

Gratis zum Mitnehmen

  
**SeMa**

# Senioren Magazin

Hamburg

Mai 2014

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel



## Koffer packen und ab in die Ferne



### Arthrose

Wenn die Gelenke schmerzen



### Radio von/für Senioren

„Welle Isebek“ auf Sendung



### Der Beckenboden

Unser wichtiges Muskelnetz



### Da ist ein Kraut gewachsen

Kräutergarten für zu Hause



### Peter Horton

Eine Leben für die Musik



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

**Jäkel**  
Hören wahrnehmen erleben.

Denise Jäkel  
Hörgeräteakustikermeisterin  
und Pädagogikerin

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

hören. wahrnehmen. erleben. [www.jäkel-hören.de](http://www.jäkel-hören.de)

**IMMOBILIENGUTACHTEN ZUM FAIREN PREIS!**



**Stefan Hagemann**

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

**Stefan Hagemann** Sachverständigenbüro  
Alte Dorfstraße 1 · 22848 Norderstedt  
[www.shi-gutachten.de](http://www.shi-gutachten.de) · [info@shi-gutachten.de](mailto:info@shi-gutachten.de)  
Telefon: 040/80 00 70 37 

**Quickborn-Zentrum  
3 Neubauvorhaben  
KfW-Effizienzhaus 70**



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

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

Fertigstellung Ende 2014.  
Courtagefrei direkt vom Bauträger.

**Schaffarzyk** 041 06/63 60 26  
Stefan u. Axel [www.schaffarzyk.de](http://www.schaffarzyk.de)

# Inhalt

<b>Herzlich willkommen</b> Worte unserer Herausgeberin	3
<b>Koffer packen und ab in die Ferne</b> Noch nie waren Senioren so oft verreist wie heute	4
<b>Theater in Hamburg</b> Klein, fein, echt – theater echtzeit	9
<b>Arthrose</b> Wenn die Gelenke schmerzen	10
<b>Senioren-WG oder Mehrgenerationenhaus?</b> Das Deutsche Seniorenportal informiert	12
<b>DRK - neue Kurse und Veranstaltungen</b>	13
<b>Radio von/für Senioren</b> „Welle Isebek“ auf Sendung	14
<b>Zum Hafengeburtstag</b> Wie alles seinen Anfang nahm	16
<b>Kunst und Hobby im Alter</b> Tanzen mit Bonuspunkten und ganz viel Freude	17
<b>Interview mit Senatorin Cornelia Prüfer-Storcks</b>	18
<b>Lütte Vertellen – Geschichte op Platt</b>	19
<b>Der Beckenboden</b> Unser wichtiges Muskelnetz	20
<b>Rechtzeitig Vorsorgen</b>	22
<b>Lesergeschichte(n) &amp; Lesergedicht(e)</b>	23
<b>LAB – Lange aktiv bleiben</b>	23
<b>Da ist ein Kraut gewachsen</b> Kräutergarten für zu Hause	24
<b>Rätsel &amp; Gewinnspiel</b>	26
<b>Die Pflanzen-Apotheke: Teil 27 – Ulme</b>	28
<b>Impressum</b>	28
<b>Kleinanzeigen</b>	30
<b>Ein Abbild der vielen Facetten</b> Bilder von dem Fotokünstler Christoph J. Binöder	32
<b>Für den Notfall wichtige Nummern</b>	33
<b>Kultur: Theater, Lesungen und mehr</b>	34
<b>Peter Horton</b> Ein Leben für die Musik	35
<b>Veranstaltungen</b>	36

## Liebe Leserinnen und Leser,

Die Reiselust der Deutschen ist ungebrochen. Dies gilt natürlich auch für die ältere Generation. Die Altersgruppe „Ü 60“ ist für die Reisebranche eine immer interessanter werdende Zielgruppe. Viele wollen dabei Reiseziele kennenlernen, die sie in früheren Jahren bedingt durch Kinder und Beruf, nicht erleben konnten. Auch wenn man in seiner Mobilität oder durch die Gesundheit eingeschränkt ist, sollte man nicht auf eine erholsame und schöne Reise verzichten. Unser Titelthema soll Ihnen hier eine kleine Hilfestellung geben.

Aber auch in Hamburg gibt es im Mai einiges zu erleben, wie zum Beispiel der Hafengeburtstag. Weitere Tipps finden Sie auf unserer Veranstaltungsseite und unserer Kulturseite.



Noch ein kleiner Hinweis in eigener Sache: Wir wurden von mehreren Lesern darauf hingewiesen dass die Abbildung auf der Pflanzenapothekenseite in der April-Ausgabe, falsch war. Diese hatten leider recht. Statt Thymian wurde Rosmarin abgebildet.

Nun wünsche ich wie immer viel Spaß beim Lesen einer hoffentlich fehlerfreien Ausgabe

**Ihre Silke Wiederhold**

### Gemeinsam leben wie zu Hause:

#### Die Seniorenwohngemeinschaft im Seniorenzentrum Röweland.

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



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



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



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

**Gestalten Sie das Senioren Magazin mit – schreiben Sie uns:**

[kontakt@senioren-magazin-hamburg.de](mailto:kontakt@senioren-magazin-hamburg.de)  
oder per Post: SeMa – Senioren Magazin Hamburg  
Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg  
Tel.: 040/41 45 59 97



**Das SeMa – gibt es auch als APP – natürlich kostenlos**

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

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



Sie finden uns unter SeMa auch bei facebook

### Anzeigenannahme:

.....  
**HWWA-Werbeagentur GmbH**

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

**30 Jahre  
1984 – 2014**



**Seniorenzentrum Röweland**

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

Für unbeschwerter Lebensqualität unserer Bewohner sorgt ein umfangreiches Freizeitprogramm.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch.**  
Röweland 6a  
22419 Hamburg  
Tel.: 040/530465-0  
[www.roeweland.de](http://www.roeweland.de)

Seniorenzentrum Röweland

# Koffer packen und ab in die Ferne

Interessiert, unternehmungslustig und ausgestattet mit mehr Geld und Zeit – noch nie waren Senioren so oft verreist wie heute. Dabei kommt es bei deren Reiselust auf viele Aspekte an.

Durch San Francisco in zerrissenen Jeans. Oder einmal nach Hawaii. Und natürlich, wie sollte es anders sein, nach New York. Wohl kaum ein Lied ist hier passender als Udo Jürgens' „Ich war noch niemals in New York“: Seniorenreisen nehmen seit Jahren an Umfang und Bedeutung derart zu, dass man als Nicht-Senior manchmal glaubt, die „Älteren“ reisen nur noch. Natürlich ist dem nicht so, aber eine deutliche Tendenz zu mehr Urlaub im Alter lässt sich auf jeden Fall verzeichnen:

### Immer mehr reiselustige Senioren

Während bei Menschen ab 60 und darüber hinaus laut dem Statistischen Bundesamt noch vor rund 30 Jahren eine geringe Reiseintensität zu erkennen war, galten Anfang dieses Jahrtausends rund 30 Prozent aller Urlaubsreisen in Deutschland als Seniorenreisen. Danach stieg die Reiselust älterer Damen und Herren nochmals deutlich an, denn während 1972 nur 38 Prozent der über 60-jährigen Deutschen verreisten, waren es laut „Deutschem Tourismusverband“ (DTV) in 2003 sogar 19,4 Millionen – ein Mehr von 70 Prozent. Auch jüngst soll die Zahl der über 60-jährigen deutschen Urlauber bei 15,5 Millionen liegen, wie es eine Erhebung des Deutschen Bundestages darstellt.

### Steigende Ausgaben für den Urlaub

Selbstverständlich war diese Reisefreudigkeit nicht immer. Bis Ende der 1950er-Jahre spielte der „Seniorentourismus“ hierzulande überhaupt keine Rolle. In Großfamilien lebend und mindestens den Zweiten Weltkrieg hinter sich, machten Ältere höchstens Verwandtenbesuche. Zur Hochblüte des Wirtschaftswunders fuhr man nach Bayern, Österreich und Italien, aber auch nicht als allein- oder zu zweit reisende Senioren, sondern in der Familie. Mittlerweile kommt die Reisebranche an Senioren nicht vorbei, denn die Generation der über 65-Jährigen gewinnt deutlich an Bedeutung: Knapp 22 Prozent der deutschen Reiseausgaben kommen, laut Marktforschung, von Kunden ab 65 Jahren und darüber. Genauso planen diese aktuell gut zehn Prozent mehr Reisen als zuvor, während bei der übrigen Bevölkerung das Reisen rückläufig ist.

### Neue Ziele und spezielle Beratungen

„Wohin die Reise geht, das hängt auch davon ab, wie jung sich der Einzelne fühlt. Während sich viele unserer Kunden noch vor 20 Jahren keine Fernreisen zutrauten, stehen Ziele wie Südafrika oder Vietnam heute hoch im Kurs“, erklärt Mechthild Hanses von „TUI Travel Reisebonbon“ (www.kleingruppenreisen.com). Wenn man vor allem die Klimaumstellung bei der Reiseplanung berücksichtigt, dann sei es für die Reiseexpertin auch für 75- oder 80-Jährige kein Problem, so eine Fernreise anzutreten. Ebenso empfiehlt sie für die ältere Zielgruppe auch Reiseformen, die



Erlebnis und Erholung miteinander verbinden, wie etwa indem auf Rundreisen nicht jeden Tag das Quartier gewechselt wird. Besser für ältere Menschen sei es, für mehrere Tage eine Vor-Ort-Location auszuwählen, von der aus Ausflüge in die Umgebung gehen. Gleichzeitig sollte die Unterkunft eine vielseitige Freizeit- und Wellness-Ausstattung bieten, falls Einzelne nicht an den Tagestouren teilnehmen möchten. „Auch Ortschaften, in denen Senioren sich auf eigene Erkundungen und zu zweit auf den Weg machen können, empfehle ich gern“, betont Mechthild Hanses. Das sei ihr vor allem bei älteren

Paaren, die in einer Gruppe verreisen, wichtig, denn diese würden sich auch mal „Momente zu zweit für sich allein“ wünschen. Genauso beziehe sie in ihrer Beratung die Aspekte mit ein, ob ältere Kunden mit dem Rollator unterwegs oder auf den Rollstuhl angewiesen seien. Das sei vor allem bei Ortschaften mit Grobsteinpflaster, engen Gassen oder vielen Treppen ein beachtenswerter Punkt.

### Andere Anforderungen an ihre Reise

Generell haben es Seniorenreisen-Anbieter und regionale Reisebüros bei dieser Zielgruppe mit speziellen Merkmalen zu tun: Das fängt bei der Unterkunft an – ältere Menschen legen gemäß mehreren Studien großen Wert auf eine gehobene Hotelunterkunft, während das für junge Urlauber und Reisende im mittleren Alter nicht von so großer Bedeutung ist – und geht bei der Organisation, der Dauer der Reise, Wahl des Verkehrsmittels und Kosten der Reise weiter.

Als klassische Reisezeit für ältere Menschen in Deutschland gelten nach Angaben des „Deutschen Tourismusverbandes“ die Wochen vom 1. Mai bis 31. Oktober. Dabei seien für ältere Alleinreisende und Hochbetagte Faktoren, wie frühe Dunkelheit, instabiles Wetter, niedrige Temperaturen und ähnliches ausschlaggebend, wenn sie ihre Koffer packen.

### Interessante Touren im In- und Ausland

Auf die Frage, wo Reisen hingehen, erhält man interessante Antworten: „Immer öfter nachgefragt wird bei uns medizinisch begleitetes Reisen, etwa von Tour Vital oder Dr. Holiday. Diese Konzepte zeigen, dass ältere Menschen etwas erleben, aber sich dabei sicherer fühlen können, weil sie eine ärztliche

Begleitung in ihrer Nähe wissen“, äußert sich Andreas Meyer, Inhaber vom „Uhlenhorster Reisedienst“ (www.u-rd.de). Als ganz neu empfiehlt er außerdem von Arosa eine Kombination aus Flusskreuzfahrten, bei der zwischendurch Strecken mit dem Fahrrad zurückgelegt werden.

Eine große Auswahl an Reisezielen gibt es auch in Deutschland. „Wir bieten unseren Kunden zum Beispiel Ausflugsziele in die Müritz, die Mecklenburgische Seenplatte und den Spreewald. Eine besondere Augenweide ist das Coburger und Berchtesgadener Land“, sagen Petra und Torsten Schmidtke von „Schmidtke Reisen“



(www.schmidtke-reisen.com). „Im europäischen Ausland ist Polen zu empfehlen. Oder eine Kurreise nach Kolberg, das Ermland und Masuren mit seinen Seen“. Das seien Ziele, die aus Sicht des Anbieters für Bus- und Tagesreisen gern angenommen werden.

### Mit dem Bus, dem Auto oder Flieger

Mit Abstand gilt der Reisebus nach wie vor als beliebtestes Fortbewegungsmittel, wenn ältere Menschen urlaube. Der Anteil von Senioren an Busreisen beträgt derzeit 47 Prozent, wie unter anderem das Bundesamt für Statistik ermittelt hat. Dabei sind es vorrangig moderne,

### iMio – Klein. Komfortabel. Preiswert

Lernen Sie ein Hörsystem kennen, das Ihr Top-Favorit werden könnte



Das iMio von auric Hörsysteme ist ein kleiner Alleskönner – ein **hochmodernes Im-Ohr-Hörsystem**, das alle Vorzüge modernster Hörtechnologie in sich vereint. Sein speziell entwickeltes winziges Gehäuse ermöglicht einen **ausgezeichneten Tragekomfort**. Es wird so im Gehörgang platziert, dass das iMio **nahezu unsichtbar** ist. Was **Klangstärke und -qualität angeht**, ist

dieser Winzling allerdings ein echter Riese, der dem Träger ein Optimum aktueller Hörgerätetechnologie bietet.

**Digitale Mehrkanal-Signalverarbeitung, 12 Band-Equalizer, Störgeräuschreduktion und adaptive Rückkopplungsunterdrückung** sind einige der technischen Merkmale, die das Hören wieder zum Klangerlebnis machen. Auch an den Bedienkomfort haben die Entwickler bei auric Hörsysteme gedacht.

Die integrierte **Acous-TAP™ Funktion** ermöglicht durch indirekte Berührung eine **komfortable und diskrete Einstellung** der 4 Hörprogramme: Durch leichtes **Antippen** der Ohrmuschel lassen diese sich schnell und diskret umstellen.

Nicht zuletzt überzeugt das Hörsystem iMio durch seinen **günstigen Preis**. Denn bei der Entwicklung ging es nicht um eine Hightech-Variante, die sich nur die wenigsten Menschen mit Hörminderung leisten können. **Beste Technik zum attraktiven Preis** war die Maxime, die im iMio verwirklicht wurde. Vom Ergebnis sollten Sie sich unbedingt in Ihrem Hörcenter selbst überzeugen.



**auric** auric Hör- und Tinnitus-Zentrum Norderstedt  
HÖRGERÄTE

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

auric Hörcenter Die Adresse für erstklassiges Hören

hochwertige Komfortbusse, die von dieser Zielgruppe ausgewählt werden. Ebenso halten deutsche Senioren gern noch selbst das Steuer in der Hand und stellen von den jährlichen Touristen, die sich mit dem Auto auf den Weg machen, laut Bundesamt für Statistik 18 Prozent. Und in der Gruppe der über den Wolken reisenden deutschen Urlauber gibt es 15 Prozent Senioren. In die Sonne, vor allem nach Spanien oder Italien, soll es dabei aktuell rund 20 Prozent ziehen. Etwa 13



Prozent aller reisenden älteren Bundesbürger buchen Fernreisen, während von den deutschen Urlaubern, die im Land bleiben, um die 35 Prozent Senioren sind. Für alpinen Tourismus entscheiden sich fast 30 Prozent aller Urlauber ab dem 65. Lebensjahr – inklusive Skilaufen.

**Weg über die Festtage oder für länger** Ebenfalls verzeichnet der Reisemarkt auch Veränderungen bezüglich der Dauer: Würden jahrelang eher Urlaube gebucht, die einmal im Jahr stattfanden und zwei bis drei Wochen dauerten – gern mit ihren Enkelkindern in den Ferien – zieht es 60plus-ler neuerdings öfter und länger in die Ferne. „Wir haben immer mehr ältere



Kunden, die sich für einen Langzeiturlaub entscheiden. Langzeit meint dabei alles ab 30 Tagen und darüber hinaus“, erklärt Andreas Meyer. Als sehr beliebt nennt der Reisefachmann sonnensichere Ziele, in denen seine Kunden während der hiesigen Herbst- und Winterzeit ein angenehmes Klima vorfinden. Dazu gehören Türkei, Tunesien und die Vereinigten Emirate, „wohin es immer mehr Senioren über Weihnachten und den Jahreswechsel zieht, wenn diese Feste nicht mehr in der Familie begangen werden“.

**Wertvolle Tipps für Senioren-Reisen**

Wer sich im Alter für einen so langen „Abflug“ – und generell für das Verreisen – entscheidet, der sollte im Vorwege einige Punkte beachten. Dann kann's unbeschwert losgehen:

- **Sicherheit zu Hause:** In der zurückgelassenen Wohnstätte sollten vertraute Personen regelmäßig nach dem Rechten gucken. Dazu gehört nicht nur das Blumen gießen, sondern vor allem das Rausnehmen der Post aus dem Briefkasten. Sie ist für „ungebetene Gäste“ ein sicheres Indiz, dass keiner anwesend ist. Auch moderne Haustechnik, durch die Innen- und Außenrollläden bewusst zu diversen Tageszeiten rauf- und runtergefahren werden oder sich das Licht zeitversetzt an- und ausschaltet, sind bei Abwesenheit sehr ratsam.

- **Ohne Gepäck unterwegs:** Schwere Koffer oder sperrige Sachen – da viele Ältere das nicht mehr tragen können (oder wollen), steht ihnen guter Service zur Seite. Bei Bahnreisen etwa kann das Gepäck durch Dienstleister wie „Hermes“ abgeholt und zum Zug gebracht werden (www.bahn.de). Auch ein Transport von „Haus zu Haus“, sprich von zu Hause bis zur Unterkunft am Zielort, ist vorab buchbar. Ähnliches gibt es von „Tefra“ (www.tefra-travel-logistics.de) insbesondere für die immer beliebteren Kreuzfahrten und Flusskreuzfahrten.

- **Bequem vorankommen:** Endlich ein

# Begleitete Traumkreuzfahrt in kleiner Gruppe



## Großbritannien mit Orkney-Inseln & Irland 18.07. - 01.08.2015

### Leistungen

- Vortreffen zum gemeinsamen Kennenlernen
- Premium Alles Inklusive: Neben Speisen und einem umfangreichen Getränkeangebot sind auch die Trinkgelder und ein vielfältiges Unterhaltungsprogramm den ganzen Tag inklusive.
- Trinkgelder für das Bordpersonal
- Ihre Wunsch-Kabine nach Verfügbarkeit
- Hochwertiges Premium-Entertainment-Programm
- Deutschsprachige Reiseleitung
- Nespresso-Kaffeemaschine in jeder Kabine
- Inkl. Reisebürobegleitung ab/bis Hamburg ab 22 Teilnehmern
- Nachtreffen zum Austausch von Fotos und Erinnerungen
- Teilnehmerzahl min./max. 12 P./24 Erwachsene

### Entspannte Reise

Erleben Sie 14 Tage mit Gleichgesinnten, die Sie vor der Reise kennenlernen, das sagenumwobene Königreich Großbritannien, Schottland, Irland und die bezaubernden Kanalinseln.

Diese besondere Reise beeindruckt mit landschaftlichen und historischen Höhepunkten zur schönsten Reisezeit.

Die hochwertige Traumreise auf der *Mein Schiff 1* startet bequem ab unserem Heimathafen Hamburg!

**Mehr Informationen, Beratung, persönliche Tipps und Anmeldung bei Mechthild Lena Hanses & Bente Gutbier**



### Preise pro Person Doppelbelegung (in Euro) (Limitiertes Frühbucher-Kontingent)

	Regulärer Preis	Frühbucherpreis
<b>gültig</b>	<b>ab 01.08.14</b>	<b>bis 31.07.14</b>
<b>Innenkabine</b> z.B. Kat. B Deck 5	<b>2.818,-</b>	<b>2.668,-</b>
<b>Außenkabine</b> Kat. B Deck 5	<b>3.368,-</b>	<b>3.218,-</b>
<b>Balkonkabine</b> Kat. B Deck 9	<b>3.694,-</b>	<b>3.544,-</b>
<b>Balkonkabine</b> Kat. A Deck 8	<b>3.786,-</b>	<b>3.636,-</b>
<b>Verandakabine</b> Kat. B Deck 10	<b>3.890,-</b>	<b>3.740,-</b>

**Ihr Vorteil: € 100,- Bordguthaben bei Buchung bis zum 31.05.2014**

**TUI TRAVEL STAR Reisebonbon**  
Ansprechpartnerinnen:  
**Mechthild Lena Hanses & Bente Gutbier**  
Waldweg 11, 22393 Hamburg,  
Tel.: 040/601 98 98  
[www.kleingruppenreisen.com](http://www.kleingruppenreisen.com)

Veranstalter: TUI Cruises GmbH

### Ärztlich begleitete Reisen

inkl. Flug ab/bis Hamburg, Rundreise und DZ\*, z.B.

- 7 Tage Island vom 19.06.14/21.08.14 **ab € 1.769,-/p.P.**
- 7 Tage Kanalinseln (Jersey/Guernsey) vom 16.08.14 **ab € 1.834,-/p.P.**
- 7 Tage Litauen – Lettland – Estland vom 11.09.14 **ab € 1.514,-/p.P.**
- 7 Tage Andalusien (Spanien) vom 06.10.14 **ab € 999,-/p.P.**

Die Reisebegleitung erfolgt durch eine/-n reisemedizinisch ausgebildete/-n Ärztin/Arzt.

Weitere Informationen und Reservierungen direkt bei uns oder fordern Sie einfach den Katalog an.



Hartwicusstraße 6 · 22087 Hamburg  
Telefon: 040-229 449 98  
E-Mail: andreas.meyer@u-rd.de

### Seniorenreisen Busvermietung

Tagesfahrten	Datum   Beschreibung	Preis
	09.05.14   Hamburg Hafengeburtstag, Schiff, Essen	€ 92,-
	11.05.14   Muttertagsfahrt, Essen, Schifffahrt	€ 56,-
	14.05.14   Spargelessen in der Lewitz	€ 42,-
	17.05.14   Stemmen mit Kartoffelbuffet	€ 49,-

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

Mehrtagesfahrten	Datum   Beschreibung	Preis
	11.-15.06.14   Sangerhausen	ab € 445,-
	21.-22.06.14   Starlight-Express/Bochum	ab € 155,-
	27.-29.06.14   Spreewald	ab € 279,-
	27.-29.06.14   Störtebeker-Festspiele auf Rügen	ab € 295,-
	07.-10.08.14   Rhein in Flammen	ab € 430,-
	22.-26.08.14   Romantisches Elsass	ab € 495,-

Flusskreuzfahrten & Kuren auf Anfrage!

**Kostenlosen Katalog 2014 anfordern**

Neue Anschrift ab dem 02.05.14:  
Ochsenzoller Str. 211, 22848 Norderstedt, Tel. 040-526 70 04



gecheckt, aber dann muss bis zum Gate eine lange Strecke zurückgelegt werden. Weil das für Ältere oft beschwerlich ist, bieten immer mehr Flughäfen einen speziellen „Mobil-Service“ an. Dabei werden die Reisenden zum Beispiel im Elektromobil bis zum Gate gefahren oder in ihrem eigenen oder einem Rollstuhl, der vorab am Flughafen entliehen wird, dorthin gebracht. Auch beim Einsteigen in das Flugzeug stehen ihnen hilfreiche Kräfte, zum Beispiel vom Deutschen Roten Kreuz, zur Seite.

• **Hilfreiche Begleiter:** Der Rollator ist zu schwer? Der Rollstuhl zu groß? Auch daran muss die Reise nicht scheitern. Längst bieten Hersteller passendes Senioren-Equipment für unterwegs, wie Marcus



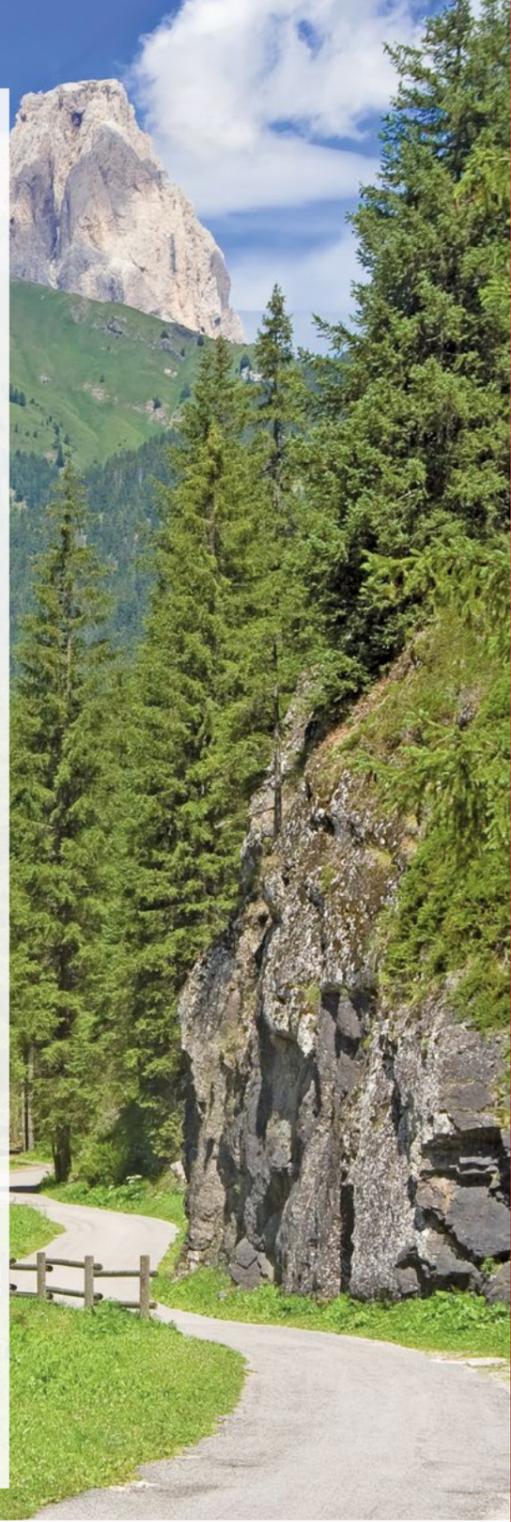
Maas von „Stolle Sanitätshaus“ (www.stolle-ot.de) es empfiehlt: Extra leichtes Reisegepäck sowie im Handumdrehen einklappbare Rollatoren oder Transit-Rollstühle. Deren leichte Konstruktion aus Aluminium sorgt dafür, dass so ein Gefährt einfach zu transportieren und zu lenken ist. Und durch extra schmale Ausmaße kann der Nutzer sogar auf engem Raum agieren. Ratsam sind – vor allem auf Flugreisen und längeren Touren – laut Marcus Maas auch Kompressionsstrümpfe, um die Beinvenen zu entlasten. „Es gibt auch vorkonfektionierte Reisestrümpfe, wobei maßgefertigte Kompressionsstrümpfe natürlich immer besser sind“, betont der Stolle-Marketingleiter.

• **Gut abgesichert:** Zwei vorsorgende Dokumente gehören auf jeden Fall ins

Gepäck. Zum einen die Reiserücktrittsversicherung und zum anderen eine Krankenversicherung speziell für das Ausland. Wer sich von seiner gesetzlichen Krankenversicherung nämlich einen herkömmlichen Auslandskrankenschein holt, der wird fernab Deutschlands häufig nur in einfachen regionalen Kliniken behandelt und in den Privatkliniken abgelehnt. Außerdem kann es passieren, dass über 64-jährige Reisende ohne spezielle Police keine Behandlung bekommen, wenn der gesetzliche ausländische Krankenschutz in dem Alter endet.

• **Medikamente:** Wer Tabletten einnehmen muss, Insulin oder ähnliches benötigt, der sollte ausreichend Reserven einpacken. Bei Flugreisen ist es ratsam, den Diabetes-Bedarf im Handgepäck zu verstauen, denn im Frachtraum kann Insulin gefrieren und seine Wirkung verlieren. Auch den Blutzuckerteststreifen können Minusgrade schaden. Es ist daher besser, doppelt so viele Teststreifen mitzunehmen, wie man sonst braucht. Und vorsichtshalber ein zweites Blutzucker-Messgerät sowie Ersatzbatterien. Wer mit dem Auto unterwegs ist, der sollte seine Diabetes-Utensilien – und generell auch Salben und Tabletten – nie im Handschuhfach oder in der prallen Sonne unter Heck- und Windschutzscheibe liegen lassen.

• **Infoquellen:** Nicht alle Medikamente sind im Ausland zugelassen. Darüber sollte man sich vor Reisebeginn mit seinem behandelnden Arzt austauschen und bei Bedarf nach passenden Alternativen fragen. Auch Verbraucherzentralen (www.verbraucherzentrale.de) oder das Auswärtige Amt (www.auswaertiges-amt.de) informieren zu solchen Fragen, genauso wie zu Visa- und anderen wichtigen Reisedokumenten, Impfungen und ähnlichem. Wenn das alles bedacht ist, dann können die Reisen endlich losgehen: Einmal nach Hawaii, durch San Francisco oder endlich nach New York. Text: Alexandra Petersen © SeMa



# THEATER in Hamburg

## Klein, fein, echt – Das Theater im Herzen von Winterhude

Café, Galerie und Theaterbühne – das bietet das „echtzeit studio“ in der Alsterdorfer Straße 15. Das Winterhuder Theater, das zu den kleinsten Bühnen der Hansestadt zählt, entstand aus einer Idee der Schauspieler Silke Roca und Peter G. Dirmeier, die für ein Projekt einen Namen für das Ensemble suchten. Aus diesen Überlegungen entstand das „theater echtzeit hamburg“. Im Herbst 2006 waren die beiden als Ko-Produzenten an dem Film „Wenn der Mond platzt“ beteiligt und aus „theater echtzeit hamburg“ wurde „echtzeit entertainment“. Die Akteure gingen auf die Suche nach einer festen Spielstätte und am 11. Januar 2008 öffneten sich die Türen zu diesem kleinen, aber feinen Veranstaltungsort. Seit Dezember 2010 begann das Zusammenwirken von Café mit Kunst – ob Bühne oder Bilder. Heute leiten Silke Roca und Philipp Kaweh Djani das „echtzeit studio“ und Peter G. Dirmeier zeichnet für „echtzeit entertainment“.



Das „echtzeit“-Team

### Öffnungszeiten:

Di.-Fr. 12-19 Uhr, Sa. 11-18 Uhr, Mo./So./feiertags geschlossen. Für weitere Informationen: [www.echtzeit-entertainment.de](http://www.echtzeit-entertainment.de) oder Telefon 040/24 86 39 72

Das Café bietet Kaffee- und Kuchenspezialitäten sowie herzhaftes Quiches. Und das alles hausgemacht! So kann das Publikum doppelt und dreifach genießen. Die Räume können auch für Feierlichkeiten jeder Art gemietet werden – und das auf Wunsch sogar mit künstlerischem Programm.

### Im Mai stehen folgende Produktionen auf dem Spielplan:

**17.05.14:** „Von Liebe und Krieg - harte Zeiten für Hanseaten“, Autorenlesung mit Swantje Naumann, Cello: Harald Burmeister

**31.05.14:** „Wer hat Angst vor Bettina W.?“, Szenische Lesung nach dem Theaterstück von Harald Nicolas Stazol. Es lesen: Silke Roca, Astrid Rolle, Peter G. Dirmeier und Nicolai Mylanek.

**Senioren-Schlemmerstunde**  
Mo.- Fr. 14<sup>00</sup> bis 18<sup>00</sup> Uhr  
ein Heißgetränk nach Wahl  
und eine Kuchenspezialität  
nur **4,70 €**

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

## Petschallies präsentiert den neuen Golf-Sportsvan ...

... am **28. Mai 2014** von 17-20 Uhr  
inkl. Essen- und Getränkestände  
in **Poppenbüttel, Poppenbüttler Hauptstraße 13**  
und  
in **Volksdorf, Eulenkrußstraße 59-61**,  
hier mit einem sportlichen Rahmenprogramm.

Waldhörfer SV Hamburg  
Rhythmische Sportgymnastik vom Waldhörfer SV

**Ehrig**  
E-Bikes zum Probefahren.  
Die gesunde Alternative für Kurzstrecken.  
Fahren Sie umweltbewusst, sparsam und günstig.

**Petschallies**  
Volksdorf • Poppenbüttel

**Das Auto.**

Poppenbüttler Hauptstraße 13, 22399 Hamburg, Tel. 040/606 880 -0  
Eulenkrußstr. 59-61, 22359 Hamburg, Tel. 040/603 14 50, [www.petschallies.de](http://www.petschallies.de)

**motion - center**  
hamburg

Das neue Sanitätshaus

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

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

### 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>, € 360,- + Nk./Kt.

In Hamburg-Langenhorn, Diekmoorweg, ruhige, grüne Lage, attraktiver Schnitt, nette Hausgemeinschaft, mit Bad, Küche, Balkon und Lift.  
V: 174,9 kWh (m<sup>2</sup>a), Gas, Bj. 1969.  
Courtagefrei!  
(Ansprechpartner Hr. Rothkoegel)

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

### Henstedt-Ulzburg – bereits 50 % vergeben

10 außergewöhnliche und barrierefreie Neubauwohnungen zum Kauf oder zur Miete.

2-2 1/2 Zimmer, KfW-70-Standard, geschmackvolle Ausstattungsdetails, EBK, bodengleiche Duschen, sehr guter Schallschutz, Fahrstuhl, Video-Gegensprechanlage, viele Abstellräume, 3-fach-Verglasung, Kfz-Stellplatz, u.v.m.

Z.B.: 71,6 m<sup>2</sup> Wohnfläche,  
Kaufpreis: € 189.900,- oder  
Mietpreis: € 940,- inkl. Nebenk.  
B: 43 kWh/m<sup>2</sup> a, Gas, Bj. 2014

Direkt vom Eigentümer – courtagefrei!  
04191/873 73 13 oder Mobil: 0151/14 07 82 78  
E-Mail: [markus@radtkebau.de](mailto:markus@radtkebau.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)



# Wenn die Gelenke schmerzen

(p.i.) Zu den häufigsten Erkrankungen bei Menschen über 70 Jahren gehört die Arthrose der Gelenke. Rund 70 Prozent der älteren Bevölkerung leidet darunter. Die Arthrose ist eine schmerzhafte Gelenkerkrankung, die sich bislang medikamentös weder verhindern lässt noch heilbar ist. In vielen Fällen müssen die erkrankten Gelenke künstlich ersetzt werden.

Treppen steigen, Schnürsenkel binden oder Fenster putzen – mit gesunden Gelenken ist das kein Problem. Fangen Gelenke aber an zu schmerzen und geraten ins Stocken, schränkt das ein: Arbeiten im Alltag fallen schwerer oder gehen gar nicht mehr. Eine der häufigsten Ursachen für Schmerzen in den Gelenken ist der Gelenkverschleiß, die Arthrose. „Eine Arthrose entsteht, wenn der Gelenkknorpel überbelastet und abgenutzt, also fast vollständig abgerieben ist“, erklärt Dr. Jochen Plutat, Chefarzt an der HELIOS ENDO-Klinik Hamburg, einer Spezialklinik für Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen. „Die Knorpelmasse im Gelenk verringert sich und am Ende reibt Knochen an Knochen.“ Und das kann überaus schmerzhaft sein, denn der Knorpel ermöglicht den Gelenken eine reibungsfreie Bewegung. Im Verlauf der Erkrankung können sich Zysten und knöcherne Anbauten bilden, die die Beweglichkeit zunehmend einschränken.

Die Arthrose kommt meist schleichend, ohne dass die Betroffenen etwas davon merken. Erste Anzeichen können Mühe beim Aufstehen oder Probleme beim Treppensteigen sein. „Zunächst verspüren die Betroffenen eine Art Spannung und Steifigkeit im befallenen Gelenk“, so Dr. Jochen Plutat. „Später treten Schmerzen zu Beginn einer Bewegung auf, die sich allmählich zum ständigen Belastungsschmerz und dann zum Dauerschmerz steigern.“ Grundsätzlich kann jedes Gelenk von Arthrose betroffen sein. Am häufigsten erkranken jedoch die gewichtsbelasteten Gelenke, also das Knie-, Hüft- oder Sprunggelenk. „Ich habe fast täglich Patienten, die über Schmerzen in der Leisten-, Oberschenkel-

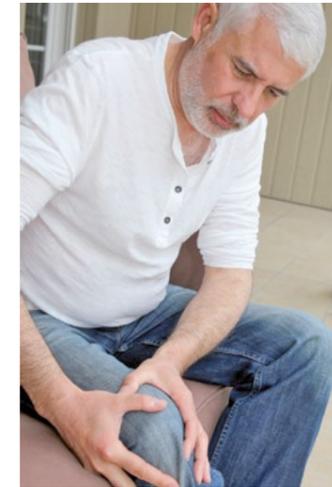
### Dr. Jochen Plutat

Chefarzt an der HELIOS ENDO-Klinik Hamburg



und Knie-Region klagen. Im Röntgenbild sehe ich dann, dass deren Hüftgelenk stark abgenutzt ist“, so Dr. Plutat. „Das ist die so genannte Hüftgelenk-arthrose, ein weit verbreitetes Krankheitsbild älterer Menschen.“

Den Abbau des Knorpelgewebes können Mediziner zwar nicht stoppen, aber zumindest das Voranschreiten der Krankheit verlangsamen. „Zunächst führt der Arzt eine gründliche klinische Untersuchung des betroffenen Gelenks durch“, so Dr. Plutat. „Das Röntgenbild zeigt meist eine Verengung des Gelenkspalts und charakteristische Knochenveränderungen im betroffenen Gelenk. Eine weiterführende Abklärung kann im Einzelfall eine Kernspintomographie notwendig machen.“



Wenn die Beschwerden durch Medikamente, Wärmebehandlung oder Krankengymnastik nicht gebessert werden können, wird der Ersatz des geschädigten Gelenkes durch ein Kunstgelenk notwendig, um den Patienten wieder Schmerzfreiheit und Aktivität zurückzugeben. In manchen Fällen liegen auch Fehlstellungen wie X- und O-Beine vor, die eine Arthrose-Bildung begünstigen können. „Oftmals hilft hier eine operative Korrektur der Beinachse, eine Um-

stellungsosteotomie, um der Arthrose vorzubeugen“, erklärt Dr. Plutat. „Diese Operation ist jedoch nur dann sinnvoll, wenn der Gelenkverschleiß noch nicht fortgeschritten ist. Ist der Verschleiß zu weit fortgeschritten und der Leidensdruck des Patienten zu hoch, hilft nur noch eine Endoprothese.“

In der Hand eines erfahrenen Gelenkchirurgen, und hier ist die Anzahl der von ihm durchgeführten Gelenkersatzoperationen maßgeblich, sind die Aussichten auf Erfolg sehr gut. Die Ärzte der ENDO-Klinik Hamburg haben bislang mehr als 130.000 Kunstgelenke eingesetzt. Sie ist damit die führende Klinik in der Versorgung von Hüft-, Knie- und Schultergelenken.

Nach einem ungefähr einwöchigen Krankenhausaufenthalt wird in der anschließenden Reha das physiotherapeutische Training intensiviert, damit die Muskeln wieder aufgebaut und der Umgang mit dem Kunstgelenk erlernt werden kann. Das neue Gelenk ist, je nach Beanspruchung, durchaus 20 Jahre oder länger haltbar. Danach kann es ohne Probleme ersetzt werden.

Arthrose ist zwar nicht heilbar, doch es lassen sich die Beschwerden lindern und die Krankheit verlangsamen: „Wichtig ist es die Gelenke zu entlasten und bei Übergewicht abzunehmen“, rät Dr. Jochen Plutat. „Wer Sport treibt, kann die Arthrose ebenfalls verlangsamen, denn dabei wird der Knorpelstoffwechsel angeregt und weniger stark abgebaut.“ Außerdem stabilisieren gut trainierte Muskeln das Gelenk und sorgen dafür, dass es weniger strapaziert wird. Dr. Jochen Plutat empfiehlt insbesondere Schwimmen und Fahrrad fahren.



## Ein neues Leben für Ihr „altes“ Zuhause!

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



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

**„Ihr Zuhause ist unser Anliegen!“**

Alpha Immobilien

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

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...

**Pflege? ... Aber sicher!**

**Haus Itzstedt**  
Alten- und Pflegeheim

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

- Beschützte Demenztwohngemeinschaft 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

**Pflegeheim Haus Doris**

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

**Die Facheinrichtung für Gerontopsychiatrie seit 1983**

**Für Ihren Angehörigen/zu Betreuenden:**

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

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

Breslauer Straße 2 • 24558 Henstedt-Ulzburg  
Tel. 04193/5366 • [www.haus-doris.de](http://www.haus-doris.de)

Offene und geschlossene Unterbringung möglich!

## Senioren-WG oder Mehrgenerationenhaus?

Das Deutsche Seniorenportal informiert über mögliche Wohnformen im Alter



Foto: djd/IFTRA

(djd/pt). Senioren-WG oder Mehrgenerationenhaus, Betreutes Wohnen oder ein Leben unter Palmen: Die Frage, wie man in der zweiten Lebenshälfte leben will, beschäftigt immer mehr Menschen und gehört zu den wichtigsten Vorbereitungen auf das Alter. Den Einzug in ein traditionelles Pflegeheim wollen die meisten so lange wie möglich vermeiden. Welche Wohnform den eigenen Vorstellungen und Lebensgewohnheiten entspricht, darüber kann man sich beispielsweise auf dem Deutschen Seniorenportal ([www.deutsches-seniorenportal.de](http://www.deutsches-seniorenportal.de)) informieren. Ein Suchmodul bietet zudem die Möglichkeit, gezielt nach Einrichtungen zu suchen.

### Miteinander der Generationen

Mehrgenerationenhäuser sind gewissermaßen eine moderne Form der Großfamilie, wie man sie früher kannte. Alt und Jung leben hier unter einem Dach, übernehmen gegenseitige Verantwortung und pflegen lebendige nachbarschaftliche Beziehungen. Davon profitieren nicht nur Senioren, sondern auch jüngere Menschen und Familien.

So engagiert sich die ältere Generation aktiv, betreut zum Beispiel die kleinen Kinder, während deren Eltern bei der Arbeit sind. Dafür kümmern sich die Jüngeren um andere Dinge, erledigen etwa Einkäufe oder sind bei Behördengängen behilflich. Mittelpunkt eines Mehrgenerationenhauses sind die Begegnungszentren, die oft als Bistro oder Café gestaltet sind. Hier treffen sich die Bewohner, kommen miteinander ins Gespräch und knüpfen erste Kontakte.

### Den Tagesablauf selbst bestimmen

In einer eigenen Wohnung leben und seinen Tagesablauf selbst bestimmen: Diesem Wunsch kommt die Wohnform des Betreuten Wohnens entgegen. Die Senioren gestalten ihr Leben und den Haushalt weitestgehend allein, erhalten aber bei Bedarf professionelle Beratung und Hilfe durch privatwirtschaftliche, kommunale oder kirchliche Träger-schaften. In den vergangenen Jahren sind viele moderne Einrichtungen zum Betreuten Wohnen entstanden, in denen Wohnungen individuell eingerichtet werden können und in denen sich unter einem Dach auch Dienstleistungsangebote wie Friseur oder Physiotherapie befinden.

Viele Senioren wollen gerne in dem Haus wohnen bleiben, in dem sie ihre Kinder großgezogen haben, mit dem sie Erinnerungen verbinden. Benötigen sie dennoch Hilfe, da sie beispielsweise in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, können sie auf ein breites Netz ambulanter Pflegedienste zurückgreifen.

### Mit Gleichaltrigen in einer Senioren-WG

Ähnlich wie eine Studenten-WG funktioniert auch die Alters-WG. Sie bietet älteren Menschen die Gelegenheit, zusammen mit Gleichaltrigen in einer familienähnlichen Gemeinschaft zu leben. In einer klassischen Wohngemeinschaft hat jeder Mitbewohner ein eigenes Zimmer, Küche und Bad werden gemeinsam benutzt. Die Bewohner wohnen nicht nur zusammen, sie gestalten häufig auch ihren Alltag gemeinsam. Diese Art des Zusammenlebens eignet sich besonders gut für Senioren, die sehr kontaktfreudig sind und auch im fortgeschrittenen Alter gern selbstbestimmt leben möchten. Unterstützt werden sie oft von professionellem Pflegepersonal.

Eine Alternative zum unmittelbaren Zusammenleben in einer Senioren-WG sind sogenannte Hausgemeinschaften. In dieser Wohnform hat jeder Mitbewohner eine eigene abgeschlossene Wohnung, es gibt aber auch Gemeinschaftsräume.

sich des Lebens freuen  
**EMMAPLAMBECKHAUS**

»Service-Wohnungen mit Betreuung«

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

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

Betreuung durch die Eilm-Disakonie

Wohnungsunternehmen **Plambeck**

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

**BARRIEREARM WOHNEN IN TOPLAGE**  
**HH-DUVENSTEDT**

Seniorengerechte und barrierearme 2-Zimmer-Mietwohnungen bieten wir in ruhiger, zentraler Toplage. **ERSTBEZUG**

Die 47,5-63 m<sup>2</sup> gr. Wohnungen sind hochv. ausgestattet, z.B. mit EBK, D-Bad, Kellerr., Balkone/Terrassen, Lift, Miete: ab € 529,- + Nk./Kt., Besichtigung im Trilluper Weg 8, jew. Di. v. 11-14 Uhr od. nach Vereinbarung.

Tel. 04121/4874-7450  
[hamburg@semmelhaack.de](mailto:hamburg@semmelhaack.de)

**SEMMEHAACK**  
WOHNUNGSUNTERNEHMEN

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

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

## Schnupperkurs: Selbstverteidigungskurs für Senioren beim DRK

(pi) Am Donnerstag, den 22. Mai 2014 beginnt im DRK-Gemeinschaftszentrum Barmbek, Steilshooper Straße 2, in 22305 Hamburg ein neuer Kurs „Selbstverteidigung für Senioren“. Der Kurs läuft über 4 Termine, immer donnerstags in der Zeit von 14-15 Uhr und kostet € 23,50 (letzter Termin: 19.06.2014). Dieser Kurs bietet älteren Menschen die Möglichkeit zu lernen, wie sie sich in Gefahrensituationen verhalten und verteidigen können. Das Training steigert nicht nur die körperliche Fitness, sondern stärkt auch das Selbstvertrauen der/des Einzelnen, so dass sie/er im Alltag selbstbewusster auftreten kann. Unser Trainer Harry Gerkens besitzt sehr viel Erfahrung in der Arbeit mit Seniorengruppen und hat selbst den dritten Meistergrad im Judo. Anmeldeschluss ist Donnerstag, der 15.05.2014.

## Vortrag: Die homöopathische Hausapotheke – Allergien natürlich behandeln

(pi) Im DRK-Gemeinschaftszentrum Barmbek findet am Dienstag, den 13. Mai 2014 ein Vortrag zu oben genanntem Thema statt. In der Zeit von 16 bis ca. 17 Uhr wird Frau Mechthild Recke, klassische Homöopathin mit viel Erfahrung in der naturmedizinischen Behandlung von allergiebedingten Beschwerden, über das Thema „Die homöopathische Hausapotheke – Allergien natürlich behandeln“ sprechen. Im Anschluss daran haben die Teilnehmer/-innen die Möglichkeit, ihre Fragen zum Thema zu stellen. Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist kostenlos, aus organisatorischen Gründen bitten wir um Voranmeldung.

Anmeldeschluss ist Dienstag, der 06. Mai 2014.

Weitere Informationen und Anmeldung zu diesem Kurs und zu diesem Vortrag erhält man immer Di. bis Do. von 14-16 Uhr unter der Telefonnummer 040/29 80 39 50 bei Andrea Puls oder unter E-Mail: [info@drk-hamburg-nord.de](mailto:info@drk-hamburg-nord.de).

Weitere Kursangebote und Veranstaltungshinweise finden Sie unter: [www.drk-hamburg-nord.de](http://www.drk-hamburg-nord.de)



## SENIORENUMZÜGE

### Ralf Schmidt

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

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

**Tel.: 040 / 37 08 58 82**

Alles aus einer Hand!

## Disco-Move

It started with a kiss!

Am 17. Mai 2014



Der Discomove findet rund um den Harburger Hafen statt. Die Streckenlänge beträgt 1,5 km und wird 3 mal gefahren. Die Strecke verläuft maritim am Uferbereich des Harburger Hafens, vorbei an alten Industriegebäuden, an neuen Bürokomplexen und führt wieder zum maritimen Startpunkt am Kanalplatz. Gastronomie und Unterhaltung erwarten Euch in diesem Bereich direkt am Wasser. Gefeiert wird nach dem Discomove in dem großen Discozelt gegenüber vom Kanalplatz.

**Seid dabei. Wir moven und tanzen ab Freitagabend beim Warm Up:**

Am 16. Mai 2014, 19.30-24.00 Uhr, am Kanalplatz und Partyzelt, Eintritt ist frei.

**So richtig los geht's am Samstag mit den Discomove Trucks rund um den Hafen:** Am 17. Mai 2014, Start ist um 15 Uhr am Kanalplatz, Ende ca. 20 Uhr.

**Am Abend findet dann die After Move Party im Partyzelt am Kanalplatz statt:**

Ab 17.30 Uhr bis 2.00 Uhr, Ticketverkauf: ab 13.00 Uhr, Eintritt: € 9,90.

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

## Von den Sonnenseiten und Stolpersteinen des Älterwerdens Radio von Senioren für Senioren



**WELLE ISEBEK ist der Name der ehrenamtlich aktiven Redaktionsgruppe von Seniorinnen und Senioren im Radioladen Funkstark im Eppendorfer Weg 127 in Eimsbüttel. Die Sendung können Interessierte alle zwei Monate bei TIDE 96,0 (Kabel 95,45) hören.**

Gestartet hatte die Gruppe am 23. Dezember 2013. „Bisher war ich nur Radiohörer, nicht Radiomacher“, sagt Werner Bratek. Durch einen Aufruf im Hamburger Abendblatt und Hörer der Sendung kamen schnell neue Mitstreiter/-innen zum Startteam dazu. „Wir machen, was uns Spaß macht“, sagt Hans-Werner Kienitz, einer der ersten in der Gruppe. Und das merkt man den fröhlichen und interessierten Menschen an, die sich im Radioladen treffen.

Das Radioteam im Studio

### Im Mai auf Sendung

Die nächste Sendung wird am 14. Mai 2014 von 14:00 bis 15:00 Uhr ausgestrahlt. Die Stunde besteht zur Hälfte aus Wortbeiträgen und zum anderen Teil aus Musik – immer passend zum Thema ausgewählt. Dieses Mal dreht sich alles um den Frühling: Vom Maikäfer über Gedichte bis hin zur Maischolle mit Kartoffelsalat. Für das Rezept hat Anelore Bratek sogar den Chef des Landhaus Scherrer, Sternekoch Heinz Wehmann, zum Interview gewinnen können. Aber auch das Thema Sicherheit wird vom WELLE ISEBEK-Team von verschiedenen Seiten beleuchtet und ein plattdeutscher Beitrag ist auch schon eingeplant.

### Wie es möglich ist

Die Homann-Stiftung und das Bezirksamt Eimsbüttel unterstützen das Projekt von K.N.I.E. (Kultur & Nachbar-



schaft in Eimsbüttel e.V.). Dieser Verein ist aus der Gruppe der ehrenamtlich aktiven Frauen und Männer hervorgegangen, die beispielsweise auch die sommerlichen „Musikfeste im Park“ am Kaifu-Ufer im Isebek-Park organisiert. Hier treten verschiedene Eimsbüttler Schulbands und -chöre auf, das Polizeiorchester war schon mit von der Partie sowie viele Profimusiker. Die bunte Mischung lockt jeden Sommer das Hamburger Publikum an die Isebek. Vier Termine sind auch wieder für dieses Jahr geplant: 19. Juni, 3. Juli, 21. August und 4. September. Der Verein möchte noch weitere Projekte der Seniorenarbeit und der lebendigen Nachbarschaft im Bezirk Eimsbüttel anstoßen.

### Profis geben Tipps

Professionelle Unterstützung erhält die aktive Gruppe durch zwei junge „Radioprofis“, die Kulturwissenschaftlerinnen und Medienpädagoginnen Lisa-Mia Schaich und Sanja Ewald. Von ihnen haben die Seniorinnen und Senioren viel gelernt, denn sie haben alle noch nie vorher Radio gemacht. Wie gehe ich richtig mit der Technik um, ob im Studio oder mit dem Aufnahmegerät unterwegs? Wie fange ich die richtigen Geräusche ein? Und wie packe ich den Hörer, dass er weiter zuhören will? Gerd Mertens freut sich über die Tipps und Tricks, die er bisher gelernt hat und von Sendung zu Sendung immer mehr umsetzt. So die Bikini-Regel: Möglichst knapp, aber alles Wesentliche abdecken.

Jeden Dienstag treffen sich die Radiomacher um 15 Uhr im Eppendorfer Weg 127. Wer Lust und Zeit hat, das Team zu unterstützen, kann gern einmal vorbeikommen.

Fotos und Text Stephanie Rosbigal © SeMa

## Keiner sieht, wie gut ich höre – dank meines neuen Im-Ohr-HörSystems!



Angelika Z. aus Norderstedt litt zunehmend darunter, dass Gespräche in einer Umgebung mit mehreren Menschen (beispielsweise im Restaurant) immer anstrengender wurden. Auch im Berufsalltag blieb das nicht ohne Folgen – nicht selten kam es vor, dass Angelika Z. nachfragen oder ihren Gesprächspartner darum bitten musste, wichtige Dinge per E-Mail zu senden. An einem Samstag im November ging Frau Z. dann in unsere Norderstedter Filiale. „Schon als ich das erste Mal Testgeräte getragen habe, war ich erstaunt und auch erschrocken, was ich alles nicht mehr gehört habe.“ Unser Fachberater empfahl ihr ein Im-Ohr-HörSystem der US-amerikanischen Firma Starkey. Nach einem unkomplizierten, kurzen Test war klar: „Die Geräte sind so perfekt an mein Ohr angepasst, dass ich sie schon kurze Zeit später nicht

mehr spürte. Und nach den wenigen Wochen, in denen ich die Hör-Systeme trage, möchte ich nie mehr ohne sein. Das tägliche Einsetzen der Geräte gehört morgens schon genauso dazu, wie das Umbinden der Armbanduhr. Ich bin einfach froh und glücklich, wieder zu 100 % an dem Leben in meiner Umgebung teilnehmen zu können und möchte die Geräte nicht mehr missen.“ Im-Ohr-HörSysteme haben viele Vorteile, zum Beispiel:

- kaum sichtbar & diskret
  - das Im-Ohr-HörSystem lässt sich mit Zusatzgeräten wie Telefon, Fernseher und Handy verbinden – und das ganz kabellos via Funktechnik
  - weniger Windgeräusche anhand der Ohranatomie
  - natürliches Hören & weniger Störgeräusche durch Nutzung der äußeren Ohrmuschel
  - unproblematisch beim Wechseln der Kleidung
  - für Brillenträger praktischer, da Bügel und Gerät sich nicht behindern
- Frau Z. freut sich über deutlich mehr Lebensqualität, was man an ihrem strahlenden Lächeln mühelos erkennen kann. Aber natürlich kann jeder, bei dem das Hörvermögen abnimmt, von diesen Vorteilen profitieren. Und das ist heutzutage sogar preiswerter, als man denkt: kürzlich erst wurden die Krankenkassenfestbeträge deutlich angehoben. Der Betroffene erhält so also mehr finanzielle Unterstützung bei der Anschaffung einer Hörhilfe.

Testen auch Sie ein Im-Ohr-Gerät in Ihrer persönlichen Umgebung

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



**ACKERMANN AKUSTIKUM**

MEISTERBETRIEB FÜR HÖRSYSTEME

Beratung auch bei Ihnen  
zu Hause möglich

in HH-Poppenbüttel, Heegbarg 6, gegenüber AEZ, neben der Post, Tel. 040/60 82 47 24  
in Norderstedt, Europaallee-Passage, Herold-Center, Tel. 040/529 85 840

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)

## Sie wollen im SeMa inserieren? Anzeigenannahme:

HWWA-Werbeagentur GmbH  
Telefon: 040/524 33 40  
E-Mail: [hwwa@wt.net](mailto:hwwa@wt.net)

## ANGST nehmen, Sicherheit geben! Computerhilfe mit Herz

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

Ich komme zu Ihnen nach Hause und bringe Ihnen die Grundkenntnisse bei, damit Sie sicher und selbstständig einen Computer bedienen können. Sollten Sie keinen Computer haben, so berate ich Sie gerne bei einem Kauf.



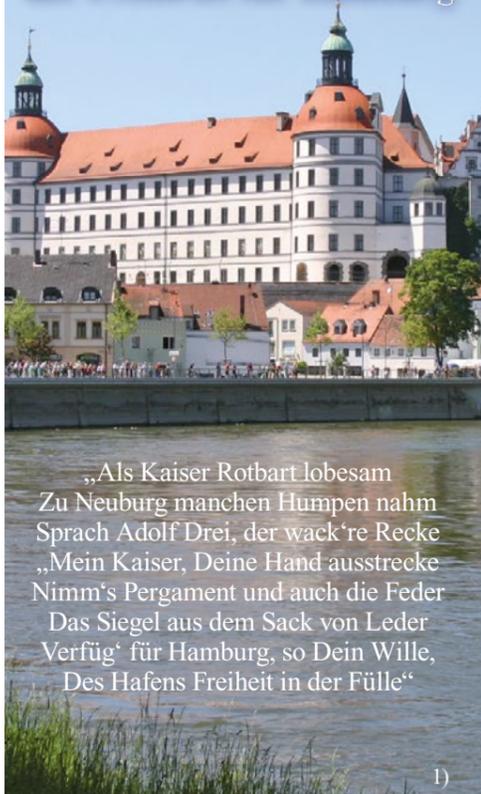
Rufen Sie mich an  
oder schicken Sie mir  
eine E-Mail mit dem Betreff:  
- Schulung -  
Tel: 040/47 11 67 62  
oder [pziems@gmx.de](mailto:pziems@gmx.de)

# Wie alles seinen Anfang nahm

**Ludwig Uhland**, schwäbischer Dichter und Politiker hat diese Verse geschrieben. Zugegeben, eigentlich stammt nur die erste Zeile wirklich von Uhland. Den Rest der hier abgedruckten Strophe hat ein Hamburger Anonymus gereimt. Noch bekannter als der Beginn des Original-Gedichtes ist ein anderer Satz des Epos, das den Dritten Kreuzzug (1189 – 1192) heiter naiv glorifiziert und der selbst denen bekannt ist, die von Uhland ansonsten noch nie etwas gehört haben: „Viel Steine gab's und wenig Brot“ ist ein heute noch häufig zitiertes Vers des Gedichtes.

Zu Beginn des Kreuzzuges in Neuburg an der schönen Donau fehlte es im Mai 1189 hingegen an nichts. Dort sammelte Kaiser Friedrich I. – seines roten Bartes wegen Barbarossa genannt – die Truppen. Ein Erzbischof, acht Bischöfe, ein Herzog, drei Markgrafen und 29 Grafen mit ihrem Gefolge konnten im Mittelalter natürlich nicht an einem Tage eintreffen – Warten war angesagt. Und so taten die hohen Herren das, was heute noch bei politischen Zusammenkünften üblich ist: man speiste und trank miteinander. Das konnte und kann ganz schön anstrengend sein. Nur erfahrene Berittene durften am Kreuzzug teilnehmen. Anders als die Politiker unserer Tage hatte jeder seine Kosten selber zu tragen. Da hieß es in jeder Hinsicht sattelfest zu sein. Zu Beginn des Kreuzzuges waren die Kassen der wackeren Streiter gut gefüllt. Deshalb ist davon auszugehen, dass die Neuburger nichts unversucht ließen, einen Teil der Kriegskasse in ihrer Stadt zu behalten. Auch ohne das erst 1516 erlassene bayrische Reinheitsgebot wird das Bier in Strömen geflossen sein und ein Kaiser ist natürlich auch nur ein schwacher Mann. Deshalb dürfte Friedrich Barbarossa äußerst gnädig reagiert haben, als sein treuer Vasall, Graf Adolf III. von Schauenburg und Holstein, ihn nicht mit Kleinigkeiten behelligte und einfach so für ein unbedeutendes Städtchen am Rande des Reiches um einen Freibrief bat. Der Kaiser unterschrieb, siegelte und wandte sich wichtigeren Dingen zu. Das soll sich am 7. Mai 1189 zu Neuburg an der Donau zugetragen haben. Auch wenn das Original des Freibriefs bald verschwand – Hamburg hatte seine Privilegien und die finden sich auf einer wunderschönen Urkunde, die noch heute in Hamburg verwahrt

## Graf Adolf, Barbarossa, Neuburg und der Freibrief für Hamburg



„Als Kaiser Rotbart lobesam  
Zu Neuburg manchen Humpen nahm  
Sprach Adolf Drei, der wack're Recke  
„Mein Kaiser, Deine Hand ausstrecke  
Nimm's Pergament und auch die Feder  
Das Siegel aus dem Sack von Leder  
Verfüg' für Hamburg, so Dein Wille,  
Des Hafens Freiheit in der Fülle“

1) Auch Neuburg liegt an einem Fluss, an der Donau. Es hat versäumt, sich ebenfalls einen Freibrief zu beschaffen. Dem Wachstum waren so Grenzen gesetzt. Aber eine Reise ist die romantische, knapp 30.000 Einwohner zählende Stadt dennoch wert.

2) Zum Dank ein Platz auf der Trostbrücke. Adolf III. Graf von Schauenburg und Holstein besorgte Hamburg den Freibrief. Seither feiern die Hanseaten am 7. Mai den Hafengeburtstag, den Tag, an dem Barbarossa die Urkunde für die Stadt unterschrieben haben soll.

3) Gemeinsam mit 19 anderen Deutschen Kaisern blickt Barbarossa auf das Treiben vor dem Hamburger Rathaus herab. Von der Firma Recovis GmbH in Ellerau vor Jahren restauriert, trotzten die hohen Herren an der Fassade des hanseatischen Prachtbaus allen Widrigkeiten.

wird. Was soll kleinliches Gezänk über echt oder unecht? Hauptsache er wirkt – und das tut der Freibrief bis auf den heutigen Tag. Die dankbaren Hamburger setzten auf der Trostbrücke, die die Altstadt mit der Neustadt verbindet, dem wackeren Grafen ein Denkmal. Die Fassade des 1897 errichteten Rathauses schmückt, wie auch die Brooksbrücke zum ehemaligen Freihafen, eine bronzene Skulptur des edlen Kaisers. Aber an Neuburg, die schöne Stadt an der Donau, dachte man lange Jahre nicht, obwohl dort der Freibrief seinen Ursprung hat. Das hat sich – wenn auch über Umwege – geändert. Neuburg ist der weltweit einzige Fundort einer Kieselerde mit 20 – 40 Gewichtsprozenten Kaolinit. Als Füllstoff in Farben und Lacken sowie in vielen Elastomeren wie z.B. Dichtungen für Auto- und Fensterscheiben und Kühlerschläuchen ist dieser Rohstoff unverzichtbar. Viele Hamburger

essen, ohne es zu wissen, die Erde aus Neuburg. Denn nichts anderes ist die Kieselerde, die unter den unterschiedlichsten Handelsbezeichnungen als Nahrungsergänzungsmittel im Handel ist. So gesehen ist Neuburg auch in Hamburg in „vieler Munde“. Schöner kann Dankbarkeit nicht sein. Und mit der Wirkung der Erde könnte es wie mit dem Freibrief sein: wichtig ist, fest daran zu glauben. Dann wirkt sie auch!

Von Freitag den 9. bis Sonntag den 11. Mai feiert Hamburg den 825. Hafengeburtstag – das größte Hafenfest der Welt. Für fast jeden Geschmack und Geldbeutel wird etwas geboten. Kostenlos zu bewundern sind unter anderem am Freitag die große Schiffs-einlaufparade, am Sonnabend das Schlepperballett und das Feuerwerk und natürlich am Sonntag die traditionelle Auslaufparade auf der Elbe.

Text/Fotos (2): F.J. Krause © SeMa

## Kunst und Hobby im Alter



### Tanzen mit Bonuspunkten und ganz viel Freude

Honorieren Krankenkassen Tanzen, ein Hobby, das ganz viel Spaß machen kann? Ja, etliche machen das – und das nicht ohne Grund! Mediziner haben nämlich herausgefunden, dass Tanzen, besonders bei älteren Menschen, die gesündeste Form der Bewegung ist. Nicht nur das; die Hirnleistung wird aktiviert und Konzentration, Reaktion, Koordination, Gleichgewichtssinn, Merk- und Denkfähigkeit sowie der Orientierungssinn werden nachhaltig gefördert. Die Rede ist von einer speziellen Form des Tanzens, dem Seniorentanz.

Als Ursula Bergler zu dieser Tanzart stieß, war sie keineswegs im Seniorenalter. „Mein Vater war ein richtiger Tanzmuffel“, berichtet die heute 61-jährige begeisterte Tänzerin, „da bin ich mit meiner Mutter mitgegangen, denn auch mein Mann ist nur ganz schwer auf die Tanzfläche zu bringen.“ Wer bei einem der über 115 Seniorentanzkreisen allein in Hamburg mitmachen will, kann das aber auch ohne „mitgebrachten“ Partner tun. Denn bei dieser seit mehr als 40 Jahren Art des geselligen Tanzens wird in festen Gruppen aber ohne festen Partner getanzt. Der Tanzfigurenablauf bewirkt einen ständigen Partnerwechsel. Das holt aus der Isolation und fördert den Kontakt untereinander. Ausgrenzung ist so unmöglich, da alle gemeinsam zum Gelingen des Gruppentanzes beitragen. Seniorentanz ist keine Hamburger Spezialität. In 15 Landesverbände gegliedert, fördert und koordiniert der in Bremen ansässige Bundesverband alle Aktivitäten rund um den Seniorentanz. Dabei geht es nicht zuletzt auch um die Ausbildung von speziell geschulten, ehrenamtlichen Tanzlehrern. Wer daran Interesse hat, kann sich so zum „Seniorentanzleiter/in“ oder zum „Tanzleiter/in für Tanzen im Sitzen“ ausbilden lassen. „Das habe ich für mich auch schon einmal in Erwägung gezogen“, so Ursula Bergler „aber dann entschieden, dass ich im Augenblick noch mehr Freude am aktiven Tanz habe. Der Donnerstag ist für mich ‚der‘ Tanztag in der Woche. Da geht es vom Round Dance über Seniorentanz bis hin zum Meditativen Tanz.“ Getanzt wird in einem Saal im ersten Stock des Gemeinschaftszentrums des Roten Kreuzes in Langenhorn. Aber auch in Farmsen und anderen Teilen der Stadt gibt es Angebote für Seniorentanz. „Das Alter der Teilnehmer geht bis Mitte 80“, berichtet Gudrun Fraedrich, die gelegentlich Petra Ahrens in Langenhorn als Tanzleiterin vertritt, „wir freuen uns über jede und jeden, der neu zu uns stößt.“ Ursula Bergler kann das nur unterstreichen: „Wir sind eine offene Gemeinschaft – und Seniorentanz ist ein Hobby, das fast süchtig machen kann. Und dabei gar nicht teuer. Ein Kurs mit 8 Terminen kostet beim Roten Kreuz zum Beispiel nur 24 Euro!“ Je Nachmittag also lediglich so viel, wie eine mittlere Portion Speiseeis. Die Krankenkassen wissen, warum sie Bonuspunkte verteilen – beim Tanz geht, anders als beim Eis, garantiert nichts auf die Rippen!

Alle Informationen: [www.seniorentanz.de](http://www.seniorentanz.de) bzw. Kurse beim Roten Kreuz, Tel.: 53 93 17 50 Text/Fotos: F.J. Krause © SeMa

**Möchten Sie auch Ihr Hobby vorstellen?**  
Dann schreiben Sie uns! **SeMa - Senioren Magazin Hamburg GmbH, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 HH**

## eMag 50 HD

Mehr als eine Leselupe!

eMag 50 HD – das Allround-Talent unter den elektronischen Handlupen: brillant & komfortabel

- Vergrößerung 2- bis 14-fach, stufenlos
- Ausklappbarer Lupengriff und integrierter Leseständer
- Großes 5" Komfortdisplay
- Brillante Abbildung durch optimierte HD-Technologie

eMag 50 HD – die funktionelle Lesehilfe bietet in jeder Situation Sicherheit und optimalen Sehkomfort.

Nur bei Ihrem Augenoptiker:

**RECKE OPTIK**

Langenhorner Markt 13c • 22415 Hamburg  
Telefon: (040) 531 76 34

Jetzt testen!

## Pflegedienste empfehlen sich

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



[www.sdl-ev.de](http://www.sdl-ev.de)

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

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

Seit 1987



- ❖ Ambulante Krankenpflege und Altenhilfe
- ❖ Familien- und Kinderbetreuung
- ❖ Pflegeberatung

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

## Pflegedienst Claussen GmbH

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung  
Vertragspartner aller Krankenkassen

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

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



## Interview mit Senatorin Cornelia Prüfer-Storcks

**SeMa: Frau Senatorin Prüfer-Storcks, warum ist Hamburg eine Stadt für ältere Menschen?**

Hamburg ist und will weiter gleichermaßen eine Stadt für ältere und junge Menschen sein – gerade vor dem Hintergrund, dass der Altersdurchschnitt der Menschen hier langsamer ansteigt als anderswo in Deutschland. Aber natürlich wird auch in der Hansestadt der Anteil älterer Menschen größer. Darum wollen wir Brücken schlagen: Junge Familien sollen hier genauso gern wohnen und arbeiten, wie ältere Menschen hier ihren Lebensabend verbringen. Wenn wir den demografischen Wandel richtig gestalten, entsteht daraus ein Gewinn für die ganze Stadt.

**SeMa: Das frühere Bild des „alten Menschen“ gibt es immer seltener. Senioren sind zum einen aktiv, sportlich, kulturell usw. interessiert, zum anderen auf Betreuung und Pflege angewiesen. Wie kann Hamburg all dem gerecht werden?**

Die Menschen werden im Durchschnitt immer älter, erleben dabei mehr gesunde Jahre und bringen ihre Kompetenzen und Lebenserfahrungen auch in gesellschaftliches Engagement ein. Das begrüße ich sehr, denn eine Gesellschaft kann auf das Wissen und die Fertigkeiten älterer Menschen nicht verzichten. Mit zunehmendem Alter steigt aber auch die Wahrscheinlichkeit, Unterstützung im Alltag zu benötigen. Hamburg entwickelt deshalb seine Pflegeinfrastruktur beständig weiter und stellt sicher, dass Seniorinnen und Senioren angehört werden und ihre Belange Berücksichtigung finden.



**SeMa: Wo gibt es vor allem im altersgerechten Wohnen, Stichwort „Betreutes Wohnen“ oder Wohnformen für Demenzerkrankte, Handlungsbedarf?**

Die meisten Menschen möchten auch bei einer Pflegebedürftigkeit möglichst im vertrauten Umfeld bleiben. Wir wollen daher das Hilfeangebot in der Pflege so umsteuern, dass vorrangig quartiersbezogene Strukturen verwirklicht werden, die nachbarschaftliches Engagement fördern und die fachpflegerische Versorgung ergänzen. Um die Bedürfnisse nach dem Wohnen im vertrauten Umfeld trotz Pflegebedürftigkeit zu befriedigen, werden wir neue Wohn- und Versorgungskonzepte, zum Beispiel mit ambulanten und stationären Wohngemeinschaften, gezielt unterstützen.

**SeMa: Was ältere Menschen besonders fürchten, sind Unfälle, Stürze und ähnliches – wie gut ist das öffentliche Hamburg „barrierefrei“ ausgestattet?**

Jeder von uns, egal wie alt, kann in eine Lebenssituation kommen, in der Barrierefreiheit zur Voraussetzung wird, am Alltag teilzuhaben. Dies betrifft Familien mit Kinderwagen ebenso wie Menschen, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind. Hamburg hat bereits im Jahr 2012 erreicht, das 35 Prozent aller öffentlich geförderten neu gebauten

Mietwohnungen barrierefrei sind. Diesen Anteil wollen wir nach Möglichkeit weiter steigern. Gleichzeitig müssen wir die Barrieren an Bahnhöfen, auf Fußwegen und in öffentlichen Einrichtungen Schritt für Schritt abbauen. Im öffentlichen Personennahverkehr müssen wir die bestehenden Angebote noch mehr vernetzen und Verknüpfungspunkte zwischen den Verkehrsmitteln ausbauen.

**SeMa: Die Stadt Hamburg hat jüngst das „Hamburgische Seniorenmitwirkungsgesetz“ auf den Weg gebracht. Was beinhaltet das? Was wird dadurch verbessert?**

Das Seniorenmitwirkungsgesetz verfolgt das Ziel, die aktive Beteiligung der Seniorinnen und Senioren am sozialen, gesellschaftlichen und politischen Leben zu fördern. Es stärkt die Mitwirkungsrechte der älteren Menschen.

Das bedeutet konkret, dass sie bei relevanten Entscheidungen gehört und berücksichtigt werden. Wir müssen ihre Erfahrungen und ihre Fähigkeiten einbeziehen, um den Prozess des Älterwerdens in Würde und ohne Diskriminierung zu unterstützen. Durch das Gesetz wurde auch für ein ausgewogenes Geschlechterverhältnis und die bessere Vertretung von Migrantinnen und Migranten in Seniorenbeiräten gesorgt.

**SeMa: In unserer Stadt leben viele Senioren mit Migrationshintergrund? Was tut Ihre Behörde für diese Menschen?**

Wir wollen, dass alle älteren Menschen in Hamburg gleichberechtigten Zugang zu Seniorenvertretungen sowie zu Angeboten der Seniorenarbeit haben. Hier gibt es bereits eine Vielzahl von Angeboten zur Verbesserung der sozialen Lebenssituation älterer Menschen mit Migrationshintergrund. Aber auch die Zahl von pflegebedürftigen Menschen mit Migrationshintergrund wird zunehmen. Darauf müssen sich die Pflegeeinrichtungen einstellen, wenn es etwa um die kultur-, sprach- und religionsensible Betreuung geht.

**SeMa: Ein Ausblick: Wie kann „Leben im Alter“ in Hamburg in zehn Jahren aussehen?**

Der Senat hat vor kurzem das Demografie-Konzept „Hamburg 2030: Mehr. Älter. Vielfältiger.“ vorgelegt. Wir wollen damit die Diskussion mit allen gesellschaftlich relevanten Gruppen in der Stadt eröffnen, wie wir gemeinsam die Weichen für die Zukunft stellen. Ich bin überzeugt, dass alle Hamburgerinnen und Hamburger in den unterschiedlichsten Lebenslagen davon profitieren, wenn wir unsere Stadt altersgerecht gestalten: Die Älteren, die länger im Wohnumfeld leben können ebenso wie die Jüngeren, für die familienfreundliche Arbeitsplätze entstehen. Das Älterwerden der Gesellschaft ist für Hamburg keine Bedrohung, sondern eine große Chance, unsere Stadt für die Zukunft zu entwickeln.

Alexandra Petersen © SeMa



## Feste feiern zum 50jährigen Jubiläum

Umfassend renovierte Wohnbereiche, modernisierte Einzel- und Doppelzimmer sowie geräumige Speise- und Gesellschaftsräume und ein Foyer mit Kamin – der „Fasanenhof Bargteheide“, der den Charme eines über hundertjährigen Bauernhofs mit einer modernen Alten- und Pflegeeinrichtung vereint, begeht dieser Tage sein 50-jähriges Bestehen. Ein guter Grund zum Feiern: Gleich mehrere Feste stehen zum Jubiläum auf dem Programm, wie das Sommerfest im „Fasanenhof“ am Sonntag, 1. Juni. Danach laden der Pfingstmarkt (Sonntag, 7. Juni, im „Seniorenort“) und drei weitere Veranstaltungen zum geselligen Beisammensein ein.

Bei diesen Gelegenheiten kann jeder Interessierte die Einrichtung kennenlernen: Das ruhig und zentral gelegene Haus, von dem aus vieles fußläufig zu erreichen ist, bietet 81 pflegebedürftigen älteren Menschen ein Zuhause. Im Zentrum stehen die Bewohner – jeder mit seinen Wünschen und alle miteinander. Lebensqualität, Freiräume für Lebensgestaltung und eigene Bedürfnisse, wie eine individuelle Möblierung der Zimmer, aber auch Sicherheit und Geborgenheit runden den Service ab. Das Konzept des „Fasanenhofs“, das durch die engagierten Mitarbeiter umgesetzt wird, lautet seit Jahren: „Wir sind pflegefachlich auf dem neuesten Stand und gewährleisten ganzheitliche aktivierende Pflege und optimale Versorgung für Körper und Seele“.

Für das körperliche und seelische Wohl wird ebenfalls gesorgt, wie etwa durch TV-Kabel- und Telefonanschluss, Notruf, Dusche, WC und elektrisch verstellbare Pflegebet-

**1964**

**50 Jahre**  
**Fasanenhof**  
**Bargteheide**

**2014**

**Wir feiern**  
**Jubiläum**  
**– feiern Sie mit!**

**01.06. Sommerfest 15:00 – Fasanenhof**  
**07.06. Pfingstmarkt 11:00 – Seniorenort**  
**13.06. Café & Musik 16:00 – Tagespflege Lindenstraße**  
**20.06. Midsommer-Fest 19:00 – Wohnpark Malepartus**  
**27.06. Country & Line-Dance 17:00 – Seniorenwohnpark Klein Hansdorf**

*Pflegeeinrichtungen Steinback – seit 50 Jahren immer für Sie da!*

[www.stb-care.de](http://www.stb-care.de)  
**Info-Tel. 04532/28 62-35**  
**22941 Bargteheide**

ten in den Zimmern. Eine kreative Tagesgestaltung erleben die Bewohner bei Angeboten wie etwa Malen und Basteln, Gymnastik, Gedächtnistraining, Fahrten ins Kino und zu anderen Veranstaltungen. Alles kann auch bei einer kurzzeitigen Urlaubs- oder Verhinderungspflege genutzt werden.

Alexandra Petersen © SeMa

## Lütte Vertellen

Von Silke Frakstein • [www.frakstein.de](http://www.frakstein.de)

### Un wedder ..... Fröhjohr bi de Minschen un de Deerten

Jedeem Johr wedder wunnerscheun antosehn. De Natur woockt up. Allens ward greun. De Sünn warmt den Ruch. Na, un denn de lütten un groten Pieper. Dat tiriliert und singt un fleit. Un de ersten mookt al Hochtiet. He bringt ehr 'n Twieg, orrer annern leckern Kroom mit. Un denn snäbelt se sik nochmol. Eegentlich hebbt se gor keen Tiet för sowat. Dat Nest mutt doch trecht mookt warnn. In unsen Barkenboom vör't Kökenfinster is en Zippdrussel (Singdrossel) bi den Nestbo. Ik koom überhaupt nicht mehr dorto in Roh to fröhstücken.

Een vun de beiden buut dat Nest un de anner passt op. Dor geiht de Post af. Een Heister orrer Heger (Eichelhäher) hett schlechte Kortn. De lütte Vogel is op Zack un de Heister mutt oppassen, dat se mit heele Flünken dorvun kümmt. Bi de Minschen is dat nich anners. An so'n Busteed sliekt ok jümmers welk rüm un wüllt klaun. Un wehe de Buherr kriggt jem to foten.

Hochachtung heff ik för den lütten Tuunkrüper. Söss Nester mookt he trecht. Jedeem en Kunstwark. Un denn kümmt

Madam un kann sik een utsöken. Schietbüdel harr keen söss Hüüs to'n utsöken. Wi weern froh un tofreden över uns lütte Wohnung ünner't Dack. Mit direkten Bohnanschluß twüschen Hauptbohnhoff un Puttgarden, achter dat Huus. Un vör dat Huus weer de B75. Dat harr doch wat. No fief Johr sünd wi op Land trocken. De Nerven legen so'n lütt beten blank. Dor weern veele Lünken in de Neegde vun'n Peerstall. Worüm dat nich mehr veele Lünken gifft kann ik nich begriepen. Hier in de Kollauwischen liggt de Peeräppel 2 m hoch un twüschen Vielohweg und Wendlohstroot kannst dat bi Sünnchien vör Gestank nich utholen.

Dor is dat in Duvenstedt doch beter. Dor sünd de Kraniche un danzt mit den Partner üm de Wett. Un trompeten doot se ok. Dat weer doch mol wat. Schietbüdel un ik danzt op'n Rasen un kriescht luut dorbi. Na, lever nich, de Lüüd mit'n witten Kittel weern glieks dor. Wi loot dat so as dat is. Wi tüschert uns ok. De Froonslüüd mookt dat Nest sauber un de Mannslüüd kiekt ut de Feern to. Un wiel se de Plackeree nich mit ansehn köönt, gifft dat eerstmol 'n Buddel Sluck. Mit veel Glück kriggt wi denn enen Rükkelbusch un een Glas „Mutterglück“, Eierlikör mit'n Schwups Kirschlikör.



# Der Beckenboden Unser wichtiges Muskelnetz

**Harninkontinenz gilt als hinzunehmende Begleiterscheinung des Alters. Doch wer sich rechtzeitig um seinen Beckenboden kümmert, kann gezielt vorbeugen und das nicht nur in Bezug auf eine schwache Blase.**

Wir sprachen mit Claudia Mahler, Inhaberin des CANTIENICA®-Studios Hamburg, über das optimale Training. Sie ist Pionierin in Sachen effektives Beckenbodentraining. Die ausgebildete Yogalehrerin und CANTIENICA®-Trainerin gründete 1984 die erste Yogaschule in Hamburg.

**SeMa:** Der Beckenboden und seine Muskulatur sind fast nur schwangeren Frauen rund um die Geburt bekannt und auch dort nicht immer bewusst. Können Sie kurz erklären, wozu wir ihn brauchen?

**Mahler:** Der Beckenboden ist tatsächlich noch immer ein Bereich unseres Körpers, der wenig bewusst ist. Viele körperliche Beschwerden hängen mit einem schwachen Beckenboden zusammen – insbesondere, wenn wir älter werden oder natürlich während Schwangerschaft und nach Geburt. Für uns alle gilt aber lebenslang: der Beckenboden trägt die Organe, er trägt den Rumpf, er stützt den Rücken, entlastet die Füße und die Beine und hält – sozusagen – alles sicher zusammen. Er ist das Zentrum eines perfekten Zusammenspiels vieler Muskeln. Er sorgt dafür, dass die Verschlüsse funktionieren und die Organe an ihrem Platz bleiben. Ein gut trainierter Beckenboden sorgt dafür, dass Rückenschmerzen, Inkontinenz, Erektile Dysfunktion, Senkungen der Unterleibsorgane und Hämorrhoiden gar nicht erst entstehen. Wenn es bereits Probleme gibt, lassen sie sich durch die CANTIENICA®-Methode lindern oder vollständig beheben.

**SeMa:** Haben nur Frauen, die Kinder geboren haben, mit einer Beckenbodenschwäche zu rechnen? Oder betrifft es auch Männer und kinderlose Frauen?

**Mahler:** Natürlich bedeuten Schwangerschaften und Geburten eine extra große Herausforderung für den Beckenboden. Es sind aber auch viele Frauen betroffen, die keine Kinder geboren haben. Auch junge Frauen und auch sehr sportliche Frauen kommen zu uns, weil sie große Probleme z.B. mit Inkontinenz haben. Es ist nämlich durchaus möglich, den Beckenboden durch ständige Fehlbelastung im Alltag oder beim Sport zu schwächen. Das gilt selbstverständlich genauso für die Männer und ihre ganz spezifischen Probleme, denn die anatomischen Unterschiede zwischen Frau und Mann sind insgesamt betrachtet nicht sehr groß und die Gemeinsamkeiten überwiegen bei Weitem. Beckenboden ist Beckenboden und die statischen Gesetze gelten gleichermaßen. Der Beckenboden hat – fast – die gleichen Aufgaben. Die Kräftigung des Beckenbodens und der Tiefenmuskulatur zeigt bei allen Menschen einen positiven Effekt. In diesem Bereich sind die Unterschiede von Mensch zu Mensch sicher wesentlicher als die zwischen Frau und Mann.

**SeMa:** Man sagt, ab Mitte 50 bekommt man in Bezug auf seine Gesundheit die Quittung für das bisherige Leben. Inwiefern gilt das auch für die Beckenbodenmuskulatur?

**Mahler:** Ja, das stimmt leider wirklich! Gleichzeitig ist das aber auch eine sehr gute Nachricht, denn das bedeutet, dass wir Einfluss nehmen können auf unser Befinden, unsere Form und unsere Erscheinung. Und da der Beckenboden im Zentrum eines wunderbaren Zusammenspiels der gesamten Tiefenmuskulatur steht, fühlt und sieht man innerhalb weniger Trainings-Stunden mit der CANTIENICA®-Methode einen erstaunlichen Unterschied. Man muss sich klar machen, dass ein schwacher Beckenboden weitreichende Aus-

wirkungen hat. Nicht nur in Bezug auf die Gesundheit, sondern auch auf das Aussehen. Denn da alles mit allem zusammenhängt, wirken sich die Übungen nicht nur innerlich positiv aus. Binnen kurzer Zeit strahlt sich der ganze Körper und mit ihm das Gesicht, der Ausdruck des Menschen verändert sich. Das hat auf vielen Ebenen eine sehr verjüngende Wirkung. Ich darf diese Veränderungen voller Freude jeden Tag mit den Menschen teilen, die zu uns kommen.

**SeMa:** Was kann man im Alltag für seinen Beckenboden tun?

**Mahler:** In unseren CANTIENICA®-Kursen oder Einzellektionen vermitteln wir auf ganz einfache Weise, wie man z.B. beim Gehen, Stehen, Treppensteigen, Heben und Tragen den Beckenboden so aktivieren kann, dass er jederzeit wieder das Richtige tut. Wir zeigen unseren Teilnehmerinnen und Teilnehmern mit einfachen Übungen, wie eine aufgespannte Körperhaltung die Voraussetzung dafür schafft, dass die Tiefenmuskeln des Körpers ganz von selbst zusammenarbeiten. Es ist sehr hilfreich zu erleben, was die Stellung der Füße mit der Stabilität und Aufrichtung des Körpers und der richtigen Funktion des Beckenbodens zu tun hat. Und es macht Spaß, schon durch kleine Veränderungen der gewohnten Haltung eine deutliche Zunahme von Kraft und Stabilität zu erleben.

Auf natürliche Weise wird der Körper an das erinnert, was er kann und vielleicht ein wenig vergessen hat. Wir hören erfreute Berichte, dass nun jeder Spaziergang zur ganz persönlichen Trainingsstunde wird. Dass sich das Heben und Tragen spielerisch zur Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskelübung entwickelt und weder das Husten noch das Niesen länger ein Problem ist! Das hört sich nicht nur einfach an – es ist auch einfach! Die Trainingserfolge sind außerordentlich gut, auch bei älteren Menschen.

**SeMa:** Wie sieht Ihr Ansatz des Beckenbodentrainings aus?

**Mahler:** Der Beckenboden steht im Vordergrund dieses ganzheitlichen Körper-Trainings. Er trägt die Organe des Unterleibes und bildet das Fundament für eine gute Haltung. Er übernimmt das Gewicht des Rumpfes und entlastet so die Füße, die Knie, die Hüftgelenke. Er bildet die Grundlage für einen sicheren Stand, einen starken Bauch und Rücken. Der Beckenboden ist das Zentrum für Leichtigkeit in der Bewegung. Von der ersten Stunde an trainieren wir von den Füßen bis zum Kopf. Und das klappt - unabhängig vom Alter! Wir zeigen unseren Teilnehmerinnen und Teilnehmern mit einfachen Übungen, wie eine aufgespannte Körperhaltung die Voraussetzung dafür schafft, dass die Tiefenmuskeln des Körpers ganz von selbst zusammenarbeiten. Es ist wunderbar zu erleben, wie bereits kleine Korrekturen der gewohnten Fehlhaltungen Stabilität und Aufrichtung in den Körper bringen. Wir machen erfahrbar, was das mit den richtigen Funktionen des Beckenbodens zu tun hat.

**SeMa:** Wodurch unterscheidet sich CANTIENICA® von anderen Übungen?

**Mahler:** Wenn Sie mich so fragen – praktisch alles. In vielen Beckenbodenkursen wird nur die Schließmuskelschicht des Beckenbodens angesprochen. Zusammenhänge werden nicht



Claudia Mahler, Inhaberin des CANTIENICA®-Studios Hamburg

erklärt. Vieles bleibt im Ungefähren. Es mangelt auch oft an guter Didaktik. Das machen wir anders. Es heißt allerdings: gewusst wie! Für ein optimales Trainingsergebnis ist die Arbeit mit den tiefen Muskelschichten Bedingung. Wie man das fühlt, wie man das macht, vermitteln wir schon in der ersten Stunde.

Die innere Beckenbodenschicht (Levator ani), die die Organe trägt, ist der Schlüssel zum "automatischen" Zugang zu den tiefen Bauch- und Rückenmuskeln. Wird der Beckenboden in der Tiefe aktiviert, sind diese Muskeln wie von selbst dabei und gewinnen schnell an Festigkeit und Kraft. Sobald dieser Zusammenhang, die Vernetzung des Beckenbodens mit der gesamten Tiefenmuskulatur des Körpers, unseren Klienten spürbar klar wird, geht

es wie ein Leuchten durch die Menschen. Innerhalb kürzester Trainingszeit werden Alltagsbewegungen leichter, Beschwerden werden gebessert und verschwinden häufig ganz. Dies gilt für alle Menschen, Frauen und Männer, egal welchen Alters. Die Erfolgserlebnisse kommen schnell und bleiben lange.

Auf Wunsch setzen wir zusätzlich ein Bio-Feedback-Gerät ein, das den Klienten eine optische Rückmeldung und eine weitere, objektive Überprüfung ihrer Übungserfolge ermöglicht.

Stephanie Rosbigal © SeMa

**HELIOS Kliniken**  
Jeder Moment ist Medizin

Referent: Dr. Akos Zahar,  
Oberarzt Orthopädie  
und Unfallchirurgie

**Nächster Patientenvortrag:**  
*Die künstliche Hüfte*  
*Was kann man von einer ENDOprothese erwarten?*  
**Mittwoch, 21. Mai • 17:30 Uhr**

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

**HELIOS ENDO-Klinik Hamburg**

www.helios-kliniken.de/ENDO

# Zukunft selbst gestalten –

## rechtzeitig Vorsorge treffen

Wer die Zukunft auch gestalten will, wenn er nicht mehr lebt oder nicht mehr handlungsfähig ist, muss sich rechtzeitig Gedanken über seine Wünsche und Vorstellungen machen. Es ist nicht einfach, sich mit dem Gedanken zu befassen, was nach dem eigenen Tod mit dem Vermögen geschehen soll oder bei einer schweren Krankheit entschieden werden muss. Nur wer sich sagt „nach mir die Sintflut“ kann die Hände in den Schoß legen. Gesetz und Recht lassen sehr viele Möglichkeiten der Gestaltung zu, deren Rahmen und Auswirkungen es immer zu bedenken gilt. Nicht notwendig, aber sinnvoll ist es meist auch, seine Vorstellungen mit den künftig Bedachten zu besprechen, um deren Wünsche und deren Lebensplanung vielleicht mit zu bedenken.

Nicht zu vergessen ist, dass bei allen Zuwendungen auch der Staat gerne mit beteiligt ist. Grundsätzlich wird auf das Geschenkte oder das Ererbte die Schenkungs- und Erbschaftsteuer erhoben. Keiner möchte aber mehr abgeben als er muss. Eine günstige Gestaltung schon zu Lebzeiten kann die Steuerfolge ganz vermeiden oder doch erheblich minimieren. Aber Vorsicht: Nicht alles was Steuern spart, ist auch immer eine sinnvolle Gestaltung. Schon mancher hat aus steuerlichen Gründen vieles weggegeben und hat dann nicht die erhoffte Zuwendung seiner „Lieben“ mehr erfahren. Und oft werden heute für die eigene Pflege und das eigene Wohlergehen noch vorhandenes Vermögen benötigt.

Die vielfältigen, im Folgenden dargestellten Lebensumstände sollten von jedem bedacht und möglichst auch geregelt werden, der verantwortlich nicht nur an seine Zukunft denkt, sondern auch an die seiner Lieben.

Die Vorsorge für die eigene Handlungs- und Entscheidungsfähigkeit ist in jedem Alter wichtig. Durch Unfall oder Krankheit kann jeder sehr schnell in eine Situation geraten, vorübergehend oder gar auf Dauer seine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln zu können. Wer einen gesetzlichen Betreuer, vom Betreuungsgericht bestimmt, vermeiden will und möchte, dass nur Personen seines Vertrauens für ihn entscheiden, muss die richtigen Bestimmungen in der richtigen Form treffen. Betreuungs- und Vorsorgevollmachten gewährleisten, dass andere für einen handeln, wenn man selbst nicht mehr dazu in der Lage ist. Und sie sollen nicht nach ihren Vorstellungen handeln, sondern nach den eigenen, im Vor-

hinein festgelegten Wünschen, z.B. über mögliche Behandlungsmethoden oder das Vermeiden eines langen Leidens.

Wer bei schwerer Krankheit medizinische Behandlungen nicht oder nur in bestimmter Weise zulassen will, muss Vorsorge treffen, dass seine Vorstellungen auch durchgesetzt werden können, wenn er selbst nicht mehr handlungsfähig ist. Die rechtlichen Voraussetzungen sind heute strikt gefasst. Ärzte und Pflegepersonal werden sich nur daran halten, wenn die sogenannten Patientenverfügungen auch bekannt und rechtssicher gefasst sind.

Erbrechtliche Verfügungen in Form von Testamenten oder Erbverträgen müssen getroffen werden, wenn dafür Sorge getragen werden soll, dass nach dem Ableben das Familienvermögen im eigenen Sinne weiter verwendet oder in bestimmter Weise aufgeteilt wird. Die gesetzliche Erbfolge passt nicht auf alle Familien. Scheidungen und Patchwork-Familien erfordern oft andere individuelle Regelungen. Gesetzliche Erben können auf diese Weise auch enterbt und auf den Pflichtteil verwiesen werden. Mit Vermächtnissen kann man Freunde und Menschen bedenken, die einem im Leben wichtigen Beistand geleistet haben. Unnötigen und kostspieligen Streit unter den Erben lässt sich durch Einsetzung eines Testamentsvollstreckers vermeiden. Dieser wickelt das Erbe dann ganz im Sinne der Verstorbenen ab und erfüllt auch Auflagen und Vermächtnisse.

In Ehe- und Partnerschaftsverträgen können Ehegatten oder nichteheliche Lebenspartner Vereinbarungen treffen, die meist auf ein eventuelles Ende der Ehe oder Partnerschaft gerichtet sind. Geregelt werden dann das Güter- und Unterhaltsrecht oder der Versorgungsausgleich. Wollen Ehegatten oder Lebenspartner gemeinsam ihren Nachlass regeln, können sie das auch in einer gegenseitigen Verfügung machen. Im sogenannten „Berliner Testament“ lässt sich für Eheleute so z.B. regeln, dass zunächst der Partner erbt, und dann erst die Kinder, Enkel oder Dritte.

Wer schon „mit warmer Hand“ anderen vor seinem Ableben etwas zukommen lassen will, sollte über eine Schenkung nachdenken, die dann auch auf ein Erbe angerechnet werden kann. Oft ist es eine Ausbildung, eine außerordentliche Anschaffung oder der Dank für eine Pflegeleistung, für die schon zu Lebzeiten eine Zuwendung erfolgen soll.

Wer glaubt alles schon längst geregelt zu haben, sollte alle paar Jahre die Grundlagen noch einmal überprüfen. Kinder sind nicht mehr in der Ausbildung, haben sich unterschiedlich entwickelt oder leben weit weg. Man selbst wird vielleicht einmal pflegebedürftig und ist auf unmittelbare Hilfe angewiesen. Neue Lebenspartner und Freunde sind einem jetzt wichtiger. Vollmachten und erbrechtliche Verfügungen sind deshalb nicht in Beton gegossen, sondern können und müssen geänderte Umstände berücksichtigen. Vor Überraschungen sicher ist bei allen diesen Vorsorgethemen nur, wer sich vorher ausführlich und fachkundig beraten lässt.

**Rechtsanwalt Dr. Karl-Heinz Belser,**  
Hamburg-Volksdorf, Kattjahren 6, Tel. 040/730 811 811

### Dr. Karl-Heinz Belser

RECHTSANWALT

- Erbrecht
- Steuerrecht
- Wirtschaftsrecht



Kattjahren 6 | 22359 HH-Volksdorf | im Frank'schen Kontorhaus  
Tel.: 040/730 811 811 | belser@ra-belser.de | www.ra-belser.de

## Leser schreiben Geschichte(n) & Gedichte

Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichten und Gedichte!

### Der gelungene Coup

Einst unternahm ich mit meinem Freund einen Spaziergang vom Baumwall in die nahe gelegene Hafencity, um die Neuerungen seit unserem letzten Besuch in Augenschein zu nehmen. Es gab allerlei Neues und Veränderungen zu bestaunen. Nach einer Weile lenkten wir unsere Schritte zu den Magellan-Terrassen, wo sich dann folgende Episode abspielte:

Von weitem sichtbar stellten wir fest, dass an dem Hafenbecken sich sehr viele Menschen versammelt hatten. Um zu ergründen, weshalb diese alle gekommen waren, richteten wir unsere Schritte direkt zu den Anlegern. Wir staunten schließlich nicht schlecht, als wir feststellen mussten, dass sich einige hundert Menschen (meist Männer in dunklen Anzügen) hier zu einer Segelbootstaupe einer Hamburger Bank zusammengefunden hatten. Neugierig und interessiert zugleich mischten wir uns unter das Volk, lauschten dem launigen Vortrag einer Bankerin als wir von der Seite angesprochen und zu einem Glas Orangensaft und Wasser eingeladen wurden. Höflich wie wir waren, konnten wir das Angebot natürlich nicht ablehnen und langten beherzt zu. Zum Schluss ihres Vortrages lud die Bankerin jeden Interessierten dazu ein, das Schiff zu besichtigen. Das könne natürlich nur in kleinen Grüppchen stattfinden, so dass sich diejenigen, die das Schiff noch nicht besichtigen konnten, sich doch zwischenzeitlich an einem leckeren Fischbrötchen ergötzen könnten.

Nachdem es inzwischen bereits ca. 12 Uhr geschlagen hatte, spürten wir unseren Magen sich regen und - wie wundersam - standen wir plötzlich in der Reihe derjenigen, die nach einem Fischbrötchen anstanden. Waren wir äußerlich schon von weitem sichtbar als Rentner im Freizeitlook erkennbar, fragte die Fischfrau an der Essensausgabe zu allem Überfluss noch laut und deutlich „Alle Mann von der Schiffstaupe?“ Um nicht negativ aufzufallen (wir hätten aus der Reihe ausscheren müssen), blieben wir in der Reihe stehen und warteten geduldig, bis wir an der Reihe waren. Es wurde mir ein leckeres Brötchen mit eingelegtem gebratenem, saurem Hering gereicht, in das ich sofort herzhaft hinein biss - nach dem Motto: das kann mir keiner mehr nehmen! Ein schräger Blick zu meinem Freund bestätigte mir, dass auch er sich hatte bedienen lassen und labte sich an einer wirklichen Fisch-Delikatesse. Dann scherten wir aus der Reihe aus, setzten uns ein wenig ab außer Sichtweite der anderen Besucher und „högten uns mächtig“ über den gelungenen Coup.

In der Theorie hatten wir schon häufiger daran gedacht, bei größeren Festivitäten uns einfach in eine lange Schlange von Gratulanten mit einzureihen, um an leckeren Buffets teilzunehmen, nach dem Motto „das merkt ja doch keiner, dass wir eigentlich gar nicht dazugehören.“ Dass uns das dann auch in der Praxis so gut gelungen ist - ohne vorherige Planung - war nur zu verwunderlich.

Von unserem Leser Hans-Jürgen Buck

 SIG  
Holstein

**Immobilienkompetenz.  
Made in Holstein**



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

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

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

## Außer Haus

Im LAB-Seniorentreff Fuhlsbüttel werden interessante Aktivitäten angeboten, die einmal im Monat außerhalb und nicht in den Räumen am Fliederweg stattfinden. Herzliche Einladung an Gäste zum Schnuppern und Mitmachen!

### Wanderungen

Treffpunkt ist an einem Donnerstag um 10.00 Uhr am U-Bahnhof Fuhlsbüttel. Mit dem HVV wird der Ausgangspunkt der Wanderung erreicht, weiter geht es ca. anderthalb Stunden durch die Natur, dann folgt eine Pause mit Imbiss. Nun entscheidet jeder, ob er noch eine Runde läuft oder gen Heimat fährt. Das Wanderziel wird nach Wetterlage festgelegt.

### Besichtigungen

An einem Mittwoch ist Gelegenheit, Museen, Ausstellungen, Betriebe oder besondere Veranstaltungen in Hamburg kennenzulernen - meist mit kundiger Führung, wenn nötig mit Kostenbeteiligung. Hin- und Rückfahrt mit dem HVV. Wegen der begrenzten Gruppenzahl ist eine Anmeldung im LAB-Büro erforderlich.

### Ausfahrten

Zehnmal im Jahr an einem Donnerstag geht es mit dem Bus zu Zielen rund um Hamburg in Schleswig-Holstein, Mecklenburg oder Niedersachsen. Auf dem Programm stehen z.B. eine Besichtigung oder Führung, dann das gemeinsame Mittagessen und später Gelegenheit zum Bummeln und zur Kaffeepause. Anmeldung und Zahlung der Kosten im LAB-Büro sind nötig.

### Walking

Dies an jedem Montag: Eine Stunde gesundes Walken mit der Gruppe durchs Alstertal. Treffpunkt bitte im LAB-Büro erfragen.

Termine und Genaues für diese Angebote stehen mit Anfangszeiten und Kosten im LAB-Monatsprogramm.

 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  
HVH: U 1, Bus 174, 118 -  
Haltestelle Fuhlsbüttel,  
179 bis Brombeerweg

fuhlsbuettel@labhamburg.de  
www.labhamburg.de

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



Da ist ein Kraut gewachsen

Grün und lecker duftend kommen uns frische Kräuter ins Haus und machen schon dadurch Lust auf ein schmackhaftes Essen. Doch eines der liebsten Würzmittel in deutschen Küchen ist immer noch das Salz. Mittlerweile gibt es eine Vielzahl an Salzsorten, die letztendlich nur eines sind, nämlich Natriumchlorid. Der übermäßige Verzehr ist ungesund und lässt sich mit anderen Zutaten reduzieren.

Weniger ist mehr

Laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung e.V. sollte ein Erwachsener höchstens sechs Gramm Salz pro Tag essen. Denn wer regelmäßig mehr Salz konsumiert, erhöht sein Risiko für Bluthochdruck und damit auch für Herz- und Gefäßerkrankungen. Wer weniger Salz isst, kann sogar seine hohen Blutdruckwerte senken. Doch spielt auch die Veranlagung eine Rolle, ob uns das Salz schadet oder nicht. Um es erst gar nicht darauf ankommen zu lassen, dass Salz einem schadet, greift man am besten zu guten Alternativen: Kräuter und andere Gewürze. Wenn das Salz in der Suppe dann doch mal fehlt, kann sparsam mit fluoridiertem Jodsalz abgeschmeckt werden. Das meiste Salz nehmen wir sogar unbewusst durch verarbeitete Lebensmittel wie Brot, Wurst, Käse, gewürzte Snacks sowie Fertiggerichte und -soßen zu uns.

Familiäre Zugehörigkeit

Kräuter kommen aus verschiedenen Pflanzenfamilien. Es sind Lippenblütler wie beispielsweise Basilikum, Rosmarin, Salbei, Minze und Thymian. Zu den Doldenblütlern zählt man Anis, Kümmel, Petersilie und Dill. Und die dritte



größere Familie sind die Lauchgewächse wie Knoblauch, Bärlauch und Schnittlauch. Was die Kräuter so duftend und schmackhaft macht, sind die ätherischen Öle in ihnen.

Selbst versorgen

Waren viele Kräuter und vor allem Gewürze früher kostbar wie Gold und nur reichen Menschen vergönnt, können wir heute ganz selbstverständlich auf vielerlei geschmackbringende Blätter und Samen zurückgreifen. Manche Pflanzen lassen sich gut bis zur Ernte im Topf auf der Küchenfensterbank halten. Danach brauchen sie es meist kühler, um neu auszutreiben. Am besten die Kräuter gleich im Garten oder auf dem Balkon pflanzen. An heißen Tagen brauchen die Pflanzen morgens und abends etwas Wasser, da sie im Topf schnell trocken werden.

Buntes zum Essen

Salate freuen sich auch über eine Garnierung mit Blüten. So eignen sich Kapuzinerkresse, Borretsch, Gänseblümchen, Hornveilchen und Duftpelargonie zum Essen. Lavendel und Frucht-Salbei passen gut in Quarkspeisen und Obstsalate.

Beim Einkaufen

Wenn Sie frische Kräuter auf dem Markt, im Gemüseladen oder im Supermarkt kaufen, achten Sie darauf, dass die Kräuter saftig und grün aussehen. Welke oder vermoderte Stängel dürfen nicht dabei sein. Wenn Sie die Möglichkeit haben, reiben Sie sanft an den Blättern. Entsteht ein intensiver, aromatischer Duft, handelt es sich um frische Ware.

Grünes auf Vorrat

Kräuter lassen sich auch gut aufbewahren und sparsam einsetzen, wenn man sie einfriert. Dazu die Blätter vorsichtig abspülen, trocken tupfen, zerkleinern und portionsweise in einen Eiswürfelbereiter legen. Langsam mit Wasser übergießen und in den Eisschrank legen. Wenn die Würfel durchgefroren sind, entnehmen Sie die Kräuterwürfel und legen Sie sie zur Aufbewahrung in eine Dose, die Sie im Eisschrank aufbewahren. Vergessen Sie nicht, diese zu beschriften, damit Sie bei der nächsten Suppe zu den richtigen Kräutern greifen.

Stephanie Rosbiegal © SeMa



**Kräuteressig und -öl selber machen**

Jeweils einen Zweig Thymian und Rosmarin (oder die Kombination Oregano und Estragon) abspülen, trocken tupfen und in eine saubere Flasche füllen. Die Flasche mit Olivenöl, oder wenn Sie Kräuteressig zubereiten wollen mit Brantweinessig, auffüllen. Beide Essenzen etwa drei Wochen durchziehen lassen und dann durch ein Haarsieb abgießen. Das gewonnene Öl oder den Essig in eine saubere, trockene Flasche einfüllen. Beides eignet sich für die heimische Salatküche. Aber auch als Geschenk oder Mitbringsel kommen Essig und Öl gut an.

**Gurken-Joghurt-Drink**

Zutaten für eine Person:  
50 g Salatgurke  
80 g Joghurt 1,5%  
1 TL gemischte Kräuter (Dill, Schnittlauch, Petersilie)  
eine Prise Pfeffer und Salz nach Geschmack

Gurke waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. In einen Rührbecher geben und fein pürieren. Die Kräuter sehr fein hacken oder tiefgekühlte verwenden. Das Gurkenmus in ein Glas geben und mit dem Joghurt und den Kräutern vermischen. Mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

**Kräuterküche**

**Fisch mit Kräuterhaube**

Zutaten für eine Person:  
150 g Fischfilet (z.B. Seelachs, Zander)  
1/2 TL abgeriebene Zitronenschale  
25 g Pinienkerne  
2 Stiele Petersilie  
10 Blätter frisches Basilikum  
1 EL Olivenöl  
1 Prise Salz und Pfeffer

Backofen auf 220° vorheizen (Umluft 200°). Eine kleine Auflaufform einfetten. Die Pinienkerne fein hacken. Die Petersilie und das Basilikum abspülen und trocken tupfen. Pinienkerne, Basilikum, Petersilie, Olivenöl in einem Gefäß mit dem Pürierstab zerkleinern.

Den Fisch waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen, würzen mit Salz und Pfeffer und in die Auflaufform legen. Mit der Kräutermischung bestreichen und im Ofen auf der zweiten Schiene von unten zwölf Minuten backen.

Wie selbst gekocht! Landhausküche bringt Lieblingsgericht direkt ins Haus

Rinderroulade ist das beliebteste Mittagsggericht

Auf der Speisekarte der Landhausküche stehen Klassiker der deutschen Küche genauso wie besondere Spezialitäten. Was aber sind die Lieblingsgerichte der Kunden? „Mein Favorit ist die Rinderroulade mit Rotkohl und Kartoffeln“, erklärt Johann Schärgel. Auf der persönlichen Hitliste des 77-jährigen stehen auch die Königsberger Klopse. „Und das Beste: All diese Gerichte werden mir von der Landhausküche bequem und einfach ins Haus gebracht – selbst an Sonn- und Feiertagen.“

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 gute Zutaten und beliebte Rezepte. In den Gerichten sind keine Konservierungsstoffe, Farbstoffe und Geschmacksverstärker enthalten. Gewürzt wird mit klassisch hergestellten Gemüse- und Fleischfonds, Kräutern sowie natürlichen Gewürzen.

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

**LANDHAUS KÜCHE**

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

**Bestellen Sie sich 3 leckere Mittagsgerichte ins Haus!**

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

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

**Rufen Sie uns an! 0 40 - 89 20 00**  
www.landhaus-kueche.de  
apetito AG, Bonifatiusstraße 305, 48432 Rheine



# Die Pflanzen-Apotheke

Teil 27 – Ulme (lat. Ulmus) auch: Rüster, Rusten oder Effe



## Botanische Eckdaten

Die Ulme ist ein Laubbaum, der auf der Nordhalbkugel in gemäßigten Zonen wächst. Hier besonders in Auwäldern. Sie bevorzugt sonnige Hänge und Waldränder. In der Zeit von März bis April blüht die Ulme. Die Blätter sind elliptisch, an den Rändern gezackt und sie haben ein mattes Grün, auf der Unterseite heller. Der Baum kann bis zu 40 Meter hoch wachsen und an die 600 Jahre alt werden. Die dunkelgraue Rinde ist rissig.

## Ulmen immer seltener

Die Bergulme war Baum des Jahres 1992. Die meisten der 30 Arten wachsen in Asien. In Europa sind es drei: Die Bergulme, Feldulme und Flatterulme. Die Ulme ist in den letzten 100 Jahren durch eine Pilzkrankung stark dezimiert worden, die von dem sogenannten Ulmensplintkäfer übertragen wird.

## Geschichte

Bei den alten Griechen begleiten die geflügelten Früchte der Ulmen den Götterboten Hermes, der die Seelen der Verstorbenen zum Weltenrichter führt. In Großbritannien werden Bergulmen mit Elfen in Verbindung gebracht, die die Grabhügel bewachen, damit die Toten ihre Reise ins Jenseits machen können. Die Edda-Sage der nordisch-germanischen Mythologie berichtet von der Entstehung der Frau aus einem ans Meerufer gespülten Ulmenstamm, dem die Götter Atem einhauchten. In Südfrankreich haben Ulmen den Stellenwert unserer Gerichtslinden, unter ihnen wurde Recht gesprochen.

## Was in ihr steckt

Wirksam ist die Rinde der Ulme. In ihr finden sich Bitterstoffe, Schleimstoffe, Gerbstoffe und Steroide. Gerade die Gerbstoffe tragen zu der medizinischen Verwendung der Ulmenrinde bei. Gerbstoffe verändern die Struktur von Eiweißen und machen sie damit funktionslos. Auf die (Schleim-)Haut aufgetragen, wirken Gerbstoffe zusammenziehend, so dass die Oberfläche verdichtet wird und sich ein schützender Film bildet. Auch Krankheitserregern wird der Nährboden entzogen.

## Ihr Einsatz

Die Naturheilkunde nutzt die Ulmenrinde als Mittel gegen Entzündungen der Schleimhäute, ob im Mund- und Rachenraum oder Magen-Darm-Bereich. Sie wirkt entzündungshemmend und antimikrobiell. Eine innerliche Anwendung bei Durchfall bewirkt eine oberflächliche Verdichtung der erkrankten Darmschleimhaut. Dadurch wird weniger Wasser in den Darm ab-

gegeben und der Darminhalt nimmt wieder eine festere Form an. Auch bei Rheuma und Ekzemen findet die Rinde Anwendung. Ein Sitzbad mit Ulmenrindenextrakt verschafft Linderung bei Hämorrhoiden.

## Als Bachblüte bekannt

Die Ulme wird auch als Bachblüte verwendet. Dort ist sie die Nummer 11 und man nennt sie Elm, wie im Englischen. Sie findet ihren Einsatz, wenn sich ansonsten starke Persönlichkeiten ihren Aufgaben plötzlich nicht mehr gewachsen fühlen. Diese Bachblüte soll den psychischen Stress reduzieren und Kräfte freisetzen. Nach der Lehre von Edward Bach, wonach jede körperliche Krankheit auf einer seelischen Gleichgewichtsstörung beruht, kann Elm bei rechtzeitiger Einnahme verhindern, dass man sich überfordert oder stresst und steigert zudem seine Leistungsfähigkeit.

## Rezepte

### Tee:

2 TL mit ¼ l kaltem Wasser übergießen, langsam zum Kochen bringen. Die Rinde abseihen. Der Tee eignet sich zum Trinken und als Gurgellösung.

### Tinktur:

Ulmenrinde zerkleinern und in einem verschließbaren Glas mit 40 prozentigem Alkohol übergießen, bis alles bedeckt ist (etwa im Verhältnis 1:3). Deckel aufschrauben und vier bis sechs Wochen ziehen lassen. Die Flüssigkeit durch ein Sieb gießen und in einer dunklen Flasche aufbewahren. Die Tinktur eignet sich zum Einnehmen, Gurgeln und zur äußeren Anwendung. Sollte die Tinktur zu konzentriert sein, kann sie mit Wasser verdünnt werden. Da die Ulme gefährdet ist, sollte man die Rinde nicht selbst sammeln, sondern sie in der Apotheke kaufen.

Stephanie Rosbiegal © SeMa

## Aktionswoche in der Seniorenresidenz Alsterpark

**19.05.14 um 19 Uhr**, Klavierkonzert mit Simon Hwang, anschließend Sektempfang, Werke vom W. A. Mozart, Kostenbeitrag pro Person: € 12,-.

**20.05.14 von 12 bis 14 Uhr**, Spargelvariationen mit Piano-Begleitung durch Juraj Sivak, Kostenbeitrag pro Person: € 17,50, ein Glas Wein inkl. (Um Anmeldung bis zum 13.05.14 unter Telefon: 040/511 27 2005 wird gebeten).

**21.05.14 von 16 bis 17.30 Uhr**, Hausführungen und um 18 Uhr Fachvortrag „Demenz“ mit Dr. Nicolaj Witt, Eintritt frei.

**Am 22.05.14 um 16 Uhr** liest Carlo von Tiedemann in der Seniorenresidenz Alsterpark in der Rathenaustraße 7 aus seinem Buch „Ü60 – na und?“ und gibt Tipps, wie man sich auch mit über 60 noch fit halten kann. In seiner ihm eigenen, positiven Art, die seine Fans besonders an ihm lieben, gibt er Tipps zum Leben in den besten Jahren. Der Kostenbeitrag pro Person beträgt € 12,- inkl. einem Getränk beim anschließenden Umtrunk.

**23. 05.14 von 16 bis 17.30 Uhr**, Hausführungen und um 18 Uhr: Fachvortrag: „Fester Biss – auch ohne eigene Zähne“ mit Prof. Dr. Kai-Olaf Henkel, Eintritt frei.

**Am 24.05.14 von 14 bis 17 Uhr** lädt die Seniorenresidenz Alsterpark alle Interessierten zu einem Tag der offenen Tür mit Besichtigungen, Informationen zum Servicewohnen premium, Infoständen ihrer Kooperationspartner, Kaffee und Kuchen sowie musikalischer Begleitung durch das Orchester Champagne ein. Der Eintritt ist frei und eine Anmeldung nicht nötig.

Für die Veranstaltungen im Rahmen der Aktionswoche (außer für den Tag der offenen Tür) bitte anmelden unter Telefon: 040/511 27 2000.

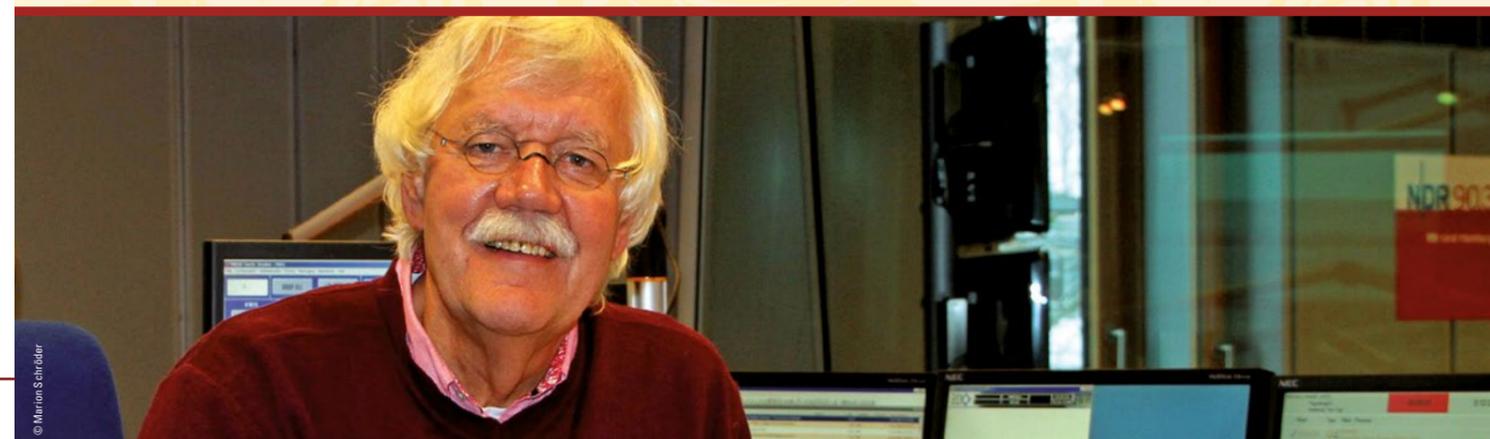
Die Seniorenresidenz Alsterpark ist eine von 8 Einrichtungen des Geschäftsbereichs Wohnen im Alter der Vereinigten Hamburger Wohnungsbaugenossenschaft eG (vhw).

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)

Die genossenschaftliche Unternehmensgruppe der vhw ([www.vhw-hamburg.de](http://www.vhw-hamburg.de)) bietet ein umfassendes Angebot an Wohnformen und Dienstleistungen. Dieses reicht von Familien- und Singlewohnungen über seniorengerechtes Wohnen bis hin zur ambulanten und vollstationären Pflege. Neben der sozial verantwortbaren Wohnraumversorgung zu angemessenen Mieten sowie einer qualitativ hochwertigen Pflege- und Betreuungsdienstleistung engagiert sich die Vereinigte Hamburger Wohnungsbaugenossenschaft eG mit ihren Tochtergesellschaften in verschiedenen Projekten. Die rund 900 Mitarbeiter der Unternehmensgruppe bewirtschaften knapp 7.000 Wohnungen und betreuen mehr als 2.000 Bewohner/-innen im Servicewohnen sowie in ambulanten und stationärer Pflege, verteilt über das Hamburger Stadtgebiet und das nahe Umland.

**Seniorenresidenz Alsterpark, Rathenaustr. 4-10, 22297 Hamburg.**

SENIORENRESIDENZ  
**ALSTERPARK**



## Carlo von Tiedemann liest aus seinem Buch: „Ü60 – na und?“

Am 22.05.14 um 16.00 Uhr erzählt der 4-fache Vater, wie man sich auch mit über 60 noch fit halten kann und gibt Tipps zum Leben in den besten Jahren. Genießen Sie einen unterhaltsamen Abend mit anschließendem Umtrunk!

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

**Kostenbeitrag pro Person: 12,00 €**

☎ 040 51127 - 2000

## Impressum

**Herausgeber** SeMa - Senioren Magazin Hamburg GmbH  
**Adresse** Georg-Clasen-Weg 28  
22415 Hamburg  
**Telefon** 040/41 45 59 97  
**Fax** 040/50 79 11 16  
**E-Mail** [kontakt@senioren-magazin-hamburg.de](mailto:kontakt@senioren-magazin-hamburg.de)  
**www.** [senioren-magazin-hamburg.de](http://senioren-magazin-hamburg.de)

**Handelsregister** HRB 118615  
**Amtsgericht** Hamburg  
**Geschäftsführerin** Silke Wiederhold  
**Redaktion** Alexandra Petersen  
Dr. Hergen Riedel  
Franz-Josef Krause  
Marion Schröder  
Stephanie Rosbiegal  
**E-Mail** [redaktion@senioren-magazin-hamburg.de](mailto:redaktion@senioren-magazin-hamburg.de)  
**Layout u. Grafik** Sandra Holst  
Katharina Martin

**Anzeigen** HWWA Werbeagentur GmbH  
Tel. 040/524 33 40  
**E-Mail:** [hwwa@wtnet.de](mailto:hwwa@wtnet.de)  
**Druck** Lehmann Offsetdruck GmbH  
Gutenbergring 39  
22848 Norderstedt  
**Erscheinen** 10 x jährlich  
**Druckauflage** 30.000  
• Nord: 15.000  
• West: 15.000  
**Anzeigenschluss** Ausgabe Juni:  
16.05.14





### Ein Abbild der vielen Facetten

Sachlich, humorvoll, in sich gekehrt – an Demenz erkrankte Menschen zeigen viele Gemütszustände. Der Fotokünstler Christoph J. Binöder hält sie in seinen Aufnahmen fest.

Angedacht, wieder verschoben. Aber immer präsent. Die Idee, demenziell erkrankte Menschen mit seiner Kamera zu begleiten, hegt er seit Jahren. Dass Christoph J. Binöder, dem die fotografische Arbeit in sozialen Bereichen ein großes Anliegen ist, sein Vorhaben dann doch umsetzen konnte, verdankt er letztlich einem Zufall.

#### Beobachter aus dem Hintergrund

„Meine Frau arbeitet in einer Senioreneinrichtung im Hamburger Raum. Durch meine Besuche vor Ort und meine Art, die Menschen dort zurückhaltend zu betrachten, hat mein Ansinnen Form angenommen“, erzählt er. Dezent und als stiller Beobachter – so setzt Christoph J. Binöder seine Arbeiten seitdem in unterschiedlichen Einrichtungen um.

Mit seiner Kamera achtet er auf gebührenden Abstand, aus dem er die Momente und Seiten der Demenz darstellt. „Anhand meiner Bilder möchte ich die Facetten der Verläufe dieser Krankheit dokumentieren, um auf sachliche aber auch menschlich-humorvolle Weise einen Beitrag leisten zu können, dass die Gesellschaft ihre Angst davor verliert“, beschreibt er seine Arbeit. Auch die Scheu anderer, mit Betroffenen und deren Angehörigen umzugehen, möchte er damit etwas nehmen.

#### Respektvoller und ideenreicher Künstler

Eines ist dem Fotografen bei seinem Projekt, mit dem er im Oktober im „Seniorenwohnpark Bauernmühle“ in Pinneberg eine Ausstellung plant, wichtig: Der respektvolle Umgang mit den Seniorinnen und Senioren und deren Angehörigen. Bevor es ans Fotografieren geht, bespricht Binöder seine Arbeit mit den Beteiligten. „Ich biete nicht glatt retuschierte Bilder mit als leere Hüllen erscheinenden Menschen, denn ich bin ein zu großer Freund von menschlichen Makeln, individuellen Persönlichkeiten sowie charakterstarker Aussage“, so seine eigene Einschätzung. Ausgefallene Orte, Accessoires oder sogar das Mittel der Poesie – der Künstler geht viele Wege, wenn er die Menschen mit seiner Kamera begleitet. Alexandra Petersen © SeMa



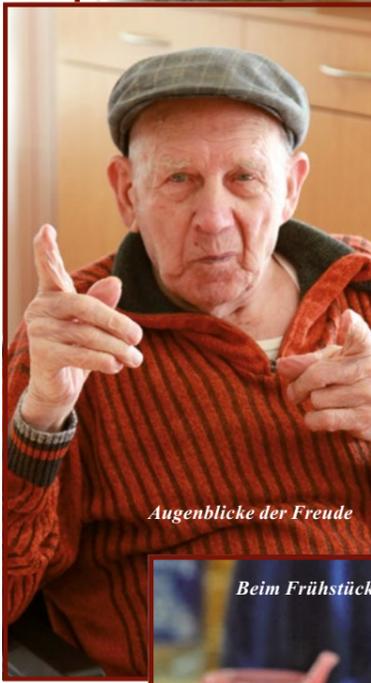
Mal unbeschwerte Fröhlichkeit und herzhaftes Lachen,



dann wieder völlig in sich gekehrt



Ergotherapie mit Souldogs im SWP Bauernmühle



Augenblicke der Freude



Beim Frühstück

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

Tipp: Diese Liste griffbereit und gut sichtbar platzieren!



## Die letzte Reise

Vorbereitet sein, wenn der letzte Vorhang fällt.

100 Jahre Bestattungskunst

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

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

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

## 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, BIC: HASPDEHH  
IBAN: DE16200505501261178030

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

### Ausstellung

#### „DAS FAHRRAD. Kultur, Technik, Mobilität“

Das Fahrrad ist gegenwärtig das Fortbewegungsmittel der Stunde. Vor dem Hintergrund eines wachsenden Bewusstseins für Gesundheit, Nachhaltigkeit und Umweltschutz sowie zunehmender Verkehrs- und Mobilitätsprobleme in Großstädten erfährt das am meisten benutzte Verkehrsmittel der Welt eine Renaissance.

Die Schau zeigt auf 600 m<sup>2</sup> Ausstellungsfläche und anhand von über 100 Fahrrad-Ikonen der letzten 200 Jahre die technische Entwicklung, das Design, die vielfältigen Fahrradszenen sowie Mobilitätsaspekte der Gegenwart und Zukunft.

Ab Freitag, den 9. Mai 2014

Museum der Arbeit  
Wiesendamm 3, 22305 Hamburg,  
Telefon: 040/42 81 33



### Lesung

#### „Meerkristall“ und „Das Signum der Täufer“



Regine Kölpin liest aus ihren Krimis.

**Meerkristall:** Ostfriesland 1548. Die Hebamme Hiske Aalken ist froh, dass ihr der Arzt Jan Valkensteyn zu Hilfe eilt, denn in der Herrlichkeit Gödens grassiert das Marschenfieber, wie man hier die Malaria nennt.

**Das Signum der Täufer:** Ostfriesland im harten Winter 1549. Vor der Tür von Hiske Aalken steht eine völlig entkräftete Frau, die behauptet, Hiskes Ziehvater Hinrich Krechting, der ehemalige Täuferführer aus Münster, habe vor Jahren ihren Vater ermordet.

Freitag, den 23. Mai 2014, 19.30 Uhr,  
€ 10,-, erm. € 8,50, Reservierung empfohlen  
unter Telefon: 040/32 11 91

Speicherstadtmuseum,  
Am Sandtorkai 36, 20457 Hamburg

### Konzert

#### Carlo kommt: Frei nach Schnauze(r)



Er ist einer der bekanntesten und schillerndsten Hamburger und ein Urgestein der deutschen Showbranche. Carlo von Tiedemann erzählt aus seinem reichhaltigen Leben und lässt dabei nichts aus. Locker vom Hocker, eben wie ihm die Schnauze gewachsen ist.

Im Gepäck: sein neues Buch „Ü60 – na und“. Musikalische Begleiter sind die Tüdelboys um Kiez-Kult-Autor Konrad Lorenz und dem Klein Borsteler Jürgen Rau. Gute Laune ist also vorprogrammiert. Wenn Sie mal wieder gern herzlich lachen möchten, müssen Sie dabei sein.

Am 9. Mai um 19.30 Uhr, Eintritt: € 9,50.

Im Gemeindehaus der Kirche Maria Magdalenen,  
Stübeheide 172, 22337 Hamburg, Karten gibt es ab sofort bei „Tolle Geschichten – Bücher“ in Klein Borstel oder unter Telefon: 040/50 04 83 00

### Chor

#### Gospelgroove im Park



Gospel erfreut sich immer größerer Beliebtheit bei Alt und Jung. Diese intensive Musik hat die Besonderheit, unser Herz zu erreichen und die Menschen zu berühren. Von Hoffnung, Dankbarkeit wird gesungen und von Energie und Kraft. Dieses aus voller Kehle und mit totaler Freude und Begeisterung, mit Power, Groove und Emotion. Dieses alles ist beim Open-Air-Gospelfestival in Planten un Blumen zu erleben. Eine bunte Palette stimmungsgewaltiger Künstler begeistert das Publikum: vom Gospelstar zum Gospelchor, zum Gospelensemble und Gospelsolisten, für jeden Gast ist etwas dabei.

25. Mai 2014 von 15 bis 19 Uhr

Open-Air-Gospelfestival,  
Planten un Blumen,  
Musikpavillon, Eintritt frei  
Info: www.gomusik.de



### PETER HORTON

#### Eine Leben für die Musik

Viele der Leserinnen und Leser können sich bestimmt noch an die Fernsendungen „Café in Takt“ (ARD 1978-1984), „Hortons Kleine Nachtmusik“ (ZDF 1986-1989) oder auch an die Sendereihe „Horton's Bistro“ (ZDF 1990-1991) erinnern. In all diesen TV-Sendungen präsentierte Peter Horton mit viel Gefühl und außergewöhnlichem Können nicht nur seine Lieder, sondern mit großem Respekt auch eingeladene Künstler.

Den Österreicher, der als Kind bei den Wiener Sängerknaben war, nur als Liedermacher zu bezeichnen, wäre zu oberflächlich. Er ist ein ausgezeichneter Gitarrist, Komponist, Texter, Autor, Poet und Träumer, wie er sich selbst bezeichnet. Er ist ein Meister des leisen Liedes. Und Gegenwartskritik bringt er so an, dass sie unter die Haut geht, ohne zu verletzen. „Berührungen“ heißt sein neuestes Programm. „Berührungen sind Lebewesen, die einander ‚bewirken‘“, sagt Peter Horton. „In diesem Konzert werden sie zu Harmonie, Rhythmen und Klangfeuer.“ In einem Gespräch mit uns erzählt Peter Horton von sich und seiner Musik.

**SeMa:** Sie treten häufig mit Ihrer Ex-Gattin, der Pianistin Slava Kantcheff und dem Schlagzeuger Andreas Keller auf. „Symphonie Trio“ heißt die aktuelle CD. Wie ist die Zusammenarbeit?

**Horton:** Sehr harmonisch, professionell und mit viel Respekt verbunden. Slava trat 1985 in mein Leben, als ich sie in Rom am Flügel hörte und sah. Sie war damals schon eine gefeierte Konzertpianistin. Für mich war es Liebe auf den ersten Blick. Im Sommer 1986 heirateten wir in einer Wiesbadener Kirche, ließen uns aber nach neun Jahren wieder scheiden. Dass aus einer Liebe auch eine phantastische Freundschaft wurde, macht mich besonders glücklich. Vor ca. 2 ½ Jahren wurde dann aus unserem Duo ein Trio. Das „Symphonie Trio“. Mit seinem Schlagzeug und Percussioninstrumenten beweist Andreas



Keller, dass es noch fantastische „handgemachte“ Musik geben kann.

**SeMa:** Was möchten Sie mit Ihrer Musik den Zuhörern vermitteln?

**Horton:** Wir möchten, dass mit unserer Musik die Menschen vor allem auch innerlich berührt werden. Die Musik soll besonders die Seele erreichen und unterhalten.

**SeMa:** Wo würden Sie Ihre Musik einordnen?

**Horton:** Es gibt keine Abgrenzung zwischen Unterhaltungs- und klassischer Musik. Alle Musiken fließen ineinander. Jede Musik ist Unterhaltungsmusik. Selbst die Kirchenmusik, die ja auch die Seelen unterhält. Die Menschen sollen merken, dass sie durch unsere Töne Freude am Musikhören bekommen.

**SeMa:** Wie setzt sich Ihr Publikum zusammen?

**Horton:** Es ist ganz unterschiedlich. Wir freuen uns besonders, wenn die früheren Fans junge Menschen mitbringen. Auch Menschen, die interessiert sind Schlagzeug oder Gitarre zu spielen und wissen, dass sie in diesen zwei Stunden etwas erleben können.

**SeMa:** Wie geht es Ihnen heute?

**Horton:** Gut. Auch mein Lebensweg hatte Höhen und Tiefen. Die negativen Dinge sind auf einmal ganz kostbar, weil man versteht, sie zu deuten und aus ihnen zu lernen.

**SeMa:** Was würden sie den jungen Menschen heutzutage mit auf den Weg geben?

**Horton:** Lebensfreude! Aber was ist das? Ist das eine Zigarette oder ein Schokoriegel? Es sollte etwas Nachhaltiges sein, etwas, was Wert hat. Wichtig ist, dass man etwas weitergibt.

Text & Fotos Marion Schröder und privat © SeMa

#### Konzerte im Norden

Peter Horton mit Special Guest: Diamantdrummer Andreas Keller (Drums, Percussion):

28. Mai 2014:  
Lübeck, Volkstheater Geisler

29. Mai 2014:  
Wyk auf Föhr, Kurgartensaal

30. Mai 2014:  
Amrum, Gemeindehaus Norddorf

31. Mai 2014:  
Isernhagen FB, Isernhagenhof

Kartenbestellung und Informationen:  
www.peter-horton.de/termine/alle

ALTONAER THEATER Wir spielen Bücher!

## PAMPA BLUES

PREMIERE 11. MAI 2014  
VORSTELLUNGEN BIS 14. JUNI 2014

TICKETS 040. 39 90 58 70 • TAGESKASSE MO-SA 10-19, MI 10-18 UHR • WWW.ALTONAER-THEATER.DE

NACH DEM ROMAN VON ROLE LAPPERT  
BÜHNENREGIE: BENNO IFLAND  
HILFE MIT: ANJA DEL CARO • ANKE KELL  
REGISTRIERT VON NIKOLAUS WEBER

MIT RAPHAEL GEHRMANN • KATRIN GERKEN • HANS KAHLERT • ALISA LEVIN • GEORG MÜNDEL • JOSEPH REICHELT • FRANK RÖDER • JACQUES ULLRICH • MATTHIAS WIEBALCK

Mit einem alten VW-Bulli nach Afrika reisen – davon träumt der 16-jährige Ben, der in der bluesigen Monotonie des Zehn-Einwohner-Dorfes Wingroden mitten in der Pampa »gefangen« ist. Als die 20-jährige Lena in sein Leben tritt, wird sein langweiliger Alltag plötzlich zum Abenteuer.

PAMPA BLUES ist eine bittersüße Geschichte über eine skurrile Schicksalsgemeinschaft, über Verantwortung, Freundschaft und die erste Liebe.



# VERANSTALTUNGEN TIPPS + TERMINE

## KONZERTE

**9. Mai bis 15. Juni 2014**  
**1. Internationales Musikfest Hamburg.** Mehr als 50 Klassik-, Jazz-, Weltmusik- und Pop-Konzerte verführen das Publikum. **An diversen Orten in Hamburg, Infos: www.musikfest-hamburg.de**

**Sonntag 11. Mai 2014, 18 Uhr**  
**„Hildegard von Bingen – Scivias – wisse die Wege“.** Jutta Hoppe inszeniert ein Lebensbild mit Gedichten, Visionen, Briefen und Musik. Eintritt € 12,-, erm. € 10,-, kein Vorverkauf. **In der Kirche am Rockenhof, Rockenhof 5, 22359 Hamburg, Telefon 040/603 11 96, Veranstalter: Evangelisch-Lutherische Kirchengemeinde Hamburg-Volksdorf und der Kulturkreis Walddörfer e.V.**

**Dienstag 13. Mai 2014, 20 Uhr**  
**French Connection: Clarté und élégance.** Das Elbquartett spielt mit dem NDR Sinfonieorchester „französische Musik“. **Rolf-Liebermann-Studio des NDR, Oberstraße 120, 20149 HH, Telefon: 040/415 60**

**Samstag 24. Mai 2014, 16 Uhr**  
**Swing on a String.** Swingende Jazz-Improvisationen auf Saiteninstrumenten, also Gitarren, Geige und Bass + Gesang, teils auf Englisch, aber auch Deutsch, Plattdeutsch, Roman. Eintritt € 7,-. **Im Restaurant der Residenz Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg, Telefon: 040/644 16-914**

**Dienstag 27. Mai 2014, 20 Uhr**  
**Herman van Veen.** Wunschkonzert. **Deutsches Schauspielhaus, Kirchenallee 39, 20099 Hamburg, Kartentelefon: 040/24 87 13**

## MESSEN

**Sonntag 25. Mai 2014, 10-18 Uhr**  
**Trends 2014 – Die Messe für Garten, Wohnen, technische Innovationen.** 100 Aussteller und Attraktionen lassen Sie nach Lust und Laune stöbern, informieren und von Fachleuten beraten. Musik und Kunst darf auch nicht fehlen. Eintritt frei. **An der Seepark-Promenade, Stadtpark Norderstedt, Stormarnstraße, 22844 Norderstedt, Tel.: 040/325 99 30-00**

## FÜHRUNG

**Fr./Sa. 16./17. Mai 2014, 14-16 Uhr**  
**Weitblick über Hamburgs Dächer.** Haben Sie Zeit und Lust, Hamburg und Hamburgs Kirchen auf besondere Weise kennen zu lernen? Begeben Sie sich auf Führungen rund um die Kirchen mit reizvollen Ein- und Ausblicken. In Kooperation mit der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit des Kirchenkreises Hamburg-Ost. Kosten € 7,- Erwachsene/€ 3,- Kinder.

**Evangelische Familienbildung Eppendorf, Looeplatz 14 - 16, 20249 HH, Tel.: 040/460793-22**

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

## STRASSENFESTE

**Freitag 9. bis Sonntag 11. Mai 2014**  
**825. Hafengeburtstag.** Das größte Hafenfest der Welt bietet ein abwechslungsreiches Programm. **Fr./Sa. 10-24 Uhr, So. 10-21 Uhr. Bei den St. Pauli Landungsbrücken, 20359 Hamburg**

**Freitag 9. bis Sonntag 11. Mai 2014**  
**Der maritime Basar „Tüdel un Tampen“.** Mit Nautiquitäten, Seefahrtströdel, Kunst und Kombüse. **Fr. 12-19 Uhr, Sa. 11-20 Uhr, So. 10-17 Uhr. In der Hafencity, Am Sandtorkai, 20457 Hamburg**

**Samstag 17. und Sonntag 18. Mai 2014**  
**Eppendorfer Landstraßenfest – Flohmarkt & Straßenfest.** Eppendorf feiert zum 33. Mal sein größtes Fest! **Sa. + So. von 11-22 Uhr. Eppendorfer Landstraße, 20249 Hamburg**

**Freitag 23. Mai 2014**  
**Japanisches Kirschblütenfest.** Mit Feuerwerk um 22.30 Uhr. **Außenalster, Alsterufer, 20354 Hamburg**

**Freitag 23. und Samstag 24. Mai 2014**  
**5. Elbjazz Festival.** Ein Mix aus großen Namen und spannenden Entdeckungen, außergewöhnlichen Spielorten entlang der Elbe und einem vielseitigen Rahmenprogramm. **Diverse Orte, Infos unter: www.elbjazz.de**

## AUSSTELLUNGEN

**Noch bis zum 25. Mai 2014**  
**Der Flug des Condors.** Joachim Maack zeigt Fotografien aus Südamerika. **Täglich 10-18 Uhr. Cap San Diego, Bei den St. Pauli Landungsbrücken, 20459 Hamburg, Tel.: 040/36 42 09**

**Montag 12. Mai 2014, 18-20 Uhr**  
**Rollstuhlabend im Wunderland.** Exklusivöffnung – Freie Sicht für Menschen mit Behinderung. Rollstuhlfahrer und Schwerstbehinderte zahlen € 5,- (inkl. Begleitperson). **Miniatur Wunderland Modelleisenbahn, Kehr wieder 2, 20457 Hamburg, Tel.: 040/300 68 00**

**Ab 16. Mai bis 15. Oktober 2014**  
**Gunther von Hagens Körperwelten: Eine HERZensache.** Mehr als 200 Präparate bieten einen unvergesslichen Blick in ihr Innenleben. **Mo.-Fr. 9-19 Uhr, Sa. 10-21 Uhr und So. 10-19 Uhr. KulturCompagnie, Shanghaiallee 7, 20457 Hamburg**

## LESUNGEN

**Freitag 9. Mai, 19.30 Uhr**  
**Die lange Krimnacht – Mutters Mordkomplott – Special zum Muttertag.** Lesung mit Stephanie Fleischer, Angelika Hauck, Klaudia Jeske und Regina Schleheck. **Eintritt € 12,-.**

**Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36, 20457 Hamburg, Reservierung empfohlen unter Tel.: 040/32 11 91**

## FLOHMÄRKTE

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

**Samstag 10. Mai, 10-13 Uhr, Norderstedt Fahrrad-Flohmarkt.** Europa-Allee, Marktfläche (U-Bhf. Garstedt)

**Sonntag 11. Mai, 11-14 Uhr, Stadtteil- und Schul-Flohmarkt Niendorf.** großer Secondhand-Übergrößenbereich, Paul-Sorge-Straße 133-135, 22455 HH

**Sonntag 11. Mai, 6-16 Uhr, Flohmarkt HH-Hummelsbüttel.** auf dem Parkplatz vom Möbelhaus Roller, Poppenbütteler Weg 15-21, 22339 Hamburg

**Sonntag 11. Mai, 9-17 Uhr, St. Georg: Floh- und Trödelmarkt.** Hansaplatz, 20099 Hamburg

**Sonntag 18. Mai, 8-16 Uhr, Schenefeld: Flohmarkt REWE-Center.** Friedrich-Ebert-Allee 3-11, 22869 Schenefeld

**Sa. 24. und So. 25. Mai, 9-17 Uhr, St. Georg: Flohmarkt zum Stadtfest.** Lange Reihe/Carl-von-Ossietzky-Platz, 20099 Hamburg

**Sonntag 25. Mai, 9-17 Uhr, Barmbek: Kulturlohmart.** Museum der Arbeit, Wiesendamm 3, 22305 Hamburg

**Sonntag 25. Mai, 8-16 Uhr, Wedel: Flohmarkt.** familia Wedel, Rissener Straße 105, 22880 Wedel

**Sonntag 1. Juni, 9-15 Uhr, Osdorf: Flohmarkt vom Bürger- und Heimatverein Osdorf.** Heidbarghof, Lange-lohstraße 141, 22549 Hamburg

**Sonntag 1. Juni, 10-16 Uhr, Eppendorf: Anwohnerflohmarkt.** Marie-Jonas-Platz, 20249 Hamburg

## VORTRÄGE

**Montag 12. Mai 2014, 18 Uhr**  
**Diavortrag: Traumhafte Provence.** Ein Reiseziel in Südfrankreich für alle Sinne! Referent Reinhard Albers zeigt, was die Provence abseits der quirligen Städte zu bieten hat. **Eintritt € 5,-.**

**Im Studio der Residenz Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg, Tel.: 040/644 16-914**

**Donnerstag 22. Mai 2014, 16 Uhr**  
**Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung – Wie Sorge ich vor?** Der Pflegestützpunkt Hamburg Nord lädt zur Informationsveranstaltung. Die Veranstaltung ist kostenlos, eine Anmeldung nicht erforderlich. Der Veranstaltungsort ist barrierefrei. **Bezirksamt Hamburg Nord, im Großem Sitzungssaal, Robert-Koch-Straße 17, 20249 Hamburg**

# SeMa



# Senioren Magazin

Hamburg

GmbH



**Freuen Sie sich auf die Juni-Ausgabe! Erscheinungstag 02.06.2014**

**Wichtige Informationen für unsere Leser ->**

**Sie möchten unsere Printausgaben lesen?**

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

Einfach eine E-Mail an: [kontakt@senioren-magazin-hamburg.de](mailto:kontakt@senioren-magazin-hamburg.de)

**Gestalten Sie das Senioren Magazin mit:**

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

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

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



**Like us – bei facebook**

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

