeMa**  
Senioren Magazin Hamburg

kurzer Ausflug	Sinken der Börsenkurse	amerikanischer Reihentanz	Vorname von Schweiger	Hafenstadt in England	englischer Artikel	Zauberwesen	ital. Klosterbruder (Kw.)	sumpfiges Gelände	Edelstein	privater TV-Sender (Abk.)	Hundename	griechischer Buchstabe	Computer
					5		Denunziant, Treuebrecher					6 4	
Frauenname					Frauenkurzname		englische Grafenschaft	älteste lat. Bibelübersetzung				kaufm. auf Rechnung	
					franz. Meisterkoch (Paul)	Explosionsgeräusch			Abgründe	Initialen der engl. Autorin Christie		4	
dt. TV-Moderator (Alfred)			Rufname von Victoria Beckham	Reinigungsgerät	6		die Zähne betreffend	Berührung (engl.)					
hohe Männerstimme	argentinischer Staatsmann †					altgriechische Grabsäulen	span. surreal. Maler † 1989		spanische Anrede: Herr				
				Nadelbaum	Pflanzenteil							Körperteile	
billigen	hinterhältig, gemein	Verbrecher, Delinquent	Männernamen			deutsche Vorsilbe		Fremdwortteil: Million	Bruder von Fafnir (Edda)				
					2		aus zwei Einheiten bestehend	Pariser U-Bahn (Kw.)					Vogelart
Gewässerrand		Windschattenseite			englische Briefanrede	süddeutsche Landschaft		german. Gott ohne Sehkraft	großes Raubtier	französisches Weißbrot	französisch, span.: in		
	1		Verhalten	intelligenzschwach									
ein Ruderboot		überreichen			spanisch: Gebirgskette	Hauptstadt von Kuba		englisch, französisch: Alter		poetisch: Märchen	kurz für: an dem		
				hohe Rücken-trage	eh. japan. Formel 1-Pilot (Takuma)							lehns-freies Eigentum im MA.	
			ungar. Schachmeister † 1929	erschaffen									
Zuruf an Zugtiere: Halt!	jordanische Münze	bayrisch: Rettich		deutsche Vorsilbe	mongolische National-tracht	Längenmaß der Seefahrt							
musikalisches Märchenspiel				Kfz-Z. Freiburg	röm. Zahlzeichen: 5005	venezianische Münze im MA.					Kicher-laut		
				Geistlicher									
Rennstrecke	Zeitabstand												Schreibmaterial für Tafeln



### Die Gewinner vom Februar!

- 1. und 2. Preis: Je 2 Karten für den Beatles-Bus gewinnen:**  
Elisabeth Ströver, 22846 Norderstedt  
Jens-Joachim Broesel, 22399 Hamburg
- 3. bis 5. Preis: Je ein Buch von Carlo von Tiedemann gewinnen:**  
Anke Müller, 20359 Hamburg  
Stefanie Wobbe, 22767 Hamburg  
Uwe Reiser, 22453 Hamburg

**Auflösung**  
Sudoku und Kreuzworträtsel  
vom SeMa, Ausgabe Februar 2013

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

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

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

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

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

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



## Verlosung im März!

**1. Preis:**  
1x2 Karten für das Vicky Leandros-Konzert:  
„Ich liebe das Leben“

Vicky Leandros geht im Frühjahr 2013 auf Europatournee. "Ich liebe das Leben" heißt die Tour. Am Dienstag, dem 7. Mai 2013 gastiert die berühmte Schlager- und Pop-Sängerin um 20 Uhr in der Hamburger Laeiszhalle. Für dieses begehrte Konzert verlosen wir zwei Eintrittskarten.

...und so können Sie gewinnen: Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 15.03.13 an SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg senden.

### Persönliche Angaben:

Ihre persönlichen Daten werden nicht für Werbezwecke verwendet oder gespeichert.

Vorname \_\_\_\_\_

Nachname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

### Lösungswort eintragen:

1 2 3 4 5 6

**2. bis 4. Preis:**  
je ein Buch  
"Die Ölzieh-Kur"

von unserer  
Chefredakteurin  
Birgit Frohn



## Wenn alte Viertel flott und teuer werden

*In der Theorie der Stadtsoziologen heißt es „Gentrifizierung“, wenn alte Hamburger Quartiere schicke Szene-Viertel werden, ganz sutsche, nach und nach. Ganz praktisch heißt das irgendwann für Alteingesessene: Mehr Leben, mehr junges Volk – aber auch höhere Mieten.*

Wer heute im Hamburger Stadtteil St. Georg herumtuschert, flaniert auch die Lange Reihe entlang. Und wer etwas älter ist, hält an vor Haus Nummer 71 – und kann noch etwas mit dem Namen Hans Albers anfangen. Hier erblickte der Schauspieler und Sänger das Licht der Welt: Gründerzeitfassade, unten eine Bäckerei, oben Wohnungen über mehrere Geschosse, zwei Durchgänge zum Hinterhof, wie er so typisch war und zuweilen noch ist. Heute passiert rund um das Haus des blonden Hans, was Strukturwandel in einem alten Viertel heißt. Bis vor einigen Jahren wohnte dort eine ältere Dame. Sie war weit in den Neunzigern und hatte dort über 50 Jahre gewohnt.

Ob derart tiefe Wurzeln noch möglich sind, fragen sich nicht nur Stadtplaner. Auch ältere Bürger in einigen Vierteln Hamburgs begegnen dem neuen Trubel skeptisch. Beispiel St. Georg: Ältere erinnern noch das miese Image. Erst 1868 kam St. Georg zu Hamburg. Bis in die 70er-Jahre war das Viertel Problem-Milieu. Heute gehört St. Georgs schönste Straße, die Lange Reihe, zu den teuersten Hamburgs. Und wenn ein anderer blonder Künstler, Ina Müller, hier eine Wohnung kauft, spricht das nicht gegen die quirlige Entertainerin aus Cuxhaven, die im Schellfischposten so schnoddrig plaudert. Der Zuzug von Neubürgern zeigt nur, dass der Wandel im Gange ist. Die eine kommt, der andere geht. Kiez ist Kult. Früher zogen Vaganten durch die Stadt. Heute bleiben sie.

Längst sind nicht mehr nur die Altbau-Viertel wie Eimsbüttel oder Eppendorf betroffen, in die die akademische Jugend und nach und nach die Schönen und Reichen zogen. Danach schüttelten Viertel wie St. Pauli, Schanze oder St. Georg ihr Schmuttelimage ab wie ein Gassenhund den Hamburger Regen. Ehemals scheel angeschaut Ecken werden aufgewertet. Derzeit steht Wilhelmsburg in der Kritik, da die Macher der Internationalen Bauausstellung (IBA) den Arbeiterstandort umkrepeln. Kritiker befürchten Mietanhebungen. Die IBA hält dagegen. Es würden neuen Wohnungen gebaut, viele davon sozial gebunden. Dennoch: Die Elbinsel wird herausgeputzt.

Diese Aufwertung hat Vor- wie Nachteile. Viertel wie St. Georg sind schick, aber auch ganz schön teuer. Kritiker nennen das Yuppisierung. Besserverdiener ziehen heran, kaufen Eigentumswohnungen, trinken Latte Macchiato – und verderben Preise und Charme des Viertels. Der Stadtplaner spricht von Gentrifizierung. Das Wort stammt aus dem englischen Wort „gentry, niederer Adel“. Der „urbane“ Adel heute: Das sind meist jüngere Menschen, junge Familien, Besserverdiener. Früher strebten sie ins



Grüne. Heute machen hohe Spritpreise keinen Spaß mehr. Und viele wollen dort länger wohnen, wo sie sich jung fühlen: Sie lieben die Plätze, Tante-Emma-Läden, Cafés, Kneipen. Sie finden multikulti gut. Dazu gehört auch ein Multi-Generationen-Mix. Inge Lüders, Vorsitzende des Landes-Seniorenbeirates Hamburg: „Wir wissen, dass die meisten Menschen in ihrem vertrauten Quartier auch ihren Lebensabend möglichst mobil und selbstbestimmt verbringen möchten.“

Dabei spielt der demografische Wandel eine große Rolle. 2030 ist jeder vierte Hamburger im Rentenalter. Hamburg wird besonders am Stadtrand älter, so das Institut für Geografie der Universität Hamburg. Früher zogen junge Familien raus. Diese sind in die Jahre gekommen – und die Kinder aus dem Haus. Dieser Generationswechsel bringt neue Themen. Lüders: „Diese Entwicklungen werden unser Leben und das in unserer Stadt langfristig verändern und sie vor neue Herausforderungen stellen. Umso wichtiger sind sozialräumliche Quartiere, mit barrierearmen Wohnungen und einem barrierefreien Wohnumfeld, gute Einkaufsmöglichkeiten bzw. einen barrierefreien ÖPNV. Wichtige Bedingungen sind auch ärztliche Versorgung sowie ambulante Pflegedienste vor Ort.“ Für Lüders gehören zu einer bedarfsgerechten Versorgung auch unterschiedliche Wohnformen bis zu überschaubaren stationären Pflegeeinrichtungen. „Was wir Älteren nicht brauchen ist eine Vertreibung aus unseren Stadtteilen, weil wir die Mieten nicht mehr zahlen können und wir dadurch unsere Nachbarschaften und sozialen Kontakte verlieren. Dafür setzt sich der Landes-Seniorenbeirat ein.“

Auf die Vorteile eines sozial ausgewogenen Mixes von Jung und Alt legt der Verband norddeutscher Wohnungsunternehmen e.V. Wert, zu dessen Klientel traditionell eher Ältere gehören. „Deren Zahl wird zunehmen und zunehmend wichtiger. Wir wollen diese Menschen lange an uns binden, um Fluktuation zu vermeiden und zu gewährleisten, dass sie so lange wie möglich in den eigenen Wänden bleiben“, so Verbandsprecher Peter Hitpaß. Doch auch er weiß, dass der Generationswandel und der Wandel der Viertel so schleichend wie unaufhaltsam ist. „Es gibt kein Grundrecht, in Ottensen für kleines Geld zu wohnen. Wenn wir die Entwicklung einfrieren, gehen viele Viertel kaputt. Keiner will Verhältnisse wie in Gegenden Mecklenburg-Vorpommerns, die einsam und verlassen sind und in denen viele Ältere leben“. Für Hamburg sieht Hitpaß Möglichkeiten, Wohnanlagen altersgerecht zu bauen – und wirtschaftlich zu vermieten. „Dazu müssen Infrastruktur und Umfeld altersgerecht gestaltet sein. Dazu gehören Nachbarschaftstreffs, barrierefreie Zugänge zu allen Einrichtungen, Ärzte, Einkaufsmöglichkeiten, aber auch Nachbarschaftstreffs, wo Ältere Jüngeren zeigen, was sie können. Und wo Jüngere etwa Älteren den Weg ins Internet eben können“.

Und was macht die Politik? Sie wird – wie in St. Georg – die Geister, die sie rief, nicht mehr los. Denn bereits 1980 sollte dieser Stadtteil schöner werden. Heute setzt die Politik auf die „soziale Erhaltungsverordnung“, um ältere Viertel zu bewahren. Der Senat nennt Zahlen: Die innerstädtischen Quartiere sind zwar jugendlich geprägt. Dem gegenüber wohnen hier vergleichsweise weniger ältere Menschen: Etwa fünf bis 10 Prozent sind 65 Jahre und



älter. Aber: Viele der Älteren hier haben geringe Einkommen, erhalten Grundsicherung.

„Diese Menschen sind insofern zu den auf dem Wohnungsmarkt benachteiligten Gruppen zu zählen. Sie haben Schwierigkeiten, bei Verdrängung eine neue Wohnung im angestammten Umfeld und Quartier zu finden. Auf der anderen Seite sind sie in besonderem Maße, etwa bei eingeschränkter Mobilität, auf Infrastruktureinrichtungen wie Nahversorgung und Ärzte oder auch soziale Netzwerke im Quartier angewiesen“, sagt Volker Dumann von der Pressestelle der Behörde für Stadtentwicklung und Umwelt (BSU). Der Senat verspricht mit der „Soz. Erh. VO“ Milieuschutz. Er soll gewachsene Wohnstrukturen erhalten und eine Verdrängung Älterer verhindern. Wenn alte Wohnungen luxuriös saniert und in Eigentumswohnungen umgewandelt werden, muss eine Genehmigung her.

Der Senat will so – mittelbar auch – die Mieten bändigen. Sonst könnte sich weder die Rentnerin noch die Kassiererin Ottensen oder St. Pauli leisten. Hamburg würde zur wachsenden Stadt – am Rand. Bis 2012 gab es nur im Gebiet Südliche Neustadt diese Verordnung. 2012 kamen St. Georg und St. Pauli hinzu. 2013 folgen Sternschanze, Osterkirchenviertel, Eimsbüttel-Süd, Altona-Altstadt. Damit sind 419 ha mit 78.900 Einwohnern milieugeschützt. Geprüft werden Barmbek-Nord, Barmbek-Süd, Dulsberg, Ottensen-West/Bahrenfeld-Südost. Und in Wilhelmsburg wird erwogen, das nördliche und mittlere Reihertiegviertel einzubeziehen. Dumann: „Soziale Erhaltungsverordnungen zum Schutz der angestammten Bevölkerungsstrukturen haben das Ziel, die Zusammensetzung der Wohnbevölkerung zu erhalten. Insofern profitieren auch ältere Menschen von diesem Instrument. Hamburg hat den Einsatz erheblich erweitert und setzt dies fort. Der Senat wird den Schutz innenstadtnah, begehrter Wohngebiete vor mietpreistreibender Luxusmodernisierung, Umwandlungen und Verdrängung von Bewohnerinnen und Bewohnern noch intensivieren und die zu schützenden Gebiete weiter ausdehnen“. Dazu kommt ein Frühwarn-Radar: Das „Sozialmonitoring in der Integrierten Stadtteilentwicklung“ zielt darauf ab, früh Problemviertel zu entdecken und anzuzeigen: Hier muss was getan werden im Rahmenprogramm Integrierte Stadtteilentwicklung (RISE). Das „Radar“ fasst verschiedene Impulse auf. Eins davon ist der Indikator „Mindestsicherung im Alter“. Er signalisiert Altersarmut im Quartier.

Dass „Gentrifizierung“ nicht automatisch den Wohnwert im Viertel mindern muss, weiß Horst Weise, Pressesprecher Grüne Hamburg: „Alles hat immer zwei Seiten – einerseits kann es durch neue Nachbarschaften zu Konflikten kommen, andererseits kann es auch zu neuen Freundschaften, Beziehungen oder Hilfen kommen. Ein Beispiel sind Studenten, die in einem Untermietverhältnis bei älteren Menschen wohnen und eine geringere Miete bezahlen, wenn sie dafür Hilfsleistungen wie Einkaufen, Saubermachen, Gespräche anbieten. Dadurch ergeben sich für Ältere viele neue positive, aber vielleicht für den Einzelnen auch negative Aspekte. Offen sein für alles, was da kommt.“

Dr. Hergen H. Riedel © SeMa

## Was ist Ihre Immobilie wert?

Nur für kurze Zeit:  
Unser Angebot für Immobilien-Eigentümer:

Verkaufswertermittlung zum  
Aktionspreis von € 111,-\*

Wir beraten Sie gerne:  
Tel. 040.35 74 01-2030

\*gültig pro Wohneinheit, bis zum 31.03.13



SPARDA IMMOBILIEN

www.spardaimmobilien.de

Große  
Aktion  
im März!

## Mitten im Leben mitten in Ellerau! Bei Quickborn. Vermietung und Verkauf



Barrierefrei erreichbare 3-Zimmer-Balkon und Terrassen-Wohnungen mit Wohnflächen von 80-93 m². Top-Ausstattung: KfW 70, große ebenerdige Duschen, Wärmerückgewinnung, Markeneinbauküchen, Maler, Fliesen, Bodenbeläge, Gäste-WC, Fahrstuhl, Tiefgarage und vieles mehr.

**Komplett schlüsselfertig ab € 218.900,-**  
**Auch zur Miete ab € 770,- + Nk./Kt.**

Courtagefrei – direkt vom Bauträger.

### Besichtigung in Ellerau

Berliner Damm 2 (zur Zeit über KIK-Parkplatz),  
sonntags von 14-16 Uhr oder nach Vereinbarung

**Schaffarzyk**  
Stefan u. Axel

041 06 / 63 60 26  
www.schaffarzyk.de



*Die letzte Reise*  
100 Jahre Bestattungskunst

Vorbereitet sein,  
wenn der letzte Vorhang fällt.



Ihr Partner für Bestattungsvorsorge. Eigene Hauskapelle. Abschiedsräume.

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

Segeberger Chaussee 56-58

[www.wulffundsohn.de](http://www.wulffundsohn.de)  
**Tel. (040) 529 61 73**

**zapf umzüge**  
Umzugspartner VRK Hamburg GmbH

- Beratung vor Ort
- Full-Service-Umzüge
- Bereitstellung sämtlicher Packmittel
- Beiladungen
- Modernes Möbellager

Bundesverband Möbelspedition (AMÖ) e.V.

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

**Großmannstr. 129**  
**20539 Hamburg**  
**E-Mail: hamburg@zapf.de**  
**www.zapf.de**

## Für den (Not)Fall

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



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

Tipp: Diese Liste griffbereit und gut sichtbar platzieren!

## Oma und Opa zu leihen!

### Lust auf Ersatzenkel?

Die Kinder und Enkelkinder leben verstreut in der Republik, Treffen sind auf Grund der Distanz selten geworden. Schon schade, finden viele. Außer dass man die Familie wenig sieht, würde man gerne seine Zeit sehr gerne auch mit Kindern verbringen. Das geht – als Leihoma oder Leihopa.

Immer mehr Menschen wohnen nicht mehr dort, wo sie aufgewachsen sind und ihre Familie lebt – Folge der zunehmenden Mobilität heute, allen voran beruflich bedingt. So kommt es, dass Oma und Opa unter Umständen ziemlich weit weg wohnen. Mal eben auf die Enkel aufpassen, ist also nicht drin. Ein Problem, aber eines, das sich einfach lösen lässt: Bei famPlus anrufen und nach einer Leihoma oder einem Leihopa in der Nähe des Wohnortes fragen. Das Familienservice-Unternehmen wurde vor vier Jahren von Julia Gänzler und Dr. Markus Solf gegründet mit dem Ziel, berufstätigen Eltern eine Betreuung für ihre Kinder zu vermitteln. »Jeweils lösungsorientiert passend auf deren individuelle Situation«, so Julia Gänzler. Nach einer Weile stellten sie und ihr Team fest, dass eine große Nachfrage nach Kinderbetreuung durch »erfahrene Personen« besteht – sprich älteren Men-



Julia Gänzler

schen, die viel an nachfolgende Generationen weitergeben können. Außer reich an Lebensklugheit und -weisheit, sind sie auch gelassener und geduldiger. Entsprechend erweiterte famPlus sein Angebot um Leihomas und Leihopas.

»Was Sinnvolles machen« Das Ganze kommt bestens an, sowohl bei den Eltern als auch bei den Senioren. Denn beide Seiten profitieren: Die eine weiß ihre Kinder in guten Händen bei den Ersatzgroßeltern, die andere hat eine sinnvolle und erfüllende Tätigkeit. Mitbringen sollen zukünftige Leihomas und -opas Erfahrungen in der Betreuung von Kindern. Wer nicht selbst eine Familie gegründet hat, kommt vielfach aus dem pädagogischen Bereich und hat hier den Umgang mit Kindern kennen gelernt. Für Nachwuchs im Säuglings- und Kleinkindalter werden überwiegend Omas gesucht, erzählt Julia Gänzler. »Für ältere Kinder darf es dann hingegen gerne der Opa sein, der vielleicht mal kicken oder zum Angeln geht«.

### Leihoma oder -opa werden

Wer sich als Leihoma oder -opa bewerben möchte, füllt einen Fragebogen entweder schriftlich oder im Internet aus. Zudem ist ein erweitertes polizeiliches Führungszeugnis einzureichen. Die Kosten dafür von € 13,- werden zurück erstattet. Ein Pädagoge von famPlus führt dann noch ein Telefonat mit der Bewerberin oder dem Bewerber. »Dieser mehrstufige Prüfungsprozess ist uns wichtig, um eine gute Qualität in Vermittlung und Betreuung zu sichern«, so Julia Gänzler. Liegen alle Informationen vor, kann ein Profil im Internet erstellt werden und das »Abenteuer Ersatzenkel« kann losgehen. Die Interessenten legen Umfang und Aufgaben der Betreuung selbst direkt mit Leihoma oder -opa in spe fest. Ebenso wie den Stundenlohn, denn es handelt sich nicht um eine ehrenamtliche Tätigkeit. »Zwischen acht und zwölf Euro« sind laut Julia Gänzler zu erwarten. Wird die Kinderbetreuung als Minijob gehandelt, sind die Leihgroßeltern auch unfallversichert. Zusätzlich empfiehlt Julia Gänzler mit den Eltern zu klären, ob diese eine Haftpflichtversicherung für die Leihoma oder den Leihopa haben. Andernfalls sollten die Kinderbetreuer ihre Privathaftpflichtversicherung dahingehend prüfen, ob diese die Betreuungstätigkeit mit einschließt.

**Bewerbung und mehr Informationen famPlus GmbH,**  
Lindwurmstr. 41/43, 80337 München,  
Tel.: 089-80 99 027 -00, Fax: -29  
**Mail: info@famPlus.de**  
**www.famPlus.de** Birgit Frohn © SeMa

### Pflege zu Hause: Würdevoll in gewohnter Umgebung altern



In Würde zu Hause altern!

### Vermittlung von 24h Betreuungsdienstleistungen

In Würde zu Hause altern: Das ist es, was viele Senioren sich heutzutage wünschen. Zahlreiche pflegerische Angebote ermöglichen inzwischen, das Heim als letzte Option zu sehen und lange in den eigenen vier Wänden zu bleiben. Eine schwierige Entscheidung ist zu treffen, wenn durch Krankheit oder Behinderung eine selbstständige Lebensführung nicht mehr möglich, fremde Hilfe unumgänglich ist. Angehörige können oftmals den Hilfebedarf nicht abdecken, weil sie beruflichen und familiären Verpflichtungen nachkommen müssen. Wenn auch der ambulante Pflegedienst nicht ausreicht, bietet eine häusliche 24-Stunden-Betreuung die gewünschte Alternative zum Pflegeheim.

Diese kann dauerhaft, aber auch vorübergehend in Anspruch genommen werden. Benötigen pflegende Angehörige eine „Auszeit“, zum Beispiel wegen Krankheit oder Urlaub, empfiehlt sich eine vorübergehende Inanspruchnahme. Ebenso kann die 24-Stunden-Betreuung als Krankenhausnachsorge sinnvoll sein, bis sich der Gesundheitszustand bessert. Neben den sogenannten „grundpflegerischen Verrichtungen“ kümmert sich die 24-Stunden-Betreuungskraft auch um den hauswirtschaftlichen Bereich. Bei bestimmten Krankheitsbildern kann sie auch helfen, die gewohnte Lebensführung so weit wie möglich beizubehalten. Sie unterstützen darin, den Alltag zu strukturieren, auf genügend Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme zu achten und die lieb gewonnenen Gewohnheiten weiter zu pflegen.

**Mehr Informationen zum Thema „Pflege zu Hause“ mit 24-Stunden-Betreuung bietet Heike Mertens unter 0177/829 42 62.**



## Du bist, was du isst

### Pflegebedürftigen Senioren mehr Lebensqualität schenken mit gutem Essen



Sind Pflegebedürftige gut mit Essen versorgt? Unterscheidet sich das Essverhalten von der Allgemeinbevölkerung? Diesen und weiteren Fragen stellte sich der 12. Ernährungsbericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). Eine für den Ernährungsbericht der DGE durchgeführte Studie untersuchte erstmals die Ernährungssituation von pflegebedürftigen Senioren in Privathaushalten (ErnSiPP-Studie). Den 12. Ernährungsbericht hat die DGE im Auftrag und mit Förderung des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) erarbeitet. Seit 1969 liefern die von der DGE herausgegebenen Ernährungsberichte die Basis einer wissenschaftlich fundierten Bestandsaufnahme und Bewertung der Ernährungssituation in Deutschland. Über das Essverhalten der rund 1,6 Mio. in Deutschland lebenden pflegebedürftigen Senioren, die zu Hause wohnen, ist wenig bekannt. Der Ernährungsbericht zeigt, dass sowohl Übergewicht als auch Defizite in der Nährstoffversorgung bei Pflegebedürftigen weit verbreitet sind. 13 % der Pflegebedürftigen sind mangelernährt, bei weiteren 57 % besteht ein Risiko für Mangelernährung und nur knapp ein Drittel weist einen normalen Ernährungszustand auf. Viele Senioren, die zu

Hause gepflegt werden, leiden unter Kau- und Schluckbeschwerden und nachlassendem Durstgefühl, insbesondere Demenzerkrankte. Mangelernährung, unerwünschter Gewichtsverlust und andauernder Flüssigkeitsmangel können langfristig die Pflegebedürftigkeit sowie die Krankheitsanfälligkeit erhöhen. „Die Ernährung von Senioren, die zu Hause gepflegt werden, bedarf einer stärkeren Aufmerksamkeit, insbesondere bei schwerer Pflegebedürftigkeit und Demenz“, so Prof. Dr. Dorothee Volkert von der Universität Erlangen-Nürnberg und Mitinitiatorin der Studie. „Eine gute Ernährungsversorgung kann das Wohlbefinden und die Lebensqualität steigern.“ Die Ernährung Pflegebedürftiger spiegelt im Wesentlichen die Ernährungsgewohnheiten der Allgemeinbevölkerung wider: zu viel Fleisch und Fleischwaren und zu wenig pflanzliche Lebensmittel sowie Fisch. Bei weit mehr als der Hälfte der untersuchten Senioren kamen Calcium, Vitamin D, Vitamin E, Folat sowie Ballaststoffe zu kurz. Würden sie mehr Getreideprodukte, insbesondere aus Vollkorn sowie Kartoffeln, Gemüse und Obst verzehren, könnte dies die Nährstoffversorgung verbessern. Durch die Verwendung hochwertiger Öle lässt sich die Zufuhr von Vitamin E positiv beeinflussen. Beim Vitamin D

kann eine individuelle Gabe erforderlich sein. Neben Mangelernährung sind Übergewicht bzw. Adipositas bei Pflegebedürftigen weit verbreitet: Der durchschnittliche Body Mass Index (BMI) lag in der ErnSiPP-Studie mit 28 relativ hoch. Ein Drittel der untersuchten Pflegebedürftigen war adipös. Dies erschwert die Pflege, insbesondere wenn Ältere, meist die Ehepartner, den Großteil der Pflege leisten. Bei Kau- und Schluckbeschwerden spielt die richtige Konsistenz der Speisen eine entscheidende Rolle. So können wichtige Nährstofflieferanten, wie Gemüse und Fleisch besser gegessen werden, wenn sie püriert sind. Mittlerweile gibt es zahlreiche Angebote für passierte Kost und abwechslungsreiche Rezepte, die eine weiche und homogene Konsistenz der Lebensmittel ermöglichen. Zudem sollten die Speisen appetitlich angerichtet und mit Kräutern und Gewürzen verfeinert werden. Knapp die Hälfte der ambulanten Pflegekräfte und weit über die Hälfte der privaten Pflegepersonen gab ein geringes oder mittleres Wissen in Bezug auf Ernährung älterer Menschen an. Da die Hälfte der Befragten der Ernährung im Tagesablauf einen hohen Stellenwert beimisst, ist es ein positives Zeichen, dass die meisten Studienteilnehmer mit ihrer Ernährung zufrieden oder sehr zufrieden sind. Trotzdem muss ein besonderes Augenmerk darauf liegen, Pflegebedürftigen ein gesundes und schmackhaftes Essen anzubieten, damit das Wohlbefinden gesteigert werden kann. Quelle: DGE e.V. Rosbigal © SeMa

## Prominente sprechen über Ihre Schutzengel



**Chris Andrews**

Sänger • Komponist • Texter

Ich glaube absolut an Engel. Meine verstorbene Mutti im Himmel ist mein Schutzengel und meine Frau Alexandra mein heutiger Engel auf Erden. Meine Mutti war sehr religiös, und ich wurde auch so erzogen. Sie ist im Kloster groß geworden und hatte immer übersinnliche Beziehungen zu mir, was mir aber erst später bewusst wurde.

Ein Beispiel dafür ist: Als ich in Hamburg war und mir den Arm gebrochen hatte. Ich telefonierte mit ihr zu Hause in England und sie fragte, wie es denn meinem Arm ginge. Ich war erstaunt und wollte wissen, wovon sie eigentlich redet, denn von dem Malheur mit meinem Arm konnte sie ja nichts wissen. Aber sie sagte nur: „Du weißt, ich bin eben eine Hexe!“

Aber die absolut eindrucksvollste und lebensrettendste Erfahrung, die ich mit meinem Schutzengel hatte, war, als ich von Barcelona nach London wollte. Es gab keinen Direktflug zu diesem Zeitpunkt und somit war ich über Paris eingebucht. Auf einmal sah ich auf der Anzeigetafel, dass noch ein anderer Flug über Zürich geht. In diesem Moment erschien mir die Schweizer Maschine der Swiss Air sympathischer.

Ich buchte um, holte mein Gepäck zurück und flog über Zürich nach London. Am nächsten Tag erfuhr ich aus der Zeitung, dass die Maschine,

die von Paris nach London flog, abgestürzt war, und dass sich unter den Passagieren viele Mannequins befanden, die alle nicht überlebten.

Ich hatte lange Zeit Flugangst und war immer sichtlich erleichtert, wenn „mein“ Flugzeug Bodenkontakt bekam. Bis heute habe ich das Gefühl, dass meine Mutti mich beschützt. Ich glaube, sie steuert eine ganze Armee von Schutzengeln, denn ich war schon häufig in Situationen, die mein Leben hätten beenden können. Unter anderem überlebte ich einen ganz schweren Autounfall. Mein Fahrer nickte am Steuer ein und der Wagen steuerte auf die Leitplanke zu. Das Auto flog die Böschung runter und überschlug sich mehrmals. Die Retter glaubten an ein Wunder, als sie sahen, dass ich unversehrt wieder auf meinen Beinen stand. Ich weiß, dass ich Schutzengel habe, die mir zur Seite stehen und ich glaube stark daran. Wenn man gläubig ist, weiß man, dass das Leben einen Sinn hat und man bekommt dadurch eine innere Ruhe.“

**Senta Berger**

Schauspielerin

Schutzengel? Schutzmenschen habe ich viele gehabt in meinem Leben. Menschen, die ihre Hand schützend über mich gehalten haben. Und – sie sind noch immer bei mir. Auch wenn einige nicht mehr am Leben sind, wie beispielsweise meine Mutter.

Es gab natürlich auch Unfälle, die unerwarteter Weise glimpflich ausgegangen sind. Ich kann mich an einen Fall erinnern: Ich stieg auf eine metallene Leiter, um eine kaputte Fassung einer Glühbirne aus der Lampe heraus zu holen. Ich dachte, den Strom aus-



schaltet zu haben, und versuchte mit einer kleinen Zange den Schaden zu beheben. Dabei bekam ich einen kräftigen Stromschlag, der mich von der Leiter warf. Ich lag dann so etwa zwei Meter entfernt am Boden.

Dass mir bei diesem Unfall nichts passiert ist, habe ich bestimmt einem Schutzengel zu verdanken. Oder vielleicht mehreren?“



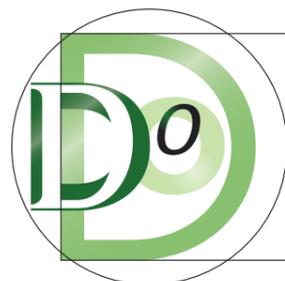
**Pierre Brice**

Schauspieler

Meine Frau Hella glaubt 100-prozentig an Schutzengel. Sie hat mich inzwischen davon überzeugt, so dass auch ich anfange, an himmlische Beschützer zu denken und an sie zu glauben. Ich war sehr oft in gefährlichen Situationen und danke dafür, dass das Schicksal es so gut mit mir gemeint hat, denn ich bin heute noch am Leben. Waren es nun Schutzengel? Oder war es einfach nur Glück?“

Marion Schröder © SeMa

### Praxis für Präventiv- und Komplementärmedizin



#### Naturheilpraxis Dagmar Ostendorf

Heilpraktikerin

Wischhofstieg 11  
22393 Hamburg

Tel.: 040-22 606 447

Fax: 040-22 606 446

hp@naturheilpraxis-ostendorf.de

#### Diagnose- und Therapieschwerpunkte

- Oberon-Resonanz-Diagnose und Therapiesystematik (NLS Analysen)
- H.O.T. Sauerstofftherapie nach Prof. Wehrli
- Infusionstherapien
- Eigenbluttherapien
- Ernährungstherapie
- Homöopathie



www.naturheilpraxis-ostendorf.de

### Die Bedeutung von Sauerstoff in der Therapie

Vom Sauerstoff gehen die eigentlichen Lebensimpulse aus. Der Grad der Gesundheit, Vitalität, Leistungsfähigkeit und Lebensdauer hängt von einer guten Sauerstoffversorgung aller Körperzellen ab. Das heißt, dass es keine chron. Erkrankung gibt, die nicht mit einem Sauerstoffmangel in den Zellen in Verbindung steht. Die Verschlechterung des Sauerstoffstatus im höheren Alter ist eine der Hauptursachen für funktionelle Störungen der Organe. Daraus entwickeln sich, je nach genetischer Belastung, chron. Erkrankungen wie z.B. Durchblutungsstörungen, Arteriosklerose, Rheumatische Schmerzen, Depressionen, Herzinfarkt, Schlaganfall bis hin zum Krebs. Bei der Sauerstofftherapie nach Prof. Wehrli (H.O.T.) werden alle wichtigen biochemischen Prozesse wieder in die Balance gebracht und so die Selbstheilungskräfte natürlich angeregt. Durch seine große Wirkungsbreite und der sicheren, transparenten und risikolosen Anwendung hat sich die H.O.T. Sauerstofftherapie nach Prof. Wehrli in den letzten 50 Jahren zu einem der erfolgreichsten Naturheilverfahren entwickelt. Die H.O.T. Sauerstofftherapie nach Prof. Wehrli wird auch als Hämatogene Oxydationstherapie bezeichnet. Das eigene Blut wird mit Sauerstoff angereichert und zeitgleich mit einem UVC Kaltlicht behandelt. Dieser Effekt macht das Blut zum körpereigenen Medikament. Frau Ostendorf arbeitet seit über 20 Jahren mit dieser Therapie und kann Sie kompetent beraten.



# VERANSTALTUNGEN TIPPS + TERMINE

## AUSSTELLUNGEN

**Donnerstag 14. März, 17 Uhr**  
**Vernissage "Stadtspark-Romantik".**  
 Bilderausstellung von Pamela Schweitzer. Neben Ölgemälden zeigt die 44-jährige, freischaffende Künstlerin auch Acrylarbeiten. Eintritt frei! **Begegnungszentrum Köster-Stiftung, Meisenstr. 25, 22305 HH, Tel.: 040/69 70 62-0**

**Noch bis zum 07. April 2013**  
**WirtschaftswunderWagen.**  
 Lassen Sie sich von Fahrzeugen und anderen Ausstellungsstücken in eine Zeit voller Veränderungen entführen – die 1950er-Jahre! Di.-So., 10-18 Uhr. **Automuseum Prototyp, Shanghaiallee 7, 20457 Hamburg, Tel.: 040/39 99 69 70**

**Noch bis zum 07. Oktober 2013**  
**Die Keramik-Sammlung.** Keramiken vom 17. bis ins 20. Jahrhundert, Töpfereien, Geschirr, Fliesen und vieles mehr. Di.-Fr. 10-17 Uhr, Sa./So. bis 18 Uhr. **Altonaer Museum, Museumstraße 23, 22765 HH, Tel.: 040/42 81 35 35 82**

## KONZERTE

**Mittwoch 06. März, 20 Uhr**  
**Adoro.** Klassik-Interpretation großer Popsongs. **O2 World Hamburg, Sylvesterallee 10, 22525 HH, Tel.: 040/881 63-0**

**Samstag 23. März, 20 Uhr**  
**Duo Bella Donna.** Erotische Lieder aus fünf Jahrhunderten, Sinnliches und Humoriges, Derbes und Zotiges finden sich in diesem Programm. Eintritt € 8,-/erm. € 6,-. **Brakula (Bramfelder Kulturladen e.V.), Bramfelder Chaussee 265, 22177 Hamburg, Tel.: 040/642 17 00**

## VORTRÄGE

**Sonntag 10. März, 16 Uhr**  
**Diavortrag: Poesie + Abenteuer: Costa Rica.** Naturparadies zwischen Karibik und Pazifik. Eine Live-Dia-Multivision von Stephan Schulz. **Laeizhalle-Musikhalle Hamburg, Kl. Saal, Gorch-Fock-Wall 29, 20355 Hamburg, Tel.: 040/34 69 20**

**Montag 25. März, 18 Uhr**  
**Filmvortrag: Maurische Pracht in Andalusien.** Dr. Dieter Munzel berichtet über diese glanzvolle Epoche der islamischen Kalifen und Sultane in Spanien. **Im Studio des Wohnparks am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg, Tel.: 040/644 16-914**

## VOLKSFEST

**Freitag 22. März bis Sonntag 21. April**  
**Dom in Hamburg – Frühlingsdom.** Das größte Volksfest des Nordens. **Mo.-Do. 15-23 Uhr, Fr./Sa. 15-24 Uhr, So. 14-23 Uhr, Heiligengeistfeld, 20359 Hamburg**

## OSTERMÄRKTE

**Donnerstag 21. bis Sonntag 24. März**  
**29. Norddeutscher Ostermarkt.**  
 Gezeigt wird traditionelles Handwerk und internationales Kunsthandwerk aus den verschiedensten Kulturen und Regionen der Welt. Do. 18-21 Uhr, Fr.-So. 10-18 Uhr.

**Museum für Völkerkunde, Rothenbaumchaussee 64, 20148 HH, Tel.: 040/428 87 90**



**Sonntag 17. März ab 10 Uhr**  
**Ei, ei, ei... Ostermarkt.**

Liebevoll geschmückte Stände mit Selbstgemachtem rund um Ostern. Eintritt frei!  
**Freizeitzentrum Schnelsen, Wählingsallee 16, 22459 HH, Tel.: 040/559 24 34**

**Samstag 23. und Sonntag 24. März**  
**Großer bunter Frühlings- und Ostermarkt.** Kunsthandwerk, Frühlingsblumen, Schlemmerstände & Kinderkarussell. Sonntags-Shopping in den Geschäften von 13-18 Uhr. **Alte Holstenstraße, 21029 Hamburg**

**Samstag 23. und Sonntag 24. März**  
**Wandsbek: Frühlingsmarkt.** 10-19 Uhr. **Wandsbeker Marktplatz 1, 22041 HH**



## FÜHRUNG

**Immer Sa. und So., von 15-16.30 Uhr**  
**Historische Technik in Funktion.**  
 Details unter: [www.museum-der-arbeit.de](http://www.museum-der-arbeit.de). **Museum der Arbeit, Wiesendamm 3, 22305 Hamburg, Tel.: 040/428 13 30**

## KINO

**Mittwoch 20. März, 19 Uhr**  
**Kinovergnügen: "Ziemlich beste Freunde",** Frankreichs erfolgreichste Komödie 2012. **Kultur im Alstertal, Festsaal im Hospital zum Heiligen Geist, Hinsbleek 11, 22391 Hamburg, Tel.: 040/606 01-111**

## BÄLLE & TANZEN

**Immer donnerstags 20.30-1 Uhr**  
**Tangokurs und Milonga.** Mit Marie-Paule Renaud und Tango Gotan, 20.30 Intensivtraining, 21.30 Milonga. Eintritt: Tanzkurs ohne Milonga € 10,-, Tanzkurs mit Milonga € 12,-, nur Milonga € 6,-. **Museum für Völkerkunde, Rothenbaumchaussee 64, 20148 Hamburg, Tel.: 040/428 87 90, [www.tango-gotan.de](http://www.tango-gotan.de)**

**Samstag 23. März, ab 19 Uhr**  
**Deutsch-Französischer Freundschaftsball.** Der franz. Verein Hambourg Accueil e.V. lädt alle Franzosen und Freunde Frankreichs ein. **[www.hhaccueil.com](http://www.hhaccueil.com). Hotel Atlantic Kempinski HH, An der Alster 72-79, 20099 HH, Tel.: 040/288 30**

**Freitag 29. März, ab 21 Uhr**  
**Swinging Ballroom.** Hier kommt die Hamburger Swingszene zusammen. Swingen Sie mit! Eintritt € 10,-. **Stage Club,**

## FLOHMÄRKTE

**Immer mittwochs, 10-15, und samstags, 7-15 Uhr, Bahrenfeld "Flohdorn", Flohmarkt,** Freifläche a. d. Trabrennbahn, Luruper Chaussee 30, 22761 Hamburg

**Immer samstags von 7-15 Uhr**  
**Bramfeld, Flohmarkt,** Otto Parkplatz, Moosrosenweg, 22177 Hamburg

**Immer samstags, 8-16 Uhr, St. Pauli Flohschanze, Antik- und Flohmarkt,** Alte Rinderschlachthalle, Neuer Kamp 30, 20359 Hamburg

**Samstag 16. und Sonntag 17. März, 10-17 Uhr, Winterhude, Antik- und Sammlermarkt,** Eintritt € 3,- für einen Tag, € 4,- für zwei Tage, € 2,- ermäßigt. **Kampnagel, Jarrestraße 20, 22303 HH**

**16. und 17. März Eröffnungswochenende, dann immer samstags, 11-18 Uhr, Der.Die.Sein Markt,** Hamburgs erster regelmäßiger Markt für Mode-, Schmuck-, Produkt- und Textildesign. **Unilever-Haus, Strandkai 1, 20457 Hamburg**

**Sonntag 24. März, 9-15 Uhr, Altona, Flohmarkt,** überdacht, Eintritt frei! **Fabrik, Barnerstraße 36, 22765 Hamburg**

**Sonntag 24. März, 8-16 Uhr, Wandsbeker Chaussee, Flohmarkt zum verkaufsoffenen Sonntag,** Wandsbeker Marktplatz 1, 22041 Hamburg

**Sonntag 24. März, 11-14 Uhr, Haus der Jugend Niendorf, XXL Größen Flohmarkt** für Mädchen und Frauen, Vielohweg 152, 22455 Hamburg

## LESUNGEN

**Sonntag 10. März, 14 Uhr**  
**Geschichten, die das Leben schrieb.** Inga Czudnokowski-Pelz und die Teilnehmer der LAB-Schreibwerkstatt lesen eigene Texte. Eintritt frei! **LAB-Seniorentreff Lange Aktiv Bleiben, Fliederweg 7, 22335 Hamburg, Tel.: 040/59 24 55**

**Donnerstag 14. März, 16 Uhr**  
**„Gustaf Gründgens“ mit musikalischer Untermauerung.** Der Schauspieler, Regisseur und Theaterintendant war auf den deutschen Theaterbühnen der 1930er bis 1960er Jahren eine Berühmtheit. **Kostenbeitrag € 12,-.**

**Seniorenresidenz Alsterpark, Rathe-  
 naustr. 4-10, 22297 HH, tel. Anmeldung  
 bitte unter: Tel.: 040/511 27 20 00**

**Freitag 22. März, 19.30 Uhr**  
**Krimilesung: Kohlenstaub.** Lesung mit Anne-Kathrin Koppetsch. Eintritt € 10,-/erm. € 8,50. **Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36, 20457 Hamburg, Anmeldung erbeten unter: Tel.: 040/32 11 91**