

Gratis zum Mitnehmen


SeMa

Senioren Magazin

Hamburg

April 2014

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel

Im Interview: Bremens Altbürgermeister
Henning Scherf



Impfungen

Stich mit großer Wirkung



Besser-Leben-Messe

Am 26. und 27. April 2014



Sicher per pedales

Radfahr-Ratgeber fürs Alter



Jetzt kommt der ...

... Frühling auf den Tisch



Patricia Kelly

Über Karriere, Kinder, Krebs

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 (Werdenfeller 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

Offene und geschlossene Unterbringung möglich!

Inhalt

Herzlich willkommen
Worte unserer Herausgeberin 3

Henning Scherf
Bremens Altbürgermeister im Interview 4

Geschichte hautnah
Zeitzeugenprojekt – Erinnern statt Verdrängen 8

Kunst und Hobby im Alter
Klöppeln: Spitzen-Hobby 9

Impfungen
Stich mit großer Wirkung 10

Das Stiefmütterchen
Königin für ein paar Wochen 12

Projekt NASE
Ein Netz, das sich gegenseitig trägt 13

Besser-Leben-Messe
Am 26. und 27. April 2014 im Sasel-Haus 14

Die Pflanzen-Apotheke: Teil 26 – Echter Thymian 18

Lesergeschichte(n) & Lesergedicht(e) 19

LAB – Lange aktiv bleiben 19

Sicher per pedales:
Radfahr-Ratgeber fürs Alter 20

Jetzt kommt der Frühling ...
...auf den Tisch 23

Rätsel & Gewinnspiel 26

Reisen
Willkommen bei den Sorben in der Lausitz 28

Kleinanzeigen 30

Nutzen Senioren eigentlich Jugendherbergen? 31

Impressum 31

Patricia Kelly
Über Karriere, Kinder, Krebs 32

Kultur: Theater, Lesungen und mehr 34

Für den Notfall wichtige Nummern 35

Veranstaltungen 36

Liebe Leserinnen und Leser,

„Einen alten Baum verpflanzt man nicht“, sagt ein altes Sprichwort und meint heutzutage im übertragenen Sinne, dass Menschen im Alter nicht aus ihrer gewohnten Umgebung gerissen werden sollen. Dies ist auch eine Verpflichtung für Politik und Gesellschaft. Bei der ursprünglich geplanten Schließung des Pflegeheims am Lutherpark in Bahrenfeld und dem damit verbundenen Umzug der Bewohner in andere Einrichtungen wurde diese Verpflichtung schlichtweg ignoriert. Dass nun, anscheinend durch den entstandenen öffentlichen Druck, die verbliebenen Bewohner ihr Zuhause nicht räumen müssen, ist eine späte, aber richtige Entscheidung. Ich hoffe aber auch, dass sich bei allen Beteiligten die Erkenntnis durchsetzt, dass man zukünftig so mit älteren Menschen nicht umgehen darf. Wie wichtig die ältere Generation für unsere Gesellschaft ist, das stellt Bremens Altbürgermeister Henning Scherf in dieser Ausgabe dar. Ein sehr interessantes Interview mit einem sehr engagierten Menschen.

Viele Leser/innen nutzten am 14. und 15. März die Möglichkeit uns auf der SeniorA zu besuchen. Hier bedanke ich mich für die vielen netten Gespräche und Anregungen.



„Besser Leben“ ist das Motto einer Messe am 26. und 27. April im Sasel-Haus, auf der wir auch mit einem eigenen Stand vertreten sind. Diese Messe wendet sich an die Generation 50 + . Nutzen Sie auch hier die Gelegenheit und besuchen Sie uns auf dieser Messe. Wir freuen uns auf Sie. Wer den Frühling mit einem Fahrradausflug genießen möchte, der sollte unsere Tipps zum seniorenrechtlichen Fahrradkauf beachten.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen dieser Beiträge und der weiteren Artikel.

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

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



SENIORENTAG



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

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

Auf diese Preise können keine anderen Rabatte angerechnet werden!

Mit und ohne Anmeldung.

Moorbek-Passage, Tel.: 040/64 66 69 57
Europa-Passage, Tel.: 040/32 02 99 73
Tangstedter Landstr. 553, Tel.: 040/32 59 73 71
Krohnstieg 41, Tel.: 040/52 70 18 72
Erdkampsweg 39, Tel.: 040/59 35 01 21
Norbert-Schmid-Platz 1, Tel.: 040/531 62 40
Alsterdorfer Str. 253, Tel.: 040/511 30 14
Weißer Rose 3, Tel.: 040/60 95 15 51
Marktplatz Galerie Bramfeld, Tel.: 040/87 08 53 50

Weitere Filialen: www.meinfriseur.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...



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

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

www.haus-itzstedt.de

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

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



**das Seniorenzentrum
Röweland wird 30!**

Gemeinsam mit Ihnen feiern wir am
Sonnabend, den 05 April 2014

von 10.00 – 18.30 Uhr

Es erwartet Sie ein buntes Programm von Aktivitäten, kulinarischen Genüssen und ein lebhaftes Treiben im gesamten Haus.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Röweland 6a
22419 Hamburg
Tel: 040/530465-0
www.roeweland.de



„Es passt alles wunderbar zusammen, Jung und Alt.“

Interview mit Henning Scherf

Interview mit Henning Scherf, langjähriger Bürgermeister Bremens, Autor und einer, der ansteckend optimistisch Richtung Alter blickt. Denn die „Altersreise“ geht in eine Zukunft, in der Grau bunt ist und Ältere weiter aktiv dabei sind.

Henning Scherf (marschiert über die Bremer Rathausstiegen flott in die Bibliothek): Kommen Sie rein. Hier fühle ich mich wohl. Schießen Sie los. Keine Zeit verlieren...

SeMa: Ihr jüngstes Buch heißt Altersreise. Es dokumentiert Ihre Reise durch Wohneinrichtungen für Ältere. Im Untertitel heißt es: Wie wir alt sein wollen. Welche Rolle spielt die Politik, wie Ältere sein wollen? taz oder FAZ schreiben: Die Große Koalition begünstigt die Alten. Wie sieht das der elder statesman?

Scherf: Solche Beiträge von FAZ und taz sind journalistische Trauerarbeit an den eigenen Fehleinschätzungen. Wir können das Thema viel entspannter angehen. Die Koalitionäre in Berlin haben es geschafft, eine ganz andere Kultur zu entwickeln als vor vier Jahren mit den Selbstzinszenierern der FDP.

SeMa: Was verspricht der Koalitionsvertrag den Älteren?
Scherf: Die demografische Entwicklung ist ein Schwerpunkt. Hier geht es nicht darum, nur etwas an Rente oder Pflege zu verändern. Es geht um sozialräumliche Antworten auf gesamtgesellschaftliche Fragen. Diese Politik sucht nach Lösungen nicht auf Kosten der jungen Leute, sondern mit ihnen, weil wir sie brauchen und sie uns. Wir Alten haben Null Interesse, die Jugend auszuraubern. Wer das schreibt, baut Angstszenerien auf, die nichts mit der Realität zu tun haben. Alle Prognosen von schwarzmalenden Journalisten sind für die Katz. Die Rentenkassen sind voll. Das ist eine traumhafte Ausgangslage für Jung und Alt. Wir machen das zusammen.

SeMa: Heute vor zehn Jahren hörte sich das anders an. Sie gingen mit dem FAZ-Herausgeber Frank Schirmmacher ins Gericht, der einen Krieg der Generationen prognostiziert.
Scherf: Schirmmacher ist ein schlauer Mann... Er beschreibt Ängste; er redet vom clash of generations. Ich bin an positiven Lösungen interessiert. Kein Demograf oder Gerontologe erzählt Vergleichbares wie Schirmmacher, den die Zukunftsangst blind macht.

SeMa: Woher kommt diese Einschätzung?
Scherf: Bei über 200 Veranstaltungen, die ich pro Jahr mit jeweils oft über 1.000 Zuhörern mache, merke ich: Ich lebe in einer Gesellschaft, in der viele konstruktive Menschen



unterwegs sind. Sie sind nicht mehr im Beruf, wollen aber weiter mitmachen. Wenn ich von Schirmmacher erzähle, schütteln die den Kopf über den Kulturpessimisten, der hinter der schlaun Zeitung steckt. Er ist ein später Spengler.

SeMa: Was sind Sie?

Scherf: Optimistisch. Ich will nicht Angst und Schrecken verbreiten, sondern motivieren, die Gesellschaft mitzugestalten. Aber bad news are good news. Schirmmachers Schauergeschichten haben mehr Erfolg. Ich lese sie nicht. Ich lasse mir meine Träume nicht nehmen, denn ich bin interessiert an Leuten, die Lust haben zu leben.

SeMa: Woher kommt dieser Optimismus?

Scherf: Schirmmacher ist so alt wie meine älteste Tochter, lebt allein, hat keine Kinder. Ich habe das Glück, mit anderen Generationen zu leben. Ich würde das letzte Hemd geben, damit es ihnen gut geht. Damit bin ich nicht die Ausnahme, sondern die Regel: Schirmmacher sollte über die große Bereitschaft schreiben, sich nicht um sich selbst zu kümmern, sondern um andere, um Nachbarkinder, Migranten, Einsame. Solche Menschen spielen die Zukunftsmusik.

SeMa: Wie kommen diese Menschen dazu?

Scherf: Sie bleiben jung im Kopf. Psychologen nennen das die Plastizität des Gehirns. Man kann sein Gehirn noch im hohen Alter beeinflussen, indem man Anregungen holt. So bleibt man mittenmang im Leben und entfaltet sich kreativ. Darüber schreibe ich.

SeMa: Wie sieht die öffentliche Meinung Ältere?

Scherf: Demografische Experten, nicht Vielschreiber wie Schirmmacher, stellen ein anderes Meinungsbild fest als das vom hinfälligen, passiven Alten. Es geht um Menschen, die

ihre längere, reichhaltigere Lebenszeit nutzen wollen, in der Arbeit und in der Freizeit. Denn die längere Lebensperspektive bedeutet nicht, dass auch die Zeit der Pflegebedürftigkeit steigt. Menschen können sich ihre psychische Kraft erhalten und körperliche Verluste kompensieren. Wer ein hohes Alter erreicht, wurde über die Jahre stark. Das kann das Altern verlangsamen.

SeMa: Ist das Buch vom Hundertjährigen, der aus dem Fenster sprang, eine Ausnahme?

Scherf: Es gibt heute Kino-Welterfolge mit älteren Stars. Ob Jane Fonda oder jetzt Judi Dench, die in Philomena als 80-Jährige für den Oscar 2014 nominiert war. Ich spüre überall: Es dreht sich. Oder schauen Sie auf die Werbung von Dove mit den wunderbar schönen Frauen. Das sind Vorbilder, die Lebensfreude und Anregungen geben.

SeMa: Was macht Scherf?

Scherf: Ich schreibe jedes Jahr zwei Bücher. Manche sind Spiegel-Bestseller. Ich bin stolz, dass dieses Thema so erfolgreich ist. Dann mache ich Lesungen. Von zehn Anfragen nehme ich nur eine an. Alle Honorare für meine Bücher und Vorträge fließen in ehrenamtliche Projekte.

SeMa: Wie gehen Sie mit gutem Beispiel im Ehrenamt voran?

Scherf: Ich bin Präsident des deutschen Chorverbandes und singe im Ratschor, sogar mit der Deutschen Kammerphilharmonie. Ich bin in der Nachfolge von Dietmar Schönherr Vorsitzender von Pan Y Arte. Wir engagieren uns für Straßen-Kinder in Nicaragua. Ich bin mit Hannelore Hoyer Botschafter für HelpAge, die sich um ältere Menschen in Entwicklungsländern kümmern. Ich bin Schirmherr für Einrichtungen, die sich um Demenzerkrankte oder Parkinson-Erkrankte kümmern. Ich stehe dem Kuratorium des Gustav-Heinemann-Preises vor. Ich bin Jury-Vorsitzender der Bosch-Stiftung, die jährlich den deutschen Alterspreis verleiht. Wir sind beschwingt, wenn wir jedes Jahr über 400 Bewerbungen sichten. Wenn das Schirmmacher wüsste ...



Foto: www.RBfotos.de

SeMa: Was macht Scherf privat?

Scherf: Ich singe und male. Das setzt kreative Potenziale frei. Seit kurzem wage ich mich auch an Portraits meiner Frau. Jede Woche lese ich in Schulen vor, in denen die meisten Schüler nicht Deutsch als Muttersprache haben. Dabei finde ich einen Reichtum, den man pflegen muss. Wir haben Glück, dass Familien zu uns kommen, um bei uns einen Neuanfang zu machen.

SeMa: Was macht Sie außer Kinder und Familie froh?

Scherf: Gerade wir Älteren haben einen Vorteil. Wir können zurückblicken und nach vorn. Daher freue ich mich, dass wir in einer so wunderbaren Zeit leben. Wir Älteren können eine Zeit genießen, in der die Deutschen nicht mehr als Nazis wahrgenommen werden, sondern in der ihr Rat angefragt wird.



SENIORENUMZÜGE

Ralf Schmidt

Wir haben uns auf Senioren umzüge 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

Alles aus einer Hand!

Tel.: 040 / 37 08 58 82



SeMa: Was machen die Älteren, die nicht auf der Sonnenseite leben.

Scherf: Meine Eltern waren Volksschüler. Meine Großmutter ging nur zwei Jahre zur Schule und bekam 54 Mark Rente. Aber sie hat uns Kinder durch den Krieg gebracht. Sie zeigte Barmherzigkeit.

SeMa: Wie bewerten Sie heute Altersarmut?

Scherf: Das Vermögen ist ungerecht verteilt. Die Einkommen auch der alten Generation sind unfair verteilt. Es ist unerträglich, wenn alte Menschen nicht genug zum Leben haben. Aber wir dürfen nicht übersehen, dass es vielen Rentnern noch nie so gut ging wie heute. Sie sind ein großer Markt.

SeMa: Und wo stehen die künftigen Alten?

Scherf: Da gibt es Gestaltungsbedarf, die Umverteilungsmöglichkeiten zu nutzen. Es ist verfassungsrechtliche Pflicht, eine drohende Altersarmut zu bekämpfen. Die Lebenszeitrente ist ein erster Schritt. Auch Freiberufler und Beamte müssen zur gesetzlichen Rentenversicherung beitragen.

SeMa: Das sind politische Wege, Generationskonflikte zu vermeiden. Bleiben wir bei privaten. Sprechen die Generationen noch miteinander?

Scherf: Die Unkenrufe, dass Jugendliche nicht mehr mit Alten sprechen, sind von vorgestern. Die Mehrheit ist lebhaft daran interessiert, Erfahrungen auszutauschen. Klar, wir gebrauchen nicht immer gleiche Vokabeln. Aber wir verstehen uns. Meine Kinder und Enkel sind über den Globus verteilt. Sie wachsen mehrsprachig auf, lernen Eng-

lisch, Spanisch, Walisisch. Da bin ich mit meinem Latein und Griechisch am Ende. Aber wir hören aufeinander.

SeMa: Wovon profitieren Jung und Alt?

Scherf: Die Bremer Freiwilligenagentur hat über 5.000 Mitglieder. Sie wollen mitanfassen, in Familien gehen, Mittagessen kochen, Kinder zum Sport begleiten, sie beschützen. Es ist ein Glück, wenn Leih-Omis sich um Kinder kümmern, die keine Großeltern in der Nähe haben. Nach meinem Eindruck will jeder zweite, der nicht mehr berufstätig ist, helfen. Das läuft, das läuft.

SeMa: Und wie bewerten Sie die längere Lebensarbeitszeit?

Scherf: Früher gab's Skepsis, dass Alte den Platz besetzen. Heute brauchen wir Fachkräfte. Unternehmen wie VW richten sich darauf ein. Sie nutzen Montagebänder, bei denen im Sitzen und nicht über Kopf geschraubt wird. Es geht nicht um den von Gewerkschaften oft zitierten 67-jährigen Dachdecker, der weiter aufs Dach muß. Es geht um intelligente Lösungen zur Arbeitsteilung. Der Dachdecker kann Aufträge planen. Es ist ein Segen, wenn er junge Kollegen unterstützt.

SeMa: Was können die Alten von den Jungen lernen?

Scherf: Spontaneität, Neugierde, Unvoreingenommenheit, Begeisterung, Fröhlichkeit, Lust an Bewegung. Lust am Singen.

SeMa: Und die Jugend von den Älteren?

Scherf: Gelassenheit, Umsicht, Barmherzigkeit, Mitgefühl, Schutz, Vertrauen, Verständnis. Alles passt wunderbar zusammen.

Dr. H. Riedel © SeMa



Generationen im Gespräch

Entgegen mancher Unkenrufe: Jung und Alt kommen meist nicht nur gut miteinander aus. Sie lernen auch voneinander.

Das Verhältnis der jungen zur älteren Generation ist oft anders als man denkt – oder liest. Der Wind dreht sich. Oft entdecken Ältere wahre Erfahrungsschätze, die sie mit den Jungen teilen: Die Jungen lernen von den Alten.

Eine solche Brücke des Lernens schlägt Ursel Hörnig. Sie ist 84 Jahre alt – genauer gesagt, 84 ein halb. Darauf legt sie Wert. Genauso auf ihre weiteren Vornamen: Anna, Gertrud, Elisabeth. „Früher bekamen die Kinder die Namen ihrer Paten“, sagt die Bewohnerin einer Seniorenwohnanlage in Hamburg-Neuwiedenthal. Hier wohnt sie nicht nur, hier wirkt sie auch: Zweimal die Woche hilft sie Kindern, „die nicht immer behütet aufwachsen“, bei Hausaufgaben. Den Begriff „Migrantenkinder“ mag sie nicht. Sie nennt sie „Kinder, die zu uns gekommen sind“ – und kümmert sich um sie. „Was ich kann, möchte ich weitergeben.“ Der Lohn: Eine Auszeichnung für ehrenamtliches Engagement im Stadtteil.

Der Bünabe (Bürgernahe Beamte) brachte sie darauf. Und weil die gelernte Krankenschwester und Buchhalterin im ALDI-Konzern schon viel in und aus ihrem Leben gemacht hat, war sie flott dabei: „Basteln wollte ich nicht. Wenn man nichts macht, verblödet man.“ Bei der Hausaufgabenhilfe blieb es nicht. Sie engagiert sich im Hausbeirat, betreut Alzheimer-Kranke und wird einmal die Woche zur Märchen-Erzählerin im Kindergarten. „Viele können nicht mehr mit Büchern umgehen.“ Dann nimmt sie Bilderbücher zur Hand. Favorit: Die Geschichte von Swimmy, dem kleinen Fisch, der oft Retter in der Not ist. Was passt besser?

Auch John Ritchhart hat ein Herz für die Jugend. Es schlägt ehrenamtlich im Seemanns Club Duckdalben der Seemannsmission Hamburg-Harburg. Hier erzählt der 68-Jährige, der früher beim Verlag G+J Anzeigen verkaufte, Konfirmanden vom Leben auf See. Er macht Rollenspiele: „Ihr seid Seeleute von den Philippinen, sprecht kein deutsch, habt nur 12 Stunden Freizeit in Hamburg“. Die 13- und 14-Jährigen merken in einer Stunde, was es heißt, wochenlang kein Handy zu haben (auf Schiffen verboten) oder wie schwierig es sein kann, im Hafen ein Shampoo zu finden. „Junge Leute sind begeisterungsfähig. Ihr Horizont ist weit“.

Offenbar klappt das Gespräch der Generationen. Walter Bien, Deutsches Jugendinstitut, München, zeigt auf, was



Junge zum Beispiel von Großeltern lernen: „Konflikte mit Eltern zu relativieren. Andere Lebensumstände zu erfahren. Andere Zeiten, andere Lebensumstände persönlich gefärbt geschildert zu bekommen.“ Generationenkonflikte in der Familie seien eher selten. Das Verhältnis hier hat sich deutlich verbessert. Dazu erkennt Biem eine Diskrepanz zwischen dem wirklichen Leben und dem, was man – auch durch Medien – für wichtig hält: „Das erlebte Generationenverhältnis etwa in der Familie ist positiver als das gesellschaftlich wahrgenommene, wie man glaubt, dass es bei Anderen sei.“ Auch gesamtgesellschaftliche Konflikte seien im Vergleich zu anderen Ländern nicht besonders ausgeprägt: „Die Diskussion um Renten ist eher durch Ängste der Älteren geprägt als durch nüchterne Analysen.“ Doch auch Biem kennt die Evergreens, über die Jung und Alt streiten: „Die junge Generation ist wie alle vor ihr davon überzeugt, dass sie ihre, die zukünftigen Probleme auf ihre Art lösen wird. Aber die ältere traut ihnen dies nicht zu – ebenfalls wie alle anderen Generationen vor ihr.“

Oft ist in den Medien vom Konflikt zwischen jungen und alten Menschen die Rede, zuweilen sogar von einem „clash“, von einem „Krieg der Generationen“. Philipp Ikrath, Jugendkulturforschung und Kulturvermittlung e.V. in Wandsbek, hält nichts von dieser Dramatik: „Einen Clash of Generations sehe ich nicht, zumindest nicht im Privaten. Wo die Republik über Rente streitet, koexistieren Alt und Jung friedlich nebeneinander. Die Jungen wissen ohnedies, dass sich die Alten an ihnen orientieren. Jung zu bleiben, flexibel sein zu müssen, nicht stehen bleiben: Das sind Leitwerte geworden, die traditionell jugendlich aufgeladen sind, die inzwischen aber Menschen aller Altersstufen verkörpern müssen, ob sie es wollen oder nicht.“ Auch im Jahr 10 nach dem Mithras-Komplotz gibt es offenbar weniger Hauen und Stechen, denn einen Wechsel der Werte. Ikrath: „Wo die Jungen die Alten früher um ihre Weisheit beneidet haben, beneiden die Alten die Jungen heute um ihre Agilität.“

Dr. H. Riedel © SeMa

Der Pöhlshof
Rathausallee 83 a, 22846 Norderstedt

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

Öffnen Sie die Tür und fühlen Sie sich einfach wohl.

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

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

EMMAPLAMBECKHAUS
sich des Lebens freuen

»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 **plambeck**

www.emmaplambeckhaus.de

ELSE VOSS STIFTUNG

PREISWERT WOHNEN IN RISSEN
in betreuter Senioren-Wohnanlage in der Nähe zum Ortskern.

Selbstständig und unabhängig das Leben genießen in 1-Zimmer Apartments in Südlage mit Balkon, separater Küche und Bad.

WIR BERATEN SIE GERN: 040 | 81 61 81

Else Voss Stiftung | Sülldorfer Brooksweg 115 | 22559 Hamburg-Rissen
www.else-voss-stiftung.de

IMMOBILIENGUTACHTEN ZUM FAIREN PREIS!

Stefan Hagemann

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

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

Sie sind zwischen 70 und 94 Jahre alt und haben eine Mission: Erinnern statt verdrängen!

Seit 1997 sind die Zeitzeugen aktiv. Die Gruppe besteht aus 15 bis 20 aktiven Senioren. Mehr als 200 Schulklassen haben die Zeitzeugen bisher besucht. Zweihundertmal authentischer, spannender Geschichtsunterricht. Es geht hauptsächlich um Kriegserlebnisse, von denen die Zeitzeugen erzählen sollen. Obwohl die Kriegszeit sicher das wichtigste Thema der Zeitzeugen ist, gibt es auch noch anderes zu berichten: Ein Leben ohne Fernsehen und Handy, die Teilung Deutschlands und die 68er sind für die meisten Schüler so unfassbar weit weg, dass jeder Bericht aus der Vergangenheit ein Ereignis ist.

Die City-Gruppe trifft sich regelmäßig zweimal im Monat unter Leitung eines Historikers. Dreimal im Jahr erscheint die Zeitung der Zeitzeugen. In dem Mitteilungsblatt schreiben sie Erlebtes auf und berichten über ihre Arbeit.

Claus Günther, Jahrgang 1931, ist einer von den Zeitzeugen der City-Gruppe und berichtet uns von seinen Erfahrungen.



Ein Zeitzeuge der ersten Stunde – Claus Günther

SeMa: Seit wann sind Sie bei den Zeitzeugen und wie sind Sie darauf aufmerksam geworden?

Günther: Im Spätsommer 1997 berichtete der Leiter der Zeitzeugenbörse (ZZB) Berlin, der Journalist Georg Eichinger, über das Zeitzeugenprojekt.



Geschichte hautnah

Claus Günther mit dem logo-Team vom Kika

Ein Beitrag darüber erschien im „Hamburger Abendblatt“. Daraufhin trafen sich einige Zeitzeugen zu einem Vorgespräch, gemeinsam mit Ulrich Kluge, dem Leiter des Seniorenbüros Hamburg e.V., unter dessen Dach die ZZB agiert. An diesem Gespräch nahm auch ich teil, so dass ich von Anfang an dabei war.

SeMa: Gibt es eine besondere Situation als Zeitzeuge, an die Sie sich erinnern?

Günther: Wenn wir Zeitzeugen Schulklassen besuchen, ist das für die Zuhörer/-innen eigentlich immer so spannend, dass die Lehrkräfte hinterher sagen: So konzentriert zuhörend hätten sie die Schüler/Innen noch nie erlebt. Herausragend sind darüber hinaus natürlich besondere „Locations“, wie man heute sagt, beispielsweise ein Termin im Rathaus oder in jenem Teil der Hafenstraße, deren Häuser lange für Schlagzeilen gesorgt haben. Auch die Zusammenarbeit mit den Medien ist immer etwas Besonderes. So habe ich 2005 für den Kinderkanal (Kika) ein Interview gegeben, als es um das Thema Krieg ging.

SeMa: Zu welchen Themen werden Sie befragt?

Günther: Wir sind ja quasi die Letzten,

die über die Nazizeit noch „live“ berichten können. Insofern sind die Themen rund um Krieg, Hitler, Hitlerjugend, Bomben und Judenverfolgung im Vordergrund. Die Nachkriegszeit spielt bei den Befragungen erst nach und nach eine größere Rolle.

SeMa: Woher kommt Ihre Motivation?

Günther: Sollte es gelingen, auch nur einen jungen Menschen davon abzuhalten, sich Rechtsextremen oder Linksextremen zuzuwenden, so hat sich unsere Arbeit gelohnt.

Sie sind interessiert an der Arbeit der Zeitzeugen? Dann melden Sie sich. Informationen gibt es unter:

www.zeitzeugen-hamburg.de

Wenn Sie lieber persönlich Kontakt aufnehmen möchten, dann unter: Zeitzeugenbörse Hamburg, Seniorenbüro Hamburg e. V., Brennerstr. 90, 20099 Hamburg, Tel.: 040/30 39 95 -07 (Mo.-Do., 9-13 Uhr), Fax: 040/30 39 95 -08, zeitzeugen@seniorenbuero-hamburg.de, <http://seniorenbuero-hamburg.de/>

Weitere Zeitzeugen-Gruppen gibt es in Ahrensburg, Norderstedt, Eppendorf, Wedel und Quickborn.

Fotos: privat/Kika, Text: Stephanie Rosbiegel © SeMa

Kunst und Hobby im Alter



Spitzen-Hobby: Klöppeln

Angefangen hat es schon 1977. Da sah Uta Martinetz in einem kleinen Laden in Tondern ein dänisches Buch übers Klöppeln. Fasziniert davon, kaufte sie gleich das benötigte Zubehör von der alten Ladenbesitzerin. Sie brachte sich selbst das Klöppeln aus den Abbildungen bei, da sie die dänische Sprache nicht verstand. Beim Klöppeln dreht und kreuzt man paarweise Garn, das auf spindelförmige Holzgriffe gewickelt ist, den sogenannten Klöppeln, bis eine feine Spitze entsteht.

Nach zehn Jahren hatte sie zunächst die Lust verlassen. Da saß sie gerade an einer langen Borte, bei der sich das Klöppelmuster alle paar Zentimeter wiederholte. Das war ihr zu langweilig.

Doch dann kam eines Tages ihr Mann von der Arbeit und erzählte von Sabine Kaminski, der Frau eines Kollegen, dass diese nun klöppeln würde und Kurse im Freizeitzentrum Schnelsen anbietet. Da flammte das Interesse der heute 72-Jährigen wieder auf. Dort bekommt sie Anregungen für neue Muster und kann ihre Kunst noch verfeinern. „Außerdem macht es Spaß, sich auszutauschen.“

Ob Bistrogardine, Ärmel für ein T-Shirt oder Deckchen – die Möglichkeiten für Klöppelarbeiten sind vielfältig. „Für meine Schwester habe ich zum 70. Geburtstag einen Armreif mit blauem Garn geklöppelt.“

In der dänischen Stadt Tondern gibt es alle drei Jahre ein Klöppelfestival, das die Seniorin aus Schnelsen schon besucht hat. Auch den Besuch einer Klöppelschule im Erzgebirge hat sie sich nicht nehmen lassen. Besonders schön fand sie eine Reise nach Brügge, der Hochburg der Klöppelkunst.

Mit einer besonderen Art des Klöppelns, der Mailänder Bänderspitze, entstehen ganze Bilder. So hat Uta Martinetz beispielsweise ein Bild einer Kirche geklöppelt, das zu Hause an der Wand hängt. Die Mustervorlage, der sogenannte Klöppelbrief, ist die Grundlage, nach der das Bild entsteht. So einen Klöppelbrief machte sich Uta Martinetz auch von einer Klöppelarbeit im Fenster eines Hauses in Tondern. Das Vogelbild hatte sie so fasziniert, dass sie es fotografierte und nun fleißig am Klöppeln ist. Viel Spaß dabei!

Fotos: Uta Martinetz, Text: Stephanie Rosbiegel © SeMa

Möchten Sie auch Ihr Hobby vorstellen?

Dann schreiben Sie uns! SeMa - Senioren Magazin Hamburg GmbH, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 HH

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 Wohnfläche,
Kaufpreis: € 189.900,- oder
Mietpreis: € 940,- inkl. Neben.

Direkt vom Eigentümer – courtagefrei!

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

E-Mail: markus@radtkebau.de

Jetzt noch bewerben: „Zuhause hat Zukunft 2014“

Zum 5. Mal findet „Zuhause hat Zukunft“ bundesweit statt. Für den Wettbewerb können sich Interessierte bis 15. April bewerben.

Älter werden, älter sein, sich mit Älteren austauschen – das und vieles mehr sind Themen, die uns alle angehen. Aus dem Grund hat der Verein „Wege aus der Einsamkeit e. V.“ den Wettbewerb „Zuhause hat Zukunft“ ins Leben gerufen. Nun findet er bundesweit zum fünften Mal statt und kürt Ideen und Projekte, die das Leben im Alter freundlicher, fröhlicher und gemeinschaftlicher machen. Damit ältere Menschen möglichst lange für sich leben können. Gemeinnützige Vereine, Stiftungen und Organisationen, die etwas dazu beitragen, was das Leben der Älteren zu Hause verbessert, können an „Zuhause hat Zukunft 2014“ teilnehmen. Dabei sollte sich das Projekt in der Startphase befinden oder als Beispiel für andere dienen. Die Gewinner und Zweiten und Dritten erhalten Preisgelder, die Plätze vier bis sechs Überraschungen. Weitere Infos unter www.zuhause-hat-zukunft.de.

Alexandra Petersen © SeMa

ANGST nehmen, Sicherheit geben! Computerhilfe mit Herz

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

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

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



Rufen Sie mich an oder schicken Sie mir eine E-Mail mit dem Betreff: - Schulung -

Tel: 040/47 11 67 62
oder pziems@gmx.de

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



»Wir pflegen nicht
nur den Körper, ...

... sondern wir kümmern
uns auch um die Seele.«

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)

Impfungen – Stich mit großer Wirkung



Durch Impfungen können schwere Krankheiten vermieden werden. Meist denken ältere Menschen aber nicht daran, ihren Impfstatus überprüfen zu lassen. Denn Impfen, das scheint ein Thema für Kinder zu sein und beschränkt sich im Alter nur auf die jährliche Gripeschutzimpfung. Doch gibt es gerade im höheren Lebensalter Krankheiten, die besonders gefährlich sein können. So ist eine durch Pneumokokken verursachte Lungenentzündung lebensgefährlich und mit einer Impfung vermeidbar.

Wir fragten den Impfexperten Dr. Michael Wojcinski zum Thema Impfen im Alter. Er ist Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe und Sprecher der AG Impfen in der Gynäkologie des Berufsverbandes der Frauenärzte e.V.



Dr. Michael Wojcinski

Foto: privat

SeMa: Ältere Menschen haben die sogenannten „Kinderkrankheiten“ wie Masern, Mumps und Röteln selbst durchgemacht als sie Kinder waren und fühlen sich immun. Täuscht diese Sicherheit oder bleibt der Schutz ein Leben lang?

Wojcinski: Viele einmal durchgemachte Erkrankungen hinterlassen einen lebenslangen Schutz, dazu gehören beispielsweise Masern, Mumps und Röteln sowie andere virale Erkrankungen wie Windpocken oder Hepatitis B. Es gibt allerdings Krankheiten, die wiederholt auftreten können, wie z.B. Keuchhusten.

Dem durch Erkrankung erworbenen Schutz ist immer das Risiko einer schweren Komplikation durch die Krankheit vorausgegangen. Deshalb ist es besser, nicht über die Erkrankung, sondern – falls ein geeigneter Impfstoff zur Verfügung steht – durch eine Impfung Schutz davor zu erhalten. Denn eine Impfung mit Lebendimpfstoff gegen Masern, Mumps, Röteln oder Windpocken hinterlässt wie die Krankheit einen lebenslangen Schutz.

Viele Impfungen – wie auch viele durchgemachte Erkrankungen – schützen nicht lebenslang und müssen in regelmäßigen Abständen aufgefrischt werden.

Das ist z.B. bei Wundstarrkrampf (Tetanus), Diphtherie, Keuchhusten (Pertussis), Kinderlähmung (Poliomyelitis), FSME, Hepatitis A und weiteren Reiseimpfungen der Fall.

SeMa: Was halten Sie von der neu zugelassenen Impfung gegen Gürtelrose? Für wen ist sie sinnvoll?

Wojcinski: Nach durchgemachter Windpockenerkrankung und auch nach Impfung bleiben Windpockenviren in den Nervenzellen erhalten und können im Alter bei abnehmendem Immunschutz reaktiviert werden. Diese Reaktivierung führt dann zu der Gürtelrose (Herpes zoster), einer Nervenentzündung mit typischen Hautveränderungen entlang einer Nervenbahn. Charakteristisch sind stets sehr heftige Begleitschmerzen, die in nicht seltenen Fällen über Wochen und Monate bestehen bleiben können (Postherpetische Neuralgie). Wer das einmal bei sich selbst, Angehörigen oder Bekannten erlebt hat, wird die Erkrankung keinem anderen wünschen. Allerdings ist nach einem durchgemachten Herpes zoster auch eine Impfung nicht mehr erfolgreich! Also muss die Entscheidung zu einer Impfung gegen Gürtelrose jedem älteren Menschen empfohlen werden, bevor er daran erkrankt war. Natürlich ist der abwehrgeschwächte, durch Stress oder zusätzliche Erkrankungen geschwächte Organismus eher betroffen, als der vermeintlich gesunde. Ein Risiko für einen Zoster durch solche Abwägungen vorauszu sehen, ist nicht möglich. Deshalb muss jeder für sich die Entscheidung treffen, ob er sein persönliches Risiko mindern will oder nicht. Ganz ausschließen lässt es sich auch durch die Impfung nicht, allerdings sind die Schwere der Erkrankung und der Schmerzen sowie die Entwicklung einer monatelangen postherpetischen Neuralgie (Nervenschmerz nach Gürtelrose) deutlich gesenkt. Ein Nachteil: Die Impfung wird im allgemeinen nicht von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet und muss vom Patienten selbst bezahlt werden.

SeMa: Gibt es besondere Impfungen, die gerade die Generation 55+ braucht?

Wojcinski: Mit zunehmendem Alter kommt es auch zu einer Alterung des Immunsystems, das dann nicht mehr so schnell und intensiv reagieren kann, um Krankheitserregern den Kampf anzusagen. Deshalb sieht der Impfkalender der Ständigen Impfkommission (STIKO) gerade für ältere Personen zusätzliche Standardimpfungen vor. Das sind ab 60 Jahren die jährliche Grippeimpfung (Influenza-Impfung) und die einmalige Impfung gegen 23 unterschiedliche Typen einer lebensgefährlichen Lungenentzündung, der Pneumokokken-Pneumonie.

In vielen anderen Ländern der Welt werden bereits ab 50 Jahren Impfungen gegen die Grippe angeboten. Und richtig ist, dass natürlich jeder, der sein Risiko mindern will, unabhängig vom Alter an der jährlichen Grippeimpfung teilnehmen sollte. Das gilt besonders wieder für Personen, die von chronischen Krankheiten betroffen sind. Viele Betriebe bieten jedes Jahr ihren Mitarbeitern die Grippeimpfung kostenlos an.

Neben diesen Impfungen sind ein Leben lang alle zehn Jahre Auffrischimpfungen gegen Tetanus, Diphtherie und Keuchhusten erforderlich.

SeMa: Wie sieht es mit Reiseimpfungen aus? Wann muss man daran denken, wenn es ins Ausland gehen soll?

Wojcinski: Wenn Sie Reisen in Gefährdungsregionen vorhaben, sollten Sie sich mit den Reiseland angepassten Impfungen gesundheitlich absichern. Spätestens vier Wochen vor Reiseantritt besprechen Sie mit Ihrem Arzt evtl. erforderliche Impfungen. Aber auch kurz vor der Reise kann noch einiges an Schutz erreicht werden. So kann man sich noch am Tag vor Reiseantritt gegen Hepatitis A impfen lassen, um im Urlaub ohne Sorge z. B. auch mal Meeresfrüchte genießen zu dürfen.

Übrigens ist die häufigste im Urlaub ergattete Reiseerkrankung die Influenza, gefolgt von Durchfallerkrankungen, gegen die es – neben der Einhaltung strenger Hygieneregeln – ebenfalls bereits gute Impfeempfehlungen gibt.

SeMa: Immer wieder flammt die Diskussion über Nebenwirkungen von Impfungen auf und es gibt Berichte über Impfschäden. Was halten Sie von der Angst vor Impfungen?

Wojcinski: Leider ist tatsächlich die Angst vor Impfungen gerade in der gebildeten Bevölkerung weit verbreitet. Joachim Müller-Jung kommentierte das in der FAZ im Juli 2013 so: „Leute, die sich für geradlinig, kontaktfreudig, gebildet und modern halten,...nehmen sich am meisten den Luxus der Realitätsverweigerung heraus.“

Ist man schwer erkrankt, hat man z.B. eine Krebserkrankung, wird man auch wenig erprobte Medikamente mit hohem Nebenwirkungsprofil akzeptieren. Impfungen werden aber gesunden Personen verabreicht, da ist die Akzeptanz von Begleitreaktionen, selbst des kleinen kaum gespürten Piks der Impfnadel, bereits ein Problem. Die öffentliche Wahrnehmung bezüglich der Impfstoffsicherheit ist deshalb besonders sensibel, es besteht bei Impfungen im Gegensatz zu anderen Arzneimittelrisiken oder auch Lebensrisiken eine sehr geringe Risikotoleranz.

Gesichert aber ist, dass die heutigen Impfstoffe nichts mehr mit denen gemein haben, die wir noch mangels Alternative vor 20 bis 30 Jahren anwenden mussten. Die heutigen Impfstoffe gehören zu den nebenwirkungsärmsten injizierbaren Medikamenten überhaupt.

Berichte über Impfschäden treten meistens dann auf, wenn ein neuer Impfstoff verfügbar ist oder eine neue Impfeempfehlung von der STIKO ausgesprochen wird. Dann wittert die kleine Zahl der Impfgegner, die auch heute noch selbst die Existenz krankmachender Viren leugnen, die Chance mal wieder in den Medien ihren unwissenschaftlichen Glaubenskrieg gegen Impfungen auszutragen. Man kann heute behaupten, dass Nichtimpfen gefährlicher ist als Impfen, d.h. dass es wahrscheinlicher ist, bei Nichtimpfen die seltene schwere Erkrankung zu bekommen, als durch eine Impfung einen Schaden zu erleiden.

Das Paul Ehrlich Institut (PEI) sammelt alle Meldungen über Nebenwirkungen und alle Schadensmeldungen. Von 1778 eingegangenen Meldungen bei ca. 60 Millionen Impfdosen im Jahr 2011 hielt keine dieser Meldungen den Kriterien für einen Kausalzusammenhang mit der Impfung stand.

SeMa: Danke für das Gespräch.

Stephanie Rosbiegel © SeMa

Quickborn-Zentrum 3 Neubauvorhaben KfW-Effizienzhaus 70



Barrierefrei erreichbare 2- und 4-Zimmer- Terrassen-, Balkon- und Dachterrassenwohnungen, ca. 64-148 m² Wfl., Markeneinbauküche, helle Bäder mit gr. ebenerdigen Duschen, Designfußboden, Wärmepumpe, Maler, Fliesen, Gäste-WC, Fahrstuhl, Tiefgarage u.v.m.

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

Fertigstellung Ende 2014.
Courtagefrei direkt vom Bauträger.



041 06 / 63 60 26
www.schaffarzyk.de



HELIOS Kliniken
Jeder Moment ist Medizin

ENDO-Klinik Hamburg ... bewegt.

Die nächsten Patientenvorträge:

- **ENDOprothese im Knie:**
Möglichkeiten des künstlichen Gelenkersatzes
Mittwoch, 16.04.2014, 17:30-18:30 Uhr
Oberarzt Dr. Udo Hessling, Orthopädie u. Unfallchirurgie
- **Die künstliche Hüfte:**
Was kann man von einer ENDOprothese erwarten?
Mittwoch, 21.05.2014, 17:30-18:30 Uhr
Oberarzt Dr. Akos Zahar, Orthopädie und Unfallchirurgie
- **Kniegelenksarthrose:**
Neue Lebensqualität durch eine Prothese?
Mittwoch, 18.06.2014, 17:30-18:30 Uhr
Oberarzt Stefan Luck, Orthopädie

HELIOS ENDO-Klinik · Holstenstraße 2 · 22767 Hamburg
Wir bitten um telefonische Anmeldung: (040) 3197-1225

www.helios-kliniken.de/ENDO

Das Stiefmütterchen Königin für ein paar Wochen

In jedem Frühjahr feiert es Triumphe. Gäbe es das Stiefmütterchen nicht, dann wäre die Welt in dieser Jahreszeit nicht halb so hell und freundlich. Garten-Stiefmütterchen sind Kreuzungen unter Beteiligung der Arten *Viola altaica*, *Viola lutea* und *Viola tricolor*. Die Zuchtformen tragen Namen wie Mädchenauge, Gedenkemein oder Schöngesicht – aber „Stiefmütterchen“ ist am gängigsten. Um diesen Namen zu deuten, ist Fantasie erforderlich. Ein Blütenblatt sitzt unten; rechts und links davon befinden sich

Von der dänischen Verwaltung aus Husum vertrieben, wirkte Theodor Storm (1817-1888) einige Jahre als Richter in Heiligenstadt. Im dortigen Literaturmuseum findet sich eines der seltenen „Jugendbilder“ des Mannes, der dem Stiefmütterchen ein literarisches Denkmal gesetzt hat.



zwei weitere Kelchblätter. Das ist die Stiefmutter mit ihren eigenen Töchtern. Oben – weit entfernt von der Stiefmutter und bei der Wildform oft nur einfarbig – die Stiefkinder. Zugegeben – alles etwas weit hergeholt. Und der lateinische Name „*Viola tricolor*“? „Equipe Tricolore“ steht für die Fußballnationalmannschaft Frankreichs. Der Name leitet sich von der französischen Flagge – le tricolore – ab. Allerdings sind die drei Farben des Wildstiefmütterchens nicht blau, weiß, rot wie die Flagge Frankreichs, sondern blau, gelb, weiß. Das Stiefmütterchen hat inzwischen ein viel breiteres Farbspektrum erobert. Aber so schön es auch aussieht, für Bienen sind seine geringen Mengen an Nektar und Pollen uninteressant. Menschen sehen das anders. Mit seiner Farbenpracht schmückt das Stiefmütterchen den kahlen Frühlingboden, bis ihm Zug um Zug andere Blumen Gesellschaft leisten. Doch nicht nur Menschen freuen sich an der bunten Pracht: Vögel, Kaninchen und leider auch Schnecken sehen sich daran nicht nur satt. Manch Friedhofsbesucher rieb sich schon ungläubig die

Augen, wenn er nach einer Woche seine Neuanpflanzung in Augenschein nehmen wollte. Das Grab war leer – und das keineswegs im österlichen Sinne. Nicht selten kauft man die ungeliebten Kriechtiere mit den Pflanzen zusammen ein. Daher kann es auf gar keinen Fall schaden, der Neuanpflanzung gleich von Beginn an einen Schutzschild aus Schneckenkorn mitzugeben. Frost hingegen, wie er im April immer wieder vorkommen kann, machen Stiefmütterchen nichts aus.

Betrachtungen über das Stiefmütterchen und „*Viola tricolor*“ wären unvollständig, enthielten sie nicht auch einen Literaturhinweis. 1873 veröffentlichte Theodor Storm, den manche nur mit dem „Schimmelreiter“ und der „grauen Stadt am Meer“ in Verbindung bringen, eine Novelle mit dem schlichten Titel „*Viola Tricolor*“. In dieser herzerzregenden Erzählung führt uns Storm eine Stiefmutter jenseits des Märchenklischees vor Augen, eine Stiefmutter, die um die Liebe und Zunei-



Was ein richtiges Stiefmütterchen ist, dem machen Frost und Schnee nichts aus. Dass es aber einige Tiere zum Fressen gern haben, bereitet ihm erheblich mehr Probleme.



In Sichtweite des Verwaltungsgebäudes des Friedhofs Ohlsdorf, gut ausgeschildert, liegt Caroline Luise Brahms. Der nur neun Jahre jüngere Komponist Johannes Brahms hing fast leidenschaftlich an seinem „Stiefmütterchen“ und unterstützte die Stiefmutter nach dem Tod seines Vaters äußerst großzügig.

gung ihrer Stieftochter bis zur Selbstaufgabe kämpft. Mit der Erzählung setzte der Dichter seiner zweiten Frau Dorothea Jensen ein literarisches Denkmal. Sie war es, mit der Storm bereits ein Jahr nach der Hochzeit mit seiner ersten Frau Constanze Esmarch ein leidenschaftliches Verhältnis begonnen hatte. Als Constanze mit nur 40 Jahren nach der Geburt ihrer Tochter Gertrud starb, heiratete Theodor Storm ein Jahr später die inzwischen 38-jährige frühe Geliebte. Die musste nun die für sie ungewohnte Mutterrolle übernehmen und einen großen Haushalt mit sieben Kindern und zwei Dienstmädchen führen. Erst die Geburt des einzigen gemeinsamen Kindes mit dem inzwischen bekannten Dichter stärkte das Selbstbewusstsein der jungen Frau und half Dorothea bei der Bewältigung der familiären Herausforderungen. Storm hat nicht nur seine zweite Frau in die Geschichte eingebracht, sondern das gemeinsame Wohnhaus in der Wasserreihe 31 (heute Storm-Museum) in Husum bildete die genaue Kulisse der Erzählung. Die Novelle vom Stiefmütterchen, dem „*Viola Tricolor*“, hat nicht die Kraft des „Schimmelreiters“, aber sie erzählt eine Geschichte, die weitaus tiefer geht, als viele Fernsehfilme zur besten Sendezeit. Auch, oder gerade weil das Stiefmütterchen auch eine typische Grabpflanze des Frühjahres ist, seien hier einige der letzten Sätze der Stormschen Novelle „*Viola Tricolor*“ zitiert: „**Laß uns das Nächste tun, das ist das Beste, was ein Mensch sich selbst und anderen lehren kann.**“ „**Und das wäre?**“ fragte sie. „**Leben, Ines; so schön und lange, wie wir es vermögen!**“

Text/Fotos F. J. Krause © SeMa

Projekt NASE

Ein Netz, das gegenseitig trägt

Das Dorf in der Stadt – Fuhlsbütteler kokettieren gern damit. „Dennoch sind auch hier die dörflichen Strukturen weitgehend weggebrochen“, findet Jutta Kuhlmann. „Und das ist schade. Damit fehlen vielen Menschen tragende Verbindungen, die besonders im Alter an Bedeutung zunehmen.“ Beim Klagen wollte es Kuhlmann nicht bewenden lassen. Vor zwei Jahren gründete die ausgebildete „seniorTrainerin“ in Fuhlsbüttel eine Nachbarschaftsgruppe. Deren Projekt-Name „NASE“ ist zugleich Programm – **Nachbarschaftlich Selbstorganisiert**. Die 15 Damen und Herren zwischen 60-80 Jahre, die sich seither regelmäßig treffen, wollen für andere und sich viel. Nur „betreut“ werden wollen sie nicht. Aktiv in das Leben ihres Stadtteils eingreifen, auf Missstände hinweisen und an deren Abstellung mitzuarbeiten, so versteht die Gruppe ihre Aufgabe. Gleichberechtigte Ziele sind Hilfeleistung und die sich daraus ergebende Vernetzung untereinander. Der Stadtteil Fuhlsbüttel, das „Dorf“ in der Stadt, ist mit 54,1 % Einzelpersonenhaushalten ein fast exakter Spiegel Hamburgs (54,2 %). Mit einem Anteil von 20,7 % 65-Jährige und Ältere sind die Senioren hier hingegen überproportional vertreten. „Bei unseren Zusammenkünften in den Räumen der „alsterdorf assistenz west“ stellt jeder seine Vorschläge für gemeinsame Aktivitäten vor“, berichtet Ingrid Timm. „Dort wird auch entschieden, was wir anpacken.“ Zum Beispiel der Besuch des Flughafens gemeinsam mit Menschen mit Behinderungen oder die Tango-Weihnachtsfeier. Themen wie öffentlicher Nahverkehr sowie Standortverlagerungen von Geschäften werden nicht nur diskutiert – NASE mischt sich ein, versucht Verbesserungen zu erreichen. Gemeinsam macht das Spaß und ist Jogging fürs Gehirn. Neu ist ein Lauftreff am Alsterlauf. Bewegung und Gespräch in freier Natur – eine ideale Kombination, für die der Alsterwanderweg beste Möglichkeiten bietet. Gäste sind beim Treffen und Laufen herzlich willkommen! (fjk)

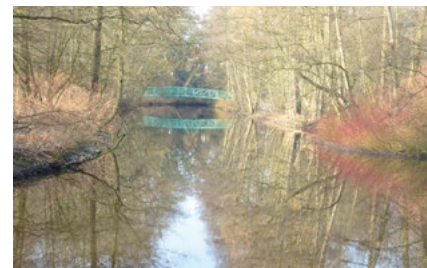
NASE-Gruppentreffen Ratsmühlendamm 9, mittwochs alle 14 Tage von 16-18 Uhr am 9. und 23. April usw.

Gemeinsames Laufen. Start beim Restaurant Alsterpark/ Kinderspielplatz Brombeerweg 12 c, montags alle 14 Tage von 14-15 Uhr am 7. und 21. April usw. Alle Infos unter Tel. 040/30 39 95 07 und <http://www.seniortrainer-hamburg.de/nachbarschaftsgruppe-fuhlsbuettel/>

Text/Fotos F. J. Krause © SeMa



Rast auf dem Spielplatz. Jutta Kuhlmann, Cristel Wiese, Inge Börm, Margret Timm, Jens Timm, Ingrid Dahnke sowie Ingrid Samson vom Seniorenbüro Hamburg e.V.



Der Frühling an der Alster ist bunt – das Leben mit „NASE“ ist es auch!

motion - center
hamburg

Sanitäts- haus
Reha-Technik
Orthopädietechnik
foot power

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

Wohnen
„Generation 55 +“

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

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

Courtagefrei!
(Ansprechpartner Hr. Rothkoegel)

Tel.: 040-35 91 51 46
www.meravis.de

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

BARRIEREARM WOHNEN IN TOPLAGE
HH-DUVENSTEDT

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

Die 50-67 m² gr. Wohnungen sind hochwertig ausgestattet, z. B. mit Einbauküche, Duschbad, Fußboden in Holzoptik, Balkone/Terrassen, Lift, Miete: ab € 646,- + Nk./Kt. Lassen Sie sich vormerken.

Tel. 04121/4874-7450
hamburg@semmelhaack.de

SEMMEHAACK
WOHNUNGSUNTERNEHMEN

www.semmelhaack.de

SENIORENGERECHTES WOHNEN IN TOPLAGE
HH: ALSTERDORFER MARKT

Exklusive, barrierearme 1 ½- bis 2-Zi.-Mietwohnungen (tlw. auch rollstuhlgerecht) in zentraler Lage.

Die 37-69 m² gr. Wohnungen sind hochwertig ausgestattet z. B. mit Einbauküche, Fußboden in Holzoptik, Lift, el. Sonnenschutz, tlw. Balkone, Einkaufsmöglichkeiten und Ärzte direkt vor Ort, Miete: ab € 536,50 + Nk./Kt.

Tel. 04121/4874-7444
hamburg@semmelhaack.de

SEMMEHAACK
WOHNUNGSUNTERNEHMEN

www.semmelhaack.de

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

Jäkel
hören. wahrnehmen. erleben.

Denise Jäkel
Hörgeräteakustikerin und Pädagogin

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

hören. wahrnehmen. erleben. www.jäkel-hören.de

BESSER LEBEN MESSE

MIT SCHWERPUNKT GENERATIONEN 50+

Am 26. und 27. April 2014 im Sasel-Haus

für mehr Lebensqualität

Über 90 Aussteller an zwei Tagen

Wir freuen uns auf Sie!

„Die Gegenwart genießen, Träume verwirklichen und für die Zukunft sorgen!“ – nach diesem Motto findet die BESSER LEBEN MESSE am Wochenende 26./27. April im Sasel-Haus statt.

Wenn sich die Türen des in ganz Hamburg bekannten Kulturzentrums öffnen, dann ist das für die Hansestadt eine Premiere: Die BESSER LEBEN MESSE, die am Sonnabend und Sonntag, 26. und 27. April, je von 10 bis 18 Uhr, in das Sasel-Haus einlädt, wird erstmals in Hamburg veranstaltet. Dabei erwartet die Besucher ein Menge an hochwertigen Produkten und Informationen, die das Leben und die Freizeit im Alter schöner machen.

Die Zielgruppe 50plus im Mittelpunkt

Endlich die Reise antreten, für die es im Arbeitsleben keine Zeit gab? In eine altersgerechte Wohnung umziehen? Sich für mehr Mobilität entscheiden, zum Beispiel mit einem wendigen Auto, einem Motorrad oder E-Bike? Oder etwas für die Gesundheit oder die finanzielle Situation tun? Oder, oder ... Für alle, die als Verbraucher zur sogenannten „Generation 50 plus“ gehören, gibt es viele interessante Fragen und Themen.

Bereiche, die für diese Zielgruppe eine Rolle spielen, stehen auf der BESSER LEBEN MESSE im Vordergrund, denn bewusst wendet sich die Ausstellung an die Generation ab dem 50. Lebensjahr bis ins hohe Alter. In diesen Phasen des Lebens gibt es Themen und Dinge, die in den Jahren davor keine oder noch keine Rolle gespielt haben – auch weil ältere Menschen „aus dem Größten raus“ sind. Ihre Kinder gehen eigene Wege. Sie selbst haben sich privat und beruflich etabliert oder das Berufsleben vielleicht schon hinter sich gebracht.

Ansprechpartner für Fragen, Rat und Tat

Also kann es für Menschen, die die BESSER LEBEN MESSE anspricht, an der Zeit sein, andere Richtungen einzuschlagen oder Vorhaben umzusetzen. Themen wie Gesundheit und Mobilität, Sicherheit, Genuss, Unabhängigkeit, Vitalität und vieles mehr erwarten einen dazu im Sasel-Haus mit über 90 Ausstellern. An den Infoständen treffen die Besucher dabei auf Ansprechpartner aus diversen Dienstleistungen, wobei viele aus dem Alstertal und den Walddörfern stammen. Damit möchte die Veranstaltung zeigen, dass es gut ist, „ortsnah“ zu denken und zu handeln.

Teilnehmer aus dem Gesundheitsbereich

Da gesundheitliche Fragen für Ältere sehr wichtig sind, bildet das Thema einen Schwerpunkt der Messe. Dazu stehen zwei Besonderheiten bereit: Am „Wasserbus“ der Hamburger Wasserwerke können unter anderem Fragen zu Wasserzählern und zur Wasserqualität gestellt werden. Außerdem können Besucher dort ihr Wasser abgeben und untersuchen lassen.



Ebenfalls zugegen ist der „Schlaganfall-Bus“. Dort erhalten Messe-Besucher die Gelegenheit, ihr Schlaganfall-Risiko testen zu lassen: Ohne Voranmeldung, ohne Wartezeit und von Ärzten.

Fachliche Auskünfte erteilt auch „Paulig Laufgut“. Das Volksdorfer Spezialgeschäft für gutes Gehen präsentiert orthopädische Schuhtechnik, Maßschuhe und mehr.

Wenn es um Gesundheit geht, ist Prävention besonders wichtig. Auch dazu können die Messe-Besucher daher Gespräche mit der Hamburger Heilpraktikerin Dagmar Ostendorf, Spezialistin für Präventiv- und Komplementärmedizin, führen.

Ansprechpartner zum Wohnen im Alter

Über Möglichkeiten, wie sie zukünftig wohnen, sollten sich Ältere gut informieren. Also stehen dazu Einrichtungen Rede und Antwort, wie zum Beispiel die „Parkresidenz Alstertal“. In der Seniorenwohnanlage der Premium-Klasse kann der Lebensabend selbstbestimmt genossen und ambulante und stationäre Leistungen im Hause genutzt werden.

Sicher, komfortabel und mit hoher Pflegequalität – so ist man im „Wohnpark am Wiesenkamp“ bestens untergebracht. Fragen rund um die Residenz beantworten Vertreter des Hauses. Stationäre und ambulante Pflege, Kurzzeitpflege aber auch Hausnotruf, Menü-

PARKRESIDENZ
ALSTERTAL



Genießen Sie Ihren wohlverdienten Lebensabend in einem hotelähnlichen Ambiente, das keine Wünsche offen lässt. Zwischen Kitenburg und Grotenbleken, in begehrter Wohnlage Hamburgs und in direkter Nachbarschaft zum exklusiven Alstertal Einkaufszentrum, entstand 1989, mitten im Grünen, der elegante Häuserkomplex. In der Parkresidenz können Sie selbst bestimmt leben und individuell wohnen. Bei uns finden Sie alles, was das Dasein interessant und lebenswert macht: hohen Wohnkomfort, besten Service und die beruhigende Sicherheit, in jeder Lebensphase optimal versorgt zu sein.

Fünf Pflegewohnbereiche mit insgesamt 69 Einzelzimmern sind ebenfalls dem Haus angeschlossen, sodass die im Hause geschlossenen Kontakte problemlos durch die Nähe beider Bereiche bestehen bleiben können.

Dr. Marion Goldschmidt, Direktorin

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

SeMa

Senioren Magazin Hamburg

Besser Leben – wir sind dabei!
Besuchen Sie unseren Stand!

Bus-Ausflüge 2014 ab/bis HH-Sasel

TUI TRAVEL STAR
Reisebonbon

Waldweg 11, 22393 HH, Tel.: 040/601 98 98
www.kleingruppenreisen.com

Hamburger Hafengeburtstag 10.05.14

2,5-stündige Kreuzfahrt im Hamburger Hafen auf dem historischen Raddampfer „MS Freya“, großes Kuchen- und Tortenbuffet mit Tee & Kaffee

rechtz. Anmeldung empfehlenswert **79,- p.P.**

Glückstädter Matjestage & Elbfahrt 15.06.14

Besuch des Matjesmarktes, Altstadt und Hafen, 3-stündige Kreuzfahrt auf der Elbe nach Hamburg, großes Kuchen- und Tortenbuffet mit Tee & Kaffee

rechtz. Anmeldung empfehlenswert **72,- p.P.**

Seglerbegleitfahrt, Kieler Woche 29.06.14

6-stündige Segler- & Windjammerbegleitfahrt auf der Kieler Woche mit dem histor. Raddampfer „MS Freya“ inkl. erstklassigem Brunch- u. Kuchenbuffet an Bord

rechtz. Anmeldung empfehlenswert **129,- p.P.**

Naturerlebnis Elbtal-Aue 21.08.14

Entspannte Fluss-Schiffahrt auf der idyllischen Elbe Boizenburg-Hitzacker, Mittagessen an Bord, Freizeit in Hitzacker

69,- p.P.

Wakenitz & Lübeck 21.09.14

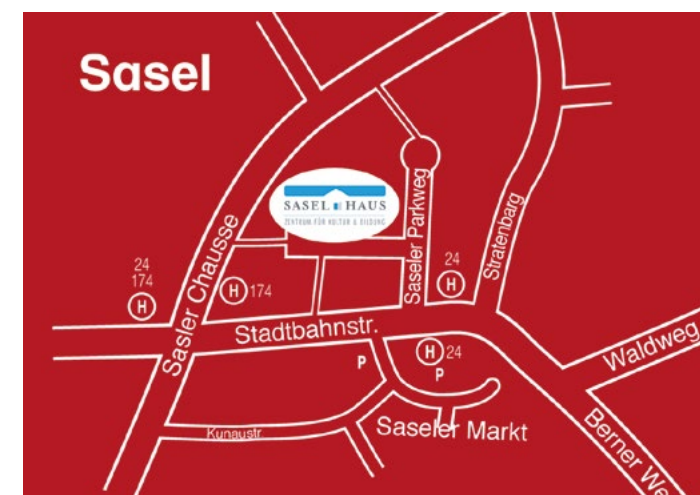
Kombinierte Stadtrundfahrt und Stadtrundgang zu den wichtigsten Lübecker Sehenswürdigkeiten, Mittagessen, Wakenitz-Schiffahrt inkl. Kaffee und Kuchen

79,- p.P.

Weihnachtliche Lichterfahrt 04.12.14 & 11.12.14

Kaffee und Kuchen im „Wasserschloss“, Speicherstadt, Stadtrundfahrt Binnenalster, Hafencity, Containerhafen, Köhlbrandbrücke u. entlang der Elbe und Alster

42,- p.P.



Petschallies
Volksdorf • Sasel • Poppenbüttel • NFA

www.petschallies.de



Ihre Autohäuser im Alstertal

Volksdorfer Weg 192
Eulenkrogstraße 59-61
Poppenbüttel Hauptstraße 13
Volksdorfer Weg 182

• 22393 Hamburg • Tel.: (040) 600 145 -0
• 22359 Hamburg • Tel.: (040) 603 145 -0
• 22399 Hamburg • Tel.: (040) 606 880 -0
• 22393 Hamburg • Tel.: (040) 600 185 -0

Mehr als ein Dach über dem Kopf

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

Ev. Amalie Sieveking-Krankenhaus

Entscheiden Sie sich jetzt,

aktiv und rechtzeitig für einen Einzug in die Residenz.

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



Residenz am Wiesenpark

albertinen+
in besten Händen

Wohnpark am Wiesenpark gemeinnützige GmbH

Ein Unternehmen der Albertinen-Gruppe

22359 Hamburg · Wiesenpark 16 · Telefon: 040 / 644 16 - 0

Veranstaltungen erfahren Sie unter: Telefon: 040 / 644 16 555

info@residenz-wiesenpark.de · www.residenz-wiesenpark.de

In direkter Nähe der U-Bahn-Station Meiendorfer Weg



Das Bequemschuhgeschäft in Volksdorf



Ihr Spezialist für gutes Laufen. Orthopädieschuhtechnik und Schuhmacherei

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

www.laufgut-paulig.de

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



Immobilienkompetenz.
Made in Holstein.



Kennen Sie den Wert Ihrer Immobilie? Wir schon!

Profitieren Sie beim Verkauf Ihrer Immobilie von meiner langjährigen Erfahrung, verbunden mit genauen Kenntnissen über örtliche Preise und Entwicklungen im Alstertal und in den Walddörfern.

Sonderaktion – gültig bis 31.05.14

Kostenlose Erstellung einer Marktwert-einschätzung Ihrer Immobilie (Wert € 350,-)

Vereinbaren Sie gerne mit uns einen Beratungstermin!

Sparkassen Immobiliengesellschaft Holstein
Brigitte Peschel
Telefon 040 / 710001 757 67
Stadtbahnstraße 4, 22393 Hamburg
www.sig-holstein.de

BESSER LEBEN MESSE
MIT SCHWERPUNKT GENERATIONEN 50+

Am 26. und 27. April 2014 im Sasel-Haus

Service und vieles mehr – was alles zum Angebot des „Hospitals zum Heiligen Geist“ gehört, stellt das Team der Poppenbüttler Einrichtung im Sasel-Haus vor.

Infos zum Ratgeber und zur Mobilität

Außerdem nehmen auch beratende Dienstleister an der Messe teil: Der in Volksdorf ansässige Rechtsanwalt Dr. Karl-Heinz Belser zum Beispiel berät einen zu Aspekten des Erbrechts sowie über Steuer- und Wirtschaftsrecht.

An einem weiteren Stand begrüßen einen die Experten der „Sparkasse Holstein“ und der „Sparkassenimmobiliengesellschaft Holstein“. Hier stehen Themen wie Finanzierungsplanungen, Vermögensmanagement und die Bewertung und der Verkauf von Immobilien im Vordergrund.

Da ältere Menschen viel Wert auf Freizeit und Mobilität legen, präsentieren sich auch dazu Anbieter, wie das „Autohaus Petschallies“, das im Hamburger Norden vier Standorte unterhält. Oder das Unternehmen „TUI Travel Star Reisebonbon“ als Spezialist für Bustouren, Reisen in kleineren Gruppen und weltweite Erlebnistouren.

Angebote zur Freizeit und zum Genießen

Zu weiteren Dienstleistern der Ausstellung gehören zum Beispiel die Tanzschule „Ring3 Peter Bartel“, die sich nach dem Motto „Tanzen – Leben – Lachen!“ vorstellt, sowie der „EDEKA Aktiv Markt Sven Berger“. Vor Ort lädt er zur Weinprobe ein.

Für die kulinarische Versorgung sorgt dann die „Konditorei Fastert“. Inhaber Jörg Fastert und seine Mitarbeiter begrüßen einen im Erdgeschoss des Sasel-Hauses im „Café Pause“ mit Frühstück, einer herzhaften Suppe sowie leckeren Torten, Kuchen und Kaffee.

Einen Moment inne halten und ein Gespräch führen – das kann man am Stand des „Senioren-Magazins Hamburg“.



Für die vielen positiven Reaktionen auf Themen rund um ältere Menschen und deren Lebensinhalte möchte sich das SeMa-Team auf der BESSER LEBEN MESSE einmal bei seinen Lesern und Leserinnen bedanken.

Ein tolles Messe-Gewinnspiel und mehr

Wo der Einzelne was findet – um diese Frage zu beantworten, hat sich der Veranstalter etwas Besonderes einfallen lassen: Die Messe-Rallye. Auf der Rückseite der Eintrittskarten sind einige Messestände aufgeführt. Wer beim Rundgang alle Rallye-Ziffern notiert, dem winken kleine und große hochwertige Preise. Außerdem werden viele interessante Vorträge zu hören sein. Alexandra Petersen © SeMa

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

www.besser-leben-messe.de.

Eintrittskarten und Vorverkauf:

Tageskasse € 4,- pro Person

Dafür erhält der Messe-Besucher einen Verzehrgutschein über € 1,- und die Teilnahmeberechtigung an der Messe-rallye. Vorverkauf ab 1. April – dort nur € 3,-.

Vorverkaufsstellen

- **Praxis für Homöopathie Angela Reicherdt**, Aprikosenweg 71 a, Tel.: 040/63 91 94 59
- **Föhring Bestattungen GbR**, Fuhsbüttler Straße 792, Tel.: 040/63 65 22 02
- **Thalia Buchhandlung Volksdorf**, Weiße Rose 8, Tel.: 040/60 90 47 90
- **Claas Lüders Computerservice**, Saseler Chaussee 76 b, Tel.: 040/64 08 96 11
- **Parkresidenz Alstertal**, Karl-Lippert-Stieg 1, Tel.: 040/60 60 8-0
- **Johann Carl Müller-Stiftung**, Saselkoppel 22, Tel.: 040/22 63 36 500
- **Konditorei Café Fastert**, Saseler Markt 6, Tel.: 040/51 88 00
- **Anke Krasemann Hörgeräte**, Stadtbahnstraße 21, Tel.: 040/60 08 05 68
- **Nams Group® Personalvermittlung**, Frahmredder 16, Tel.: 040/37 42 35 15
- **Fründt Grundstücksverw. und Immobilien**, Saseler Markt 1, Tel.: 040/60 01 60 01
- **Immobilien Service Zimmermann**, Frahmredder 7, Tel.: 040/60 01 06 00
- **Reisebüro Ziggert**, Saseler Markt 15/16, Tel.: 040/47 11 48 15
- **Bollmeyer IT Service UG**, Stormarnplatz 4, Tel.: 040/28 49 67 82
- **Musikschule Bergstedt**, Bergstedter Chaussee 110, Tel.: 040/600 13 44 5
- **Stoltenberg Automobile**, Harksheider Straße 17, Tel.: 040/60 68 900
- **Optiker Köpke**, Harksheider Straße 2, Tel.: 040/60 24 25 3
- **Gellermann Optik**, Im Alten Dorfe 37, Tel.: 040/603 33 35
- **Teppich Stark**, Poppenbütteler Bogen 94, Tel.: 040/611 66 80

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

Praxis für Präventiv- und Komplementärmedizin



Naturheilpraxis Dagmar Ostendorf

Heilpraktikerin

Wischhofstieg 11

22393 Hamburg

Tel.: 040/22 60 64 47



www.naturheilpraxis-ostendorf.de | hp@naturheilpraxis-ostendorf.de



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

HANSEATISCHER
HAUSNOTRUF
Hospital zum Heiligen Geist



Sicherheit zu Hause

Sie wohnen im Alstertal oder Umgebung und wollen auch bei Hilfebedürftigkeit in Ihrer vertrauten Umgebung bleiben: Mit Ihrem Anschluss an unseren **Hanseatischen Hausnotruf** haben Sie Sicherheit zu Hause und können im Notfall rund um die Uhr Hilfe holen. Wir sind für Sie da!



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

Tel. (0 40) 60 60 11 11

Hinsbleek II · Hamburg Poppenbüttel · www.hzhg.de

Die Pflanzen-Apotheke

Teil 26 - Echter Thymian (Thymus vulgaris)
Volksnamen: Gartenthymian, Römische Quendel, Demut, Welscher Quendel, Feldkümmel



Botanische Eckdaten

Thymian gehört zur Familie der Lippenblütler und kommt in ganz Europa vor, besonders im Mittelmeerraum sowie in Nordamerika. Der wintergrüne Strauch wird zehn bis 40 cm hoch, ist stark verzweigt und hat schmale, dunkelgrüne Blätter sowie rosa-violette Blüten, die duften. Die Blütezeit ist Mai bis Oktober.

gibt es in der Pflanzengattung der Thymiane noch über 200 weitere Thymianarten. Ein bekannter Bruder des echten Thymians ist der Thymus serpyllum, bekannt als Quendel, der ähnliche Wirkungen wie der echte Thymian hat.

Schon früh im Einsatz

Die Ägypter nutzten die antiseptische Wirkung des Thymians, um ihre Toten einzubalsamieren und im antiken Griechenland nutzte man es als Beigabe zu Räuchermitteln, mit denen man den Geist anregen wollte. Im Mittelalter sollte Thymian vor Seuchen schützen und wurde zur Behandlung von Atemwegserkrankungen eingesetzt.

Was in ihm steckt

Das ätherische Öl, das aus der Pflanze gewonnen werden kann, entfaltet seine ideale Wirkung, wenn die Pflanze im blühenden Zustand geerntet wird und danach rasch und schonend getrocknet und verarbeitet wird. Das ätherische Öl enthält hauptsächlich Thymol, Cymol und Carvacrol. Auch Gerbstoffe, Bitterstoffe und Flavonoide sind im Thymian enthalten.

Erfolgreicher Einsatz

Thymian gilt u.a. als natürliches Antibiotikum, da er antibakteriell wirkt. Zudem ist er zur antiseptischen Behandlung geeignet. Seine fungiziden Eigenschaften können gegen Pilzkrankheiten helfen. Die krampflösende, hustenreizlindernde und schleimlösende Wirkung von Thymian hilft besonders bei Erkrankung der Bronchien. Thymian ist geeignet, um Entzündungen im Mund- und Rachenraum zu lindern.

Es gibt ihn in verschiedenen Darreichungsformen: Ob getrocknet, als Tropfen oder Lösungen und als Lutschbonbon kann jeder das Richtige für die Behandlung finden.

Auch als Bad entfaltet der Thymian seine wohltuende Wirkung und hilft dabei, eine Erkältung schnell loszuwerden.

Die ätherischen Öle und Bitterstoffe helfen dem Verdauungssystem. Thymian wirkt bei Blähungen und Sodbrennen. Auch Durchfall kann damit gestoppt werden.

Thymian wirkt ähnlich beruhigend wie Baldrian. Bei Einschlafstörungen oder häufigen Alpträumen kann eine Tasse Thymiantee vor dem zu Bett gehen helfen.

In der Küche

Thymian findet frisch oder getrocknet, besonders bei fettigen Speisen, seine Verwendung. Der aromatische Duft erfüllt angenehm die Küche, wenn er erwärmt wird. Der scharfe, leicht bittere Geschmack passt gut zu Fleisch und Pizza. Thymian ist appetitanregend und verdauungsfördernd.

Rezepte

Thymiantee

1-2 TL Thymiankraut mit 250 ml kochendem Wasser aufgießen und den Tee nach etwa zehn Minuten durch ein Sieb in eine Tasse gießen. Bei Husten und Bronchitis sollten Sie den Tee mit Honig gesüßt trinken.

Inhalation

Geben Sie etwa zwei Esslöffel getrockneten Thymian in eine große Schüssel und übergießen Sie ihn mit ca. zwei Litern kochendem Wasser. Inhalieren Sie nun den aufsteigenden Dampf für zehn Minuten. Stephanie Rosbiegel © SeMa

Thymian – vielseitig begabt

Thymian war Heilpflanze des Jahres 2006. Er ist als Gewürz sowie als natürliches Mittel gegen Husten, Heiserkeit sowie Magen-Darm-Beschwerden bekannt. Neben dem echten Thymian

INSTITUT THOMAS GROSSMANN

GESUNDHEIT VON INNEN

AMERIKANISCHE CHIROPRAKTIK + NUTRITION CONCEPTS

Tag des Rückens 12. April, 14-18 Uhr

Kopfweh? Rückenschmerzen? Verspannungen?

Wie geht es dabei Ihrer Wirbelsäule? Finden Sie es heraus. Jetzt Termin sichern und – dank des DAGC e.V. – für eine Schutzgebühr von nur 5 Euro einen Wirbelsäulen-Scan machen. Wir freuen uns auf Sie.

Institut Thomas Grossmann

Hallerplatz 4, 20146 Hamburg, Tel.: 040 8537 3395

Gesund werden, gesund bleiben

Weitere Infos unter: www.institut-grossmann.com

Sonntag

Leser schreiben

Geschichte(n) & Gedichte

Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichten und Gedichte!

Schutzengel – gibts die?

Wenn ja, dann hat uns der liebe Gott meiner Freundin Annemie und mir im Sommer 1951 einen geschickt, der uns bewahrt hat, obwohl wir viele Kilometer voneinander entfernt waren. Aber Engel können ja bekanntlich fliegen.

Annemie und ich mußten jeden Werktag von unserem Wohnort mit einem Bummelzug zur nächsten Bahnstation fahren, wo wir dann umsteigen mußten in den Zug, der uns nach Bremen-City brachte, denn dort arbeiteten wir beide. Da diese Zubringer-Zugfahrt nur wenige Minuten dauerte, gingen wir niemals ins Abteil, sondern blieben draußen auf dem Vorplatz zum Abteil stehen, um schnell umsteigen zu können. Das machten wir jeden Morgen so.

Eines Sonntagmorgens machten meine Eltern und ich einen Ausflug in eine weiter entfernte Stadt, um Verwandte zu besuchen. Wir wollten am Abend zurück sein, denn ich mußte ja am Montag wieder arbeiten. Aber es kam anders.

Wir hatten auf dem Rückweg eine Autopanne und mußten abgeschleppt werden. Erst am nächsten Tag war das Auto wieder fahrbereit und wir konnten nach Hause fahren. So war ich also an diesem Morgen nicht am Bahnhof. Annemie, die auf mich gewartet hatte, ging dann aber mit einer anderen Bekannten diesmal mit ins Abteil. Am nächsten unbeschränkten Bahnübergang raste ein Tanklastzug in unseren Zug und zertrümmerte ganz genau den Platz, auf dem wir immer jeden Morgen gestanden hatten. Wahrscheinlich hätten wir das nicht überlebt. Damals waren wir 20 Jahre alt, heute sind wir 80 Jahre alt und erinnern uns.

Schutzengel – gibt es sie wirklich?

Von unserer Leserin Helga Mehmcke

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

Am Sonntagnachmittag finden im LAB-Seniorentreff Fuhlsbüttel vielseitige, unterhaltsame Veranstaltungen statt. Gäste sind herzlich willkommen.

Tanzen

Am ersten Sonntag im Monat wird in geselliger Runde getanzt – jeder kann mitmachen. Bei beliebter Musik und Anleitung sind alle mit Spaß dabei.

Zuhören

– Renate Hutter bringt im „LiteraturCafé“ abwechslungsreiche Texte zu Gehör, die sie selbst aussucht und die Besucher im gemütlichen Kreis jedes Mal fesselt.

– Im „Bücherreigen“ stellt auch Birgit Langkam interessanten Lesestoff vor, bei dem es um Neuerscheinungen der Herbst-/Frühjahrs-Buchmessen geht.

Reden

Wenn Ursula Schmidt zum „ErzählCafé“ einlädt, gibt es ein spezielles Thema, zu dem die Anwesenden Erlebtes selbst berichten oder von anderen erfahren. Vergangenes wird lebendig bis hin zur spannenden Gegenwart.

Spielen

Einmal im Monat werden mit Christel Herbst Brett- und Kartenspiele gespielt. Gleichgesinnte finden sich zusammen, weil niemand allein in den eigenen vier Wänden spielen kann – nur miteinander und mit viel Freude in der Runde.

LAB-Akteure

Die Teilnehmer des Chors, der Swing-Combo, des Musikclubs, der Plattdeutschgruppe und der Schreibwerkstatt treten oft und gern mit eigenem Programm auf. In den Räumen am Fliederweg sind die Besucher immer wieder begeistert.

Alle und weitere Angebote stehen mit Anfangszeiten und Terminen im LAB-Programm, das jeden Monat erscheint.



LAB-Seniorentreff
Fuhlsbüttel
Lange Aktiv Bleiben e.V.

Fliederweg 7, 22335 Hamburg
Telefon (040) 59 24 55
Büro: Mo.-Fr. 10.00-14.00 Uhr
HVV: U1, Bus 174, 118 – Haltestelle Fuhlsbüttel
fuhlsbuettel@labhamburg.de
www.labhamburg.de
Mitglied bei LAB kann jeder werden: Monatsbeitrag € 5,-

Sicher per pedales: Radfahr-Ratgeber fürs Alter

Wenn ältere Menschen (wieder) in die Pedalen treten wollen, sollten sie im Vorwege und beim Fahrradkauf einiges beachten.

Spätestens seit zu Beginn der 1890er-Jahre das Hochrad vom nützlicheren Niederrad abgelöst wurde – und damit auch mehr Frauen in den Sattel stiegen –, sind Fahrräder aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Bequem oder sportlich, angetrieben aus Muskelkraft oder, was immer beliebter wird, mit Elektromotor, hierzulande hat der Drahtesel viele Anhänger. Deutlich macht das auch eine Erhebung, nach der sich der Fahrradbestand der Deutschen laut dem „Zweirad-Industrie-Verband“ momentan auf über 70 Millionen Räder beläuft.

Zielgruppe:

Ab 50plus gern auf dem Rad

Eine zweiradaktive Bevölkerungsgruppe stellt ältere Menschen dar, denn laut dem Fahrrad-Monitor für 2013, der vom „Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club“ (adfc) und dem „Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur“ erstellt wurde, sind 28 Prozent der Personen zwischen

50 und 65 Jahren mehrfach pro Woche „mit dem Radel da“. Immerhin sechs Prozent zwischen 50 und 59 Jahren sowie fünf Prozent von 60 bis 69 Jahren verwenden ihr Rad täglich. Der Nahverkehr werde mit 22 Prozent in dieser Altersgruppe etwas weniger genutzt.

Startklar:

Erst üben und dann geht's los

Fast genauso oft, nämlich laut adfc-Angaben mit 20 Prozent Verletzten, sind ältere Leute auch in Unfälle verwickelt: Von den 12.639 Senioren, die in 2012 bundesweit radelnd unterwegs waren, verunglückten mehr als 400 erfasste Personen. Und über 50 Prozent der tödlich ausgehenden Unfälle mit Radfahrern gehörten im selben Jahr in diese Altersgruppe. Damit es gar nicht soweit kommt, gibt René Filippke, stellvertretender adfc-Pressesprecher, einen Tipp: „Ältere Radfahrer, die wieder auf das Rad steigen, sollten es sicher beherrschen, um nicht aus Reflex falsch zu reagieren, zum Beispiel zu stark zu bremsen“. Darüber hinaus ist Folgendes ratsam:

- Erst üben, dann loslegen: Bevor sich Ältere (wieder) in



Tiefer Einstieg, Dreirad, E-Scooter – Dirk Theege und seine „Fahrrad-Börse“ halten alles bereit. Foto: Theege

angebracht und müssen, wie auch Rückspiegel im Auto, auf den Benutzer eingestellt werden.

- Neue Techniken ausprobieren: Wenn ältere Personen längere Zeit nicht geradelt sind, ist es wichtig, dass sie sich herantasten. Vor allem weil sich technisch viel getan hat, wie zum Beispiel Fahrradbremsen, die leistungsstärker geworden sind. Es empfiehlt sich also, das Bremsen gezielt zu üben, bevor es per pedales losgeht.

- Schwer erkennbar: Wichtig ist es auch, sich bewusst zu machen, dass man als Radfahrer von abbiegenden Autos oft übersehen wird. Eine defensive Fahrweise ist daher besser.

- Regeln kennen und beachten: Das Wissen über Verkehrsregeln, die vor allem für Fahrradfahrer gelten, ist wichtig und kann Leben retten. Wer lange nicht auf dem Rad gesessen hat, der ist darüber möglicherweise unzureichend informiert. Einen Überblick bietet zum Beispiel der adfc

den Straßenverkehr begeben, sollten sie den Umgang mit dem Zweirad üben.

unter www.adfc.de in einer speziellen Broschüre.

Auch andere Verkehrsteilnehmer sollten Rücksicht nehmen. Auf die Frage, was zu beachten ist, wenn sie auf radfahrende Senioren treffen, gibt René Filippke eine klare Antwort: „Eine rücksichtsvolle Fahrweise sollte selbstverständlich sein.“ Der Mindestabstand, den Autofahrer beim Überholen von Radfahrern einhalten müssen, liegt bei 1,5 Metern, wie der adfc-Spezialist betont. Damit sind Ausweichmanöver oder Schlenker keine unmittelbare Gefahr mehr.

Fahrrad-Kauf:

Mit Rat und Tat aussuchen

Routine, Rücksicht, Regeln sind nur einige Aspekte der Thematik. Wer sich dafür entscheidet, sich (wieder) in den Sattel zu setzen, der braucht einen Weggefährten. Dabei wird er schnell feststellen, dass es das typische Senioren-Fahrrad nicht gibt – so wie „der ältere“ Radfahrer nicht existiert. Von robusten City-Rädern bis zu Rennrädern bietet der Handel für 50plus-Kunden viele Angebote.

Trotzdem sollten am Fahrrad interessierte ältere Menschen nicht einfach nach Geschmack entscheiden, sondern sich beraten lassen. „Senioren sollten großen Wert darauf legen, dass das Rad einfach zu bedienen ist und zu körperlichen Gegebenheiten passt“, erklärt Nora Döhmer, Vertriebsreferentin des Hamburger Anbieters „Bike & Outdoor Company“. Bei Einschränkungen der Mobilität, etwa als Folge einer Erkrankung, sei unter Umständen spezielles Zubehör oder ein Spezialrad notwendig. Bevor so eines, wie etwa ein Dreirad oder ein Pedelec (Elektro-rad), zum Einsatz kommt, empfiehlt sie Modelle mit extra tiefem Einstieg, denn damit

werde das Auf- und Absteigen deutlich sicherer.

Spezialräder:

Mobilität als Lebensqualität

Auch der adfc rät zu Achtsamkeit: Vor allem auf die Ergonomie käme es beim Senioren-Rad an, denn „Gelenkschmerzen oder andere Beschwerden könnten sonst noch schlimmer werden“, wie Dirk Lau, „adfc Landesverband Hamburg e. V.“, erläutert. Das passende Modell sollte außerdem leicht sein, weil es so besser über Hindernisse getragen werden kann.

Eine gute Lösung hält dazu die „Fahrrad-Börse“ in Elmshorn bereit: Der selbstentfaltende Elektroscooter, den Inhaber Dirk Theege im Programm hat, eignet sich für Senioren in Städten, auf engen Räumen oder zur Mitnahme im Pkw oder in Bussen und Bahnen.

Das Fachgeschäft gilt seit über 20 Jahren als Anlaufstelle, wenn es um Sonderservice an Rädern geht, etwa für Menschen mit künstlichen Gelenken und Endoprothesen, nach einem Schlaganfall oder chronischen Krankheiten. Von Fixierungen, Spezialsätteln, Lenkhilfen und mehr bis hin zu Senioren-Fahrrädern – wie Dreiräder oder, falls diese nicht einsetzbar sind, Elektro-Scooter – hat das Team alles parat. Und alles kann vor Ort zuerst ausprobiert und „erfahren“ werden, bevor sich der Kunde entscheidet. „Vereinsamung, wie viele ältere Menschen sie im Zuge einer Erkrankung oft erleben, muss nicht sein“, sagt Dirk Theege, denn mit einem Fahrrad können diese am sozialen Leben auch wieder aktiv teilnehmen. Diese Mobilität ist nicht nur Lebensqualität – sie bedeutet für sehr viele Menschen einen Schritt hin zu mehr neu gewonnener Selbstständigkeit. Alexandra Petersen © SeMa

Mobil auf drei Rädern

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

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

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

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



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

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

zu können. Die Enkelkinder fanden es toll, und ich habe auch Spaß daran.“ Am Anfang habe sie morgens um 6 Uhr geübt, die Straße runter und wieder hoch zu fahren. Schon nach drei Tagen habe sie sich sicher gefühlt.

Jetzt kann Margarete M. selbst Besorgungen machen, ohne ihren Mann zu lange allein zu lassen. „Das geht wirklich flott“, sagt sie. Sie stelle ihr Rad immer auf einen Pkw-Parkplatz ab, damit sie auch gut wieder wegfahren könne. Und manchmal habe sie ihre Taschen vorne und hinten so richtig schwer beladen. Übrigens: Seniorengruppen können nach Absprache die Fahrradbörse besuchen. Bei einem Rundgang durch die Firma lernen sie alle neuen technischen Möglichkeiten kennen, auch im Alter sicher und selbstständig mit dem Fahrrad unterwegs zu sein. Mehr Informationen gibt es direkt bei der

www.die-fahrradbörse.de

Fahrrad-Börse

Öffnungszeiten: Mo-Fr 9-12:30 u. 14-18:30 Uhr, Sa 9-13 Uhr, long Sa 9-14 Uhr
Langelohe 65 • 25337 Elmshorn • Tel. 0 41 21 • 7 64 63 • Fax 7 35 06

Spitzkohl mit Hähnchenbrust

Zutaten für 1 Person:

- 1 Hähnchenbrustfilet à 200 g
- 250 g Spitzkohl
- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 1 EL Crème fraîche
- 1 EL Naturjoghurt
- Öl zum Anbraten
- 50 ml Wasser
- Salz und Pfeffer



Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Spitzkohl mit Wasser abspülen, trocken tupfen und in schmale Streifen schneiden. Das Hähnchenfilet ebenfalls waschen und mit Küchenpapier trocknen. Das Filet in Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Erst das Hähnchenbrustfilet anbraten, dann die Kartoffelwürfel hinzu. Diese drei Minuten bei mittlerer Stufe weiter braten. Jetzt den Spitzkohl in die Pfanne geben und kurz anbraten. Wasser angießen und ca. sieben Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Zum Schluss mit Joghurt und Crème fraîche verrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Wer lieber Fisch mag: Dieses Gericht schmeckt auch mit Lachs oder Rotbarsch herrlich. Ersetzen Sie einfach das Fleisch durch Fisch. Achten Sie nur darauf, dass sie Fisch und Kartoffeln zu Beginn gleichzeitig anbraten, da der Fisch nicht so lang braucht, wie das Fleisch.

Spinat-Linsen-Suppe

Zutaten für 1 Person:

- 150 g Spinat
- 125 g Tomaten
- 50 g rote Linsen
- 1 Schalotte
- 1 TL Rapsöl
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Honig
- heller Balsamico-Essig
- Salz, Pfeffer



Spinat waschen, abtupfen und zerrupfen. Die Tomaten kurz in heißes Wasser legen, so dass die Haut aufplatzt. Dann häuten, vierteln, die Kerne entfernen und klein schneiden.

Die Schalotte abziehen und fein würfeln.

Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Linsen hinzugeben. Die Brühe aufgießen und fünf Minuten köcheln lassen.

Spinat und Tomaten dazugeben. Zwei Minuten wärmen. Mit Honig, Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Spargel im Schinkenmantel



Zutaten für 1 Person:

- 400 g Spargel
- 4 Scheiben dünn geschnittenen Katenschinken
- 4 EL geriebener Parmesan
- 1 TL Butter
- eine Prise Zucker
- eine Prise Salz

Den Spargel abspülen, die Enden abschneiden und die Stangen unterhalb des Kopfes schälen. Wasser in einen Topf geben, so dass der Spargel leicht darin schwimmt. Butter, Zucker und Salz hinzugeben. Den Spargel etwa 15 Minuten kochen. Er sollte noch leicht Biss haben. In eine Auflaufform jeweils zwei Scheiben Schinken nebeneinander legen. Die Stangen aus dem Kochwasser heben, abtropfen lassen und je eine Hälfte des Spargels auf den Schinken legen und die Stangen umwickeln. Den geriebenen Parmesan über die Schinkenpakete streuen und im Backofen bei 150 Grad kurz schmelzen lassen. Wer mag, kann dazu Kartoffeln reichen.

Rhabarbercrumble



Zutaten für 1 Person:

- 250 g Rhabarber
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 50 g Mehl
- 30 g zerlassene Butter
- 25 g Zucker
- 1 Prise Salz

Rhabarber schälen und in 1 cm breite Stücke schneiden. Die Stücke in eine kleine Auflaufform geben und mit dem halben Päckchen Vanillezucker vermischen.

Mehl, Zucker, Salz, den Rest Vanillinzucker mischen. Wer mag, kann noch etwas Zimt beimischen. Die flüssige Butter nach und nach dazugeben und mit den Händen durchkneten bis grobe Streusel entstehen. Die Streusel auf dem Rhabarber verteilen und den Crumble bei 200 Grad (180 Grad Umluft) etwa 30 Minuten backen. Dazu schmeckt Sahne, Vanilleeis oder Vanillesauce.

**Langenhorner
Wochenmarkt**

**Ab dem 08.04.14 wieder
auf der Wochenmarktpläche**

Langenhorner Markt

Geflügelhof Hellfritz



Im Angebot:
Hähnchenbrustfilet

100 g € 0,99 (gültig vom 01.-05.04.14)

Marinierte Putensteaks

100 g € 1,09 (gültig vom 08.-12.04.14)

**...und zu Ostern: Frische
Lammkeule, -rücken u. -lachse**
(gern nehmen wir auch Ihre Vorbestellung entgegen)

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

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



Obsthof Palm

Frisches Obst aus dem Alten Land
direkt auf dem Wochenmarkt
– eigene Ernte aus kontrolliertem,
integriertem Anbau.

Saftige und knackige Äpfel
– verschiedene Sorten

Frischer, selbstgepresster Apfelsaft
in der 5-Liter BIG-BOX!

2 kg-Beutel
Elstar € 2,-

Wochenmärkte: Langenhorn • Schmuggelstieg

Harry's Fischdelikatessen
Fisch macht sexy!

Nordsee-Krabbensalat 200g € 4,00

Lachscoktail 250g € 4,00

Heilbutt Ecken 100g € 1,20

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



**Andreas Gladiator
– Gartenbau –**
Schnittblumen aus den Vierlanden
Demnächst: Jungpflanzen
(z.B.: Tomaten, Gurken, Kräuter u.v.m.)
Wochenmärkte: Langenhorn (Di. + Sa.) u. Schmuggelstieg (Do.)

Bardowicker Frischgemüse
aus integriertem Anbau • Inh. Peter Schröder
Spargel aus eigener Ernte
– Schälen gratis! –
Dazu besonders lecker – die neuen Kartoffeln!
Jetzt auch im Internet: www.fit-durch-gemuese.de
Auf den Wochenmärkten Langenhorn (Di. + Sa.),
Ashausen (Mi.), Poppenbüttel (Fr.)



...aus dem Rauch auf den Wochenmarkt!

Genießen Sie zum ersten Spargel
**Huber's milden
Heide-Katenschinken**
ob weich & mild oder kernig &
würzig, für jeden Geschmack
haben wir den richtigen Schinken.
Auch haltbar verpackt.



Deutsches Rib-Eye-Steak
ein zarter, gereifter Genuss,
100 g. € 24,90
Frisches Schweinefilet
fett- und sehnfrei, kg € 13,90
Die Familie Unterhuber
wünscht Ihnen ein
frohes Osterfest



Immer etwas Besonderes beim...



Thomas Gerstenberg • www.kaespezi.de
Wochenmärkte: Langenhorn | Fuhlsbüttel | Schmuggelstieg

Unser April-Angebot:

Gouda jung

mild und sahnig
48 % Fett i. Tr.

100 g € 0,99



Rätsel Spaß



schnell fahren	ein Wassersport	Gartenblume	Gesamtkunstwerk (franz.)	französischer unbest. Artikel	Ereignis mit Signalwirkung	Hochgebirge betrefend	Teil des Atlasgebirges	Bleiglanz, Mineral	Hochschule (Kw.)	türk. Großgrundherr	Restposten
Warmeintrichtung		Frauenfigur bei 'Dallas', ... Ellen	Öllieferländerverbund (Abk.)	unterirdischer Lagerraum	Vorname der Palmer	aus der Not helfen	israelit. Kirchenmonat				
Stufen-gang		kirchl. Musikinstrument	heftiges Ringen	imaginäres Land	Erholungs-pause	Strom zum Bal-schasch-see					
		früherer dt. Fuß-baller (Uwe)	Famili-en-verband	Jazzstil (heiß)	ital. Provinz-haupt-stadt	libysche Geröll-wüste					
kurz für: in das	aufge-schüt-tetes Gestein	Gleise		Zwerg der Edda	norma-ler-weise						
Kaiser-stadt in Vietnam		dt. Rund-funk-sender (Abk.)	Bett' in der Kinder-sprache	physika-lische Daten ermitteln	Stadt in Istrien	Volks-stamm in West-afrika					
			italien. Geheim-gesell-schaft	veraltet: Amt des Vorsit-zenden	Alpen-berg-massiv						
knochig	italie-nischer Alpen-gipfel	eisiger Nieder-schlag		Ballett-schüler (Mz.)	tumb, dumm						
Halb-schlaf			orienta-lisches Nomaden-volk	Produ-zent, Her-steller		Sumpf-gas					
Berg-stock der Albul-a-Alpen		besitz-anzei-gendes Fürwort	Zu-fluchts-ort	Frauen-name	Wortteil: Afrika	Stadt im Süden Nigerias					
öster-r. Dichter † 1926	Gerät zur Kamm-herstel-lung	Kredit	Verehrer eines Stars	Halbton über g	kleine Süßig-keit	an jenem Ort	Initialen Heming-ways				
ohne Inhalt		weib-licher Nach-komme	Abk.: Nieder-frequenz	Klein-wagen von Ford	Aas-vogel						
mittels, durch	zu Beginn			Vorname der Hay-worth		japa-nische Währung					

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

- Die Gewinner vom März!**
- Jeweils 2 Karten für das Altonaer Theater:**
- Gabriele Grünberg, 22299 Hamburg,
 - Annegret Geberin, 22851 Norderstedt,
 - Marion Dischler, 22419 Hamburg
- Jeweils 2 Karten für das Savoy Traumkino:**
- Anna Christa Odinga, 20148 Hamburg,
 - Gerhard Riewoldt, 20359 Hamburg,
 - Margrit Schrödner, 22848 Norderstedt

Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe März 2014

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

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

GSLLR...O...ES
ETAGE...APPENDIZITIS
BIT...TEETASSE...P
AES...PAGETTI...TKARO
LEFZE...TER...PELIKAN
LEINE...BORDER...TES
SKL...KREEPE...PTAB...O
DENAR...EASSY...SIR
BEINE...SCHMIERE...WE
L...C...ANNA...KON...A...SAN
HAEKELGARN...R...ANTON
SB...SUE...T...SPORN...N...I
ASEN...M...KRACHE...HEER
N...ANDRE...H...KNIE...VR
STELZE...A...PUMA...LUCAS
FAN...U...INSULIN...LU...I
X...ELLA...ADE...TEHERAN
ELF...SHE...UNGE...BUNDEN

BUCHMACHER

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

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

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

Verlosung im April!

1. Preis: 1x2 Tickets für Sweet & Spicy:

Erleben Sie die Genuss-Seiten der Speicherstadt!
Sweet & Spicy findet am 21. Juni 2014 von 17 bis 20 Uhr statt und ist eine gemeinsame Veranstaltung des CHOCOVERSUM mit dem Gewürzmuseum Spicys. Sie besteht aus einem Vortrag im Gewürzmuseum, einer Führung durch die Speicherstadt, einem Besuch im CHOCOVERSUM plus einem Schokoladen- und Gewürzpräsent.



...und so können Sie gewinnen: Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 16.04.2014 an SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg senden.

Persönliche Angaben:

Ihre persönlichen Daten werden nicht für Werbezwecke verwendet oder gespeichert.

Vorname

Nachname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

2. bis 5. Preis: je 2 Karten für ein Spargelessen mit Piano-Musik:

Am Dienstag den 20.05.14 von 12 bis 14 Uhr in der Senioren-residenz Alsterpark.



(djd/pt). Das kleine slawische Volk der Sorben/Wenden lebt bereits seit dem sechsten Jahrhundert in der Lausitz, der Region im Osten Sachsens und im Süden Brandenburgs. In ihren angestammten Siedlungsgebieten konnten sich die Sorben ihre kulturelle Eigenständigkeit bis heute bewahren. Derzeit leben in der Oberlausitz zwischen Bautzen und Weißwasser etwa 40.000 Sorben, in der Niederlausitz im Spree-wald und bei Cottbus noch etwa 20.000. Eine 1998 gegründete, vom Bund sowie von Brandenburg und Sachsen finanzierte Stiftung unterstützt die Bewahrung und Entwicklung der sorbischen Sprache, Kultur und Traditionen. Die Interessen des sorbischen Volkes an sich vertritt die Domowina, der Dachverband der sorbischen Vereine. Viele weitere Informationen gibt es bei der Marketing-Gesellschaft Oberlausitz-Niederschlesien mbH (www.oberlausitz.com) und unter www.sorben-tourismus.com.

Zweisprachige Straßenschilder

Auch heute noch prägen die Sorben/Wenden mit ihrer Sprache, ihrem Brauchtum, ihrer Kunst und Kultur die Region und ihre Veranstaltungen. Bereits auf den ersten Blick sichtbar sind die zweisprachigen Straßenschilder - sie stehen für das Miteinander der Sorben und der Deutschen. Bautzen (Budyšin) und Cottbus (Chóse-buz) sind die Zentren der sorbischen Bevölkerung in der Ober- und Niederlausitz. Sorbische Besonderheiten werden zudem in der charakteristischen Dorfarchitektur, den Kirchen, an den Wegekreuzen und in vielen Museen und Heimatstuben deutlich. Lohnenswert ist ein Besuch der vielen zweisprachigen Einrichtungen der Region, wie etwa dem Sorbischen Nationalensemble oder dem Deutsch-Sorbischen Theater in Bautzen.

Witajce k nam, Serbam – Willkommen bei den Sorben

Ein faszinierender Besuch bei der kleinen slawischen Minderheit in der Lausitz



Unterschiedliche Dialekte und Trachtenregionen

Auch innerhalb der sorbischen Kultur gibt es Unterschiede - etwa zwischen der ober- und der niedersorbischen Schriftsprache und einer Vielzahl von gesprochenen Dialekten. Vier sorbische Trachtenregionen heben sich zudem durch Besonderheiten in der Kleidung voneinander ab. Die Tracht ist nur noch selten im täglichen Straßenbild zu sehen, dafür umso beeindruckender an Feiertagen, bei Festen und zahlreichen Veranstaltungen.

Traditionelles Osterreiten

Ein besonderer Anlass für eine Reise in die Region ist beispielsweise das Osterfest mit einem facettenreichen Ange-

bot: Ostermärkte, mit alten Techniken verzierte Ostereier, das Ostersingen, das Holen des Osterwassers und vor allem das Osterreiten am Ostersonntag. Dabei versammeln sich die Osterreiter (sorbisch „křižerjo“ - Kreuzreiter) und ziehen in aufwendigen Prozessionen durch die Region. Heute gibt es insgesamt neun beeindruckende Prozessionen, an denen am Ostersonntag 2014 mehr als 1.600 Osterreiter mit ihren Pferden teilnehmen werden. Zu den weiteren Veranstaltungshöhepunkten gehören in diesem Jahr unter anderem das VII. Internationale Dudelsackfestival am 21. und 22. Juni in Schleife (Informationen: www.dudelsackfestival-schleife.com) sowie die Krabat Festspiele vom 9. bis 20. Juli in der Naturkulisse des historischen Mühlenhofs in Schwarzkollm (Informationen: www.krabat-festspiele.de).

Der Themenweg „Sorbische Impressionen“

(djd). Auf dem Themenweg „Sorbische Impressionen“ können Besucher Authentisches aus dem modernen Alltag der Sorben kennenlernen; dabei erhält man viele persönliche Eindrücke und erlebt Traditionen und Bräuche hautnah. Zum Themenweg gehört ein gleichnamiger Radweg. Alles in allem handelt es sich dabei um eine Rundstrecke von etwa 500 Kilometern. Wer sich auf den Weg macht, erfährt sich im wahren Sinne des Wortes viel Wissenswertes über kulturelle Traditionen, Handwerk und geschichtliche Hintergründe. Man lernt Sehenswürdigkeiten, Heimatstuben, Kirchen und Museen kennen und erlebt nicht nur Landschafts-, sondern auch Gaumengenüsse. Der Themenweg ist verknüpft mit zahlreichen anderen bekannten Radwegen in der Region. Mehr Informationen gibt es unter www.sorben-tourismus.com.



In kleiner Gruppe

Wunder der Natur

Namibia-Botswana-Victoria Falls – 30.08. bis 18.09.14

Leistungen

- Vortreffen zum gemeinsamen Kennenlernen
- Linienflüge ab/bis Hamburg
- Fahrt im bequemen Reisebus
- exklusive deutschsprachige Reiseleitung
- 17 x Übernachtungen in ausgewählten guten Lodges/Hotels
- 17 x Frühstück und 14 x Abendessen
- Nachtreffen zum Austausch von Fotos und Erinnerungen

Inklusive Ihrem Mehrwert

- Zeit zum Genießen (kein täglicher Lodge-Wechsel)

Besondere Highlights:

- o Sundownerfahrt Kalahari Wüste
- o Besuch des Sossusvlei
- o Safari Etosha Nationalpark
- o Bootsfahrt Bwabwata Nationalpark (Caprivi)
- o Pirschfahrt Chobe Nationalpark
- o Besuch der Victoria-Fälle

- Alle Eintrittsgelder und Nationalparkgebühren
- Wasserflaschen während der Busfahrt

Veranstalter

Gebeco GmbH & Co KG, Holzkoppelweg 19, 24118 Kiel

Hinweis:

Es gelten die AGB des Veranstalters.

Erinnerungen an Süd-West-Afrika

Die rote Kalahari, absolute Stille, das Farbspiel der aufgehenden Sonne auf den ca. 300 Meter hohen Dünen des Sossusvlei und die wundersame 2.000-jährige „Welwitschia Mirabilis“Tiererlebnis pur im Etosha National Park, koloniale, unberührte Natur im Caprivi-Zipfel, große Elefantenfamilien am Ufer des Chobe-Flusses und als krönender Abschluss die rauschenden Victoria-Fälle in Simbabwe.



Preis pro Person im Doppelzimmer bei

15 bis 20 Teilnehmern: € 4.545,-
10 bis 14 Teilnehmern: € 4.845,-

Einzelzimmerzuschlag: € 415,-
Teilnehmerzahl: min/max 10/20 Personen

Ihre Lodges/Hotels
Sehr gute, ausgewählte ****
und *** Unterkünfte
in besonderer Lage

Mehr Informationen, Beratung, persönliche Tipps und Anmeldung:



TUI TRAVEL STAR Reisebonbon
Mechthild Lena Hanses
Waldweg 11, 22393 Hamburg
Tel: 040/6019898
reisebonbon@t-online.de
www.kleingruppenreisen.com
Stand März 2014
Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Seniorenreisen Busvermietung

Tages-fahrten	06.04.14	Eiderkreuzfahrt, Schifffahrt, Brunchbuffet	€ 75,-
	12.04.14	Ginsenggarten, Kloster Walsrode, Mittag, Ka. & Ku.	€ 48,-
	15.04.14	Orchideenfarm Dahlenburg, Mittagessen, Kaffee & Kuchen, Planwagenfahrt	€ 59,-
	20.04.14	Ostereiersuche auf Gut Steinwehr, Schifffahrt, Brunch	€ 76,-
	26.04.14	Serengeti Park Hohenhagen, Parkrundfahrt, Eintritt	€ 52,-
	26.04.14	Tulpenblüte im Vogelpark Walsrode, Eintritt, Mittagessen	€ 52,-
	03.05.14	34. Altländer Blütenfest Jork, Mittagessen	€ 42,-
	06.05.14	Maischolle in Heiligenhafen, Besuch Schinkenräucherei, Mittag	€ 39,-
Zustieg in Norderstedt, Langenhorn-Markt und (neu) Hamburg ZOB			
Mehr-tages-fahrten	17.07.-22.04.14	Sauerland – Land der tausend Berge	ab € 575,-
	18.04.-21.04.14	Ostern im Frankenland	ab € 375,-
	02.05.-04.05.14	Das Baue Wochenende	ab € 199,-
	19.05.-26.05.14	Emsland und Masuren	ab € 855,-
Flusskreuzfahrten & Kuren auf Anfrage!			
Kostenlosen Katalog 2014 anfordern			
Ulzburger Str. 289, 22850 Norderstedt, Tel. 040-526 70 04			



GLOBETROTTER REISEN

Tolle Aktivreisen!

z.B. WANDERFREUDE im Tal der Almen
Salzburger Land • geführte Alm- und Berg-touren • 4* Wellness Hotel mit HP • GLOBETROTTER Reiseleitung • Taxi Abholservice • 5* Globetrotter-Komfort-Bus

7 Tage /07.06.-13.06./ ab € 838,-

0800 2323646 (gratis)
email: hotline@globetrotter-reisen.de

... wir haben auch RADREISEN im Programm!

www.globetrotter-reisen.de • 04108 4303-30 • Harburger Str. 20 • 21224 Rosengarten

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

Über Karriere, Kinder, Krebs

Patricia Kelly veröffentlicht ihre Biografie



Patricia Kelly, das sechste von 12 Kindern der legendären KELLY FAMILY, wurde am 25.11.1969 in Gamonal (Spanien) geboren. Ende der 70er Jahre begann die Erfolgskarriere der Großfamilie in Deutschland. In zwei Doppeldeckerbussen verbrachten Mutter Barbara, Vater Dan und neun Kinder ein Jahr auf einem Campingplatz in Hamburg. Die Plattenfirma Polydor verpflichtete damals die singende Familie für zahlreiche Fernsehauftritte. Insgesamt waren es 36!

Vater Dan stellte sich das Leben seiner Familie anders vor. Der Druck war zu groß und somit zog es die Kellys nach Vertragsende in den Süden. Patricia Kelly schildert ihren Weg quer durch die Kontinente. Sie schreibt von der Straßenmusik bis hin zu Auftritten in großen Arenen und Stadien, wo bis zu 280.000 Zuschauer der Familie zujubelten. Über 20 Millionen Tonträger verkauften die Erfolgsmusiker und bekamen u.a. 48 Gold- und Platinplatten.

In ihrer Biografie erzählt Patricia Kelly gefühlvoll über schöne Momente, aber auch sehr emotional und schonungslos über große Schmerzen, vier Fehlgeburten, über den Tod der Mutter, als sie 12 Jahre alt war, und auch über ihre Brustamputation.

Warum haben Sie jetzt dieses Buch geschrieben?

Eigentlich wollte ich gar kein Buch schreiben. 2013 hatte ich mir für die Familie ein Jahr lang eine Auszeit genommen. Da sind so ein paar Dinge passiert, die mich zum Nachdenken gebracht hatten.

Möchten Sie erzählen, welche Erlebnisse das waren?

Ich kam als zweites Auto zu einem Unfall. In diesem Unfallwagen war ein junges Mädchen, dem wir schnell aus dem

Auto halfen. Danach ist das Auto vor unseren Augen explodiert. Acht Wochen später starb eine sehr junge Frau bei einem Autounfall, die ich gut kannte. Ich wusste immer durch meine Krankheiten, dass wir sterben müssen und dass man sich damit auseinandersetzen muss. Diese beiden Unfall-Erlebnisse hatten mich zu einem Punkt gebracht, an dem ich dachte, es kann auch schnell vorbei sein. Ich wollte unbedingt meinen Kindern etwas hinterlassen. Ein Buch für sie wäre schön, dachte ich. Anfangs hatte ich Angst. Es kamen Fragen auf wie: kann ich überhaupt schreiben? Erinnere ich mich an alles? Heute bin ich sehr, sehr glücklich, dass es fertig ist.

Wie lange haben Sie daran geschrieben, per Hand oder am Computer?

Insgesamt ein Jahr. Die Intensivphase war ca. sechs Monate. Dabei habe ich jeden Tag sechs bis acht Stunden daran geschrieben und korrigiert. Und alles per Hand. Anfangs sortierte ich meine Erinnerungen beim Staubsaugen oder Geschirrwaschen. Dann habe ich viele kleine Zettelchen genommen und Stichpunkte aufgeschrieben. Die habe ich später alle auf den Tisch gelegt und wusste, jetzt kann ich anfangen.

Sie haben das Buch Ihren beiden Jungen Alexander und Ignatius gewidmet, was sagen die beiden dazu?

Sie fragten schon ständig während meines Schreibens nach dem Inhalt. Ich erzählte ihnen einige Sätze daraus. Jetzt bekam ich das Buch vor ein paar Tagen und ich habe angefangen, ihnen jeden Abend ein bis zwei Kapitel vorzulesen. Und sie freuen sich schon tagsüber auf unsere Lesestunde vor dem Schlafengehen.

In welcher Sprache wird bei Ihnen im Hause gesprochen?

Wir sprechen Englisch. Die Jungs gehen auch in eine Schule, in der in Englisch unterrichtet wird. Sie können auch Deutsch, Französisch und ein bisschen Russisch. Wir Kelly-Kinder sind auch sechssprachig aufgewachsen.

Im Untertitel des Buches steht u.a.: Erinnerungen an sonnige Zeiten. Welches war ein ganz sonniger Moment in Ihrem Leben?

Der sonnigste Moment war meine Hochzeit in Frankreich auf dem Lande. Ganz weit weg von Fotografen und Schaulustigen. Das Gefühl im Herzen sollte im Vordergrund sein und von nichts gestört werden. Obwohl es gar nicht sonnig war, sondern regnete. Aber das hatte mir überhaupt nichts ausgemacht. Die Sonne war in meinem Herzen. Alle Freunde und Geschwister haben mitgeholfen, diesen Tag für Denis und mich so schön wie möglich zu gestalten. Und für mich war es sehr wichtig, dass mein Vater mich zum Altar brachte.

Sie haben auch im Buch geschrieben, dass Sie gern mindestens zehn Kinder gehabt hätten. Es sind aber nur zwei Jungen.

Ja, das stimmt. Wir hatten uns sehr ein drittes Kind gewünscht und noch mehr. Ein Mädchen wäre die Krönung gewesen. Wir haben alles versucht. Ich habe dafür auch beruflich zurückgesteckt. Ich habe viele Ärzte besucht, um doch noch ein gesundes Kind auf die Welt zu bringen. Nach mehreren Fehlgeburten habe ich mein Schicksal dann in diesem Punkt angenommen. Ich bin dankbar für meine beiden Jungs.

Sind Sie ein gläubiger Mensch?

Durch meine Brustkrebserkrankung bin ich durch eine ganz andere Art und Weise zu meinem Glauben gekommen. Der Glaube ist auf jeden Fall die Kraftquelle gewesen, die mich durch meine Krankheit und Schicksalsschläge trug. Meine Eltern waren auch gläubig, aber keine Kirchgänger.



Wie wichtig war Ihre Mutter in Ihrem Leben?

Sehr, sehr wichtig. Sie war und ist mein Vorbild, meine Heldin. Was sie mir mit auf den Weg gegeben hat, ist in erster Linie die Liebe. Das ist heute mein Rückgrat in meinem Leben. Ich habe dadurch innerlich eine ganz große Stabilität.

An welchem Punkt Ihres Lebens sind sie jetzt?

Sehr im Einklang mit mir. Ich war noch nie so glücklich. Ich genieße das Leben in vollen Zügen und spüre auch innerlich einen Frieden.

Welche Momente machen Sie besonders glücklich?

Zwei völlig gegensätzliche. Was mir Flügel verleiht ist, mit meinem Mann und den Kindern Zeit zu haben. Auf der anderen Seite gibt es eine andere Patricia in mir. Wenn ich mal drei Tage frei habe, fahre ich nach Frankreich in ein Kloster. Ich bin dort einfach glücklich. Ich wollte früher auch ganz in ein Kloster gehen. Mein Weg hat mich aber in eine andere Richtung gebracht. Eine, die mich sehr glücklich macht.



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, Störgeräuschereduktion 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

a auric Hörcenter
Die Adresse für
erstklassiges Hören

Erzählung/Lesung

Silke Frakstein

Echt Hamburger Deern un as „Hamburger Kööksch“ jümmers in de Szene ünnerwegens.

Samstag, 12. April 2014, 19 Uhr im Zuge der Langen Nacht der Museen (www.langenachtdermuseen-hamburg.de) **bei der Millerntorwache im Erzählmuseum und am 25. April beim LAB-Altona, Große Rainstraße 22 (im Mercado), 22765 Hamburg.**

Traumkino

Lunchbox

IN/F/D/USA 2013, 105 Min., Regie: Ritesh Batra, Darsteller: Irrfan Khan, Nimrat Kaur, Nawazuddin Siddiqui, Denzil Smith. Ila möchte ihrer Ehe wieder mehr Würze verleihen. Mit ihren Kochkünsten will sie ihren Mann zurück gewinnen. Doch die ganz besondere Lunchbox, die sie ihm für die Mittagspause vorbereitet, gerät irrtümlich zu Saajan, einem Büroangestellten, der kurz vor dem Ende seines Berufslebens steht und genau wie Ila eine einsame Großstadtseele ist.

Dienstag, 16. April 2014, 11 Uhr, Traumkino im Savoy, Steindamm 54, 20099 HH, www.savoy-filmtheater.de Karten unter: Tel. 040/284 093 628, Eintritt € 5,- für einen kl. Aufpreis gibt es Kaffee und Gebäck dazu.

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. Gefeierte 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

Theater

Bidla Buh

Sekt, Frack und Rock'n Roll

Die drei tollkühnen, unver-schämt gut aussehenden Hamburger Jungs bieten charmant-scurrile Musik-Comedy der absoluten Spitzenklasse. Ein wahrer Augen- und Ohrenschauspiel mit Atem beraubender Performance, verblüffenden musikalischen Variationen und perfekt aufeinander abgestimmter Choreografie. Im Frack, mit Schmalz in der Kehle und roter Rose überm Herz fallen die Herren in parodistischer Art über gesammeltes Liedgut her, vom Grammophon-Klassiker bis zum Pop-Oeuvre. Eintritt: € 22,-

Sonntag, 13. April 2014, 11.30 Uhr. Komödie Winterhuder Fährhaus GmbH, Hudtwalckerstraße 13, 22299 Hamburg Kartentelefon: 040/480 680-80, www.komoedie-hamburg.de

Theater

Total-Amnesie – zu spät ist nie zu früh

Die Maßnahmen der Regierung kommen nie zu spät. Die Probleme kommen immer nur zu früh.

Dieses Kabarett-Highlight ist ein satirischer Selbstversuch. Eine plötzliche Total-Amnesie zwingt Jan-Peter Petersen und Nils Loenicker dazu, auf der Bühne nichts zu erzählen, was sie schon wissen, sondern mit rabenschwarzem Aber-Witz neu zu durchforsten, was sie vorfinden. Sie finden lauter Dinge, die sie längst vergessen haben.

Premiere: Mittwoch, 23. April 2014, 20 Uhr Kabarett Alma Hoppe Ludolfstr. 53, 20249 Hamburg Karten unter 555 6 555 6 oder www.almahoppe.de

Theater-Talk

Wahnsinnig professionell – die Show mit Potenzial, Live-Talk

Mit Astrid Rolle (mdr) & Peter G. Dirmeier. Als Gäste haben zugesagt: Eveline Hall (Best-Age-Model/Schauspieler/Autorin) und Lisa Bitter (Schauspielhaus Hamburg und zukünftige SWR-„Tatort“-Ermittlerin), Eintritt frei, keine Reservierungen.

Donnerstag, 24. April 2014, 20 Uhr. echtzeit studio, Alsterdorfer Str. 15, 22299 Hamburg, Kartenreservierung unter: 040/248 639 72, www.echtzeit-entertainment.de

Anzeigenannahme

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

Für den (Not)Fall

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



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

Tipp: Diese Liste griffbereit und gut sichtbar platzieren!

Die letzte Reise
100 Jahre Bestattungskunst

Vorbereitet sein, wenn der letzte Vorhang fällt.

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

Wulff & Sohn
Bestattungsinstitut seit 1912 100 Jahre

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

SeMa

Jetzt auch im Postversand!

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

Hiermit bestelle ich die nächsten 10 Ausgaben des SeMa-Senioren Magazins Hamburg.

Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

Unterschrift: _____

Die € 25,- überweise ich auf das Konto:
Hamburger Sparkasse, BIC: HASPDEHH
IBAN: DE16200505501261178030

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

VERANSTALTUNGEN TIPPS + TERMINE

AUSSTELLUNGEN

Noch bis zum 13. April 2014
Kühne Helden – Stadtbäume in Hamburg. Seit Jahrhunderten prägen sie das Stadtbild. Die Fotografin Ulrike Cameron Henn fotografierte sie in Schwarz/Weiß. Mo.-Fr. 9-18 Uhr, Eintritt frei! **Gang zum Lichthof im Altbau der Staats- und Universitätsbibliothek Hamburg, Von-Melle-Park 3, 20146 Hamburg, Tel.: 040/428 38 58 57**

Noch bis zum 31. Dezember 2014
Die große Welt der kleinen Schiffe. Diese im Maßstab 1:1250 im Metallgußverfahren gebauten Miniaturschiffe sind begehrte Sammlerobjekte. Di.-So. 10-18 Uhr. **Internationales Maritimes Museum, Koreastr. 1, Kaispeicher B, 20457 Hamburg, Tel.: 040/300 92 30-0**

Samstag 12. April 2014, 18-2 Uhr
Lange Nacht der Museen. Es wird Kunst erklärt, Musik gemacht und Mode gezeigt – 50 Museen und 600 Einzelveranstaltungen. **Diverse Orte, Infos unter: www.langenachtdermuseen-hamburg.de**

KONZERTE

Samstag 5. April 2014, 16 Uhr
Klavierkonzert: Klassische und leichte Wiener Musik. Der österreichische Pianist Klaus Leutgeb verzaubert Sie mit seinem Repertoire. Eintritt € 7,-.
Im Restaurant des Wohnparks am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg, Tel.: 040/644 16-914

Mittwoch 9. April 2014, 16 Uhr
Passionskonzert. Mit dem Kammerorchester der Hamburger Orchestergemeinschaft von 1904 und Solisten. Eintritt € 12,- für Gäste.

VHW Seniorenresidenz Alsterpark, Rathenastr. 4-10, 22297 HH, Anmeldung bitte unter Tel.: 040/511 27-20 05

Freitag 11. April 2014, 15-16 Uhr
Lieder und Hits aus alten Zeiten. Der Seniorenchor LAB Altona und die Rockenden Senioren Hamburg laden ins Einkaufszentrum „Mercado“, Ottenser Hauptstraße 10, 22765 Hamburg

LESUNGEN

Donnerstag 10. April 2014, 20 Uhr
Barbara Salesch liest aus „Ich liebe die Anfänge“. Gespräch und Lesung über die Lust auf Veränderung mit der TV-Juristin, die weiß, wie befreiend Neuanfänge sein können. Eintritt € 10,-. **Genuss Speicher Hamburg, St. Annenufer 2, 20457 Hamburg, Tel.: 040/30 38 02 80**

Freitag 25. April 2014, 19.30 Uhr
Mörderisches Herrendoppel. Doppellesung mit Andres Behm und Klaus Spieldenner. Eintritt € 10,-/erm. € 8,50. **Speicherstadtmuseum, Am Sandtor-kai 36, 20457 Hamburg, Reservierung empfohlen unter Tel.: 040/32 11 91**

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



OSTERN

Samstag 5. und Sonntag 6. April 2014
Bergedorfer Frühlings- und Ostermarkt. Beliebter Jahresauftakt mit einem bunten Markt und verkaufsoffenen Sonntag. Sa. 10-18 Uhr, So. 11-18 Uhr. **Alte Holstenstraße 1, 21029 Hamburg**

Do. 10. bis So. 13. April 2014
30. Norddeutscher Ostermarkt. Traditionelles und ausgefallenes Kunsthandwerk zu Ostern. Do. 18-21 Uhr, Fr.-So. 10-18 Uhr, Eintritt: Museumseintritt. **Museum für Völkerkunde, Rothenbaumchaussee 64, 20148 Hamburg, Telefon: 040/428 87 9-0**

Samstag 19. April 2014, 20.30 Uhr
Traditioneller Osterblues mit Jessy Martens und Jan Fischer's Blues Support. Ein mitreißendes Programm, das viel Gefühl und Power auf die Bühne bringt. Eintritt: € 16,-. **Theaterschiff Batavia, Brooksdamm, 22880 Wedel, Telefon: 04103/858 36**

Samstag 19. April 2014, ab 17 Uhr
Osterfeuer in Alsterdorf. Hinter der „Alten Küche“. **Alsterdorfer Markt 18, 22297 Hamburg**

MODENSCHAU

Dienstag 6. Mai 2014, 15.30 Uhr
Modenschau für Senioren. Lebensfrohe und tragbare Mode für Sie und Ihn von „Der Modedurier“. Einlass ab 15 Uhr, Eintritt € 3,- inkl. Kaffee + Kuchen. **Freizeitzentrum Schnelsen, Wählingsallee 16, 22459 Hamburg, Telefon: 040/5592434**

STRASSENFESTE

Mittwoch 30. April 2014, ab 18 Uhr
Tanz um den Maibaum. Der Maibaum, Sinnbild für das neue Leben im Frühjahr, wird aufgerichtet und die Live-Musik der Spiekerlud lädt zum Tanz und zum Mitfeiern ein. **Museumsdorf Volksdorf, Im Alten Dorfe 46-48, 22359 HH, Telefon: 040/603 90 98**

VORTRÄGE

Montag 14. April 2014, 18 Uhr
Perlen des Baltikums. Der Weltenbummler Ekkehard Bruns berichtet von seiner Reise durch das Baltikum. Eintritt € 5,-. **Im Studio des Wohnparks am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg, Tel.: 040/644 16-914**

GEBURTSTAGSFEST

Samstag 5. April 2014, 10.00-18.30 Uhr
1984-2014 – 30 Jahre Seniorenzentrum Röhland. Es erwartet Sie ein buntes Programm von Aktivitäten, kulinarischen Genüssen und ein lebhaftes Treiben im gesamten Haus. **Seniorenzentrum Röhland, Röhland 6a, 22419 HH, Telefon: 040/53 04 65-0**

FLOHMÄRKTE

Sonntag 6. April von 11-14 Uhr,
Niendorf: XXL Größen Flohmarkt für Mädchen, Mütter, Großmütter und Frauen ab Größe 46, Haus der Jugend, Vielohweg 152, 22455 Hamburg

Sonntag 6. April von 11-16 Uhr,
Barmbek: Flohmarkt und Stadtteiltreff, Kulturpunkt im Barmbek Basch, Wohldorfer Straße 30, 22081 Hamburg

Sonntag 6. April von 11-18 Uhr,
Frühlingsmarkt mit Flohmarkt, verkaufsoffener Sonntag, Wandsbeker Marktplatz, 22041 Hamburg

Sonntag 6. April von 8-17 Uhr,
Norderstedt: Flohmarkt, bei Fegro, Gutenbergring 2-6, 22848 Norderstedt

Sonntag 6. April von 8-17 Uhr,
Schenefeld: Floh- und Antikmarkt, Stadtzentrum Schenefeld, Kiebitzweg 2, 22869 Schenefeld

Sonntag 6. April von 9-16 Uhr,
Volksdorf: Volksmarkt, Familienflohmarkt der Walddörfer, Wochenmarktfäche Volksdorf, Katjahren, 22359 HH

Sonntag 6. April von 10-18 Uhr,
Norderstedt: Frühlings-Kunsthandwerkermarkt, Rathaus Norderstedt, Rathausallee 50, 22846 Norderstedt

Sonntag 13. April von 8-16 Uhr,
Schenefeld: Flohmarkt, bei REWE (Center), Friedrich-Ebert-Allee 3-11, 22869 Schenefeld

Sonntag 20. April von 9-17 Uhr,
St. Georg: Flohmarkt, Lange Reihe, Carl-von-Ossietzky-Platz, 20099 HH

Sonntag 20. April von 10-17 Uhr,
Winterhude: Antik- und Flohmarkt auf Kampnagel, die Legende lebt weiter... Der beliebte Markt für Jedermann/-frau. Jarrestraße 20, 22303 Hamburg

Sonntag 27. April von 9-15 Uhr,
Altona: Flohmarkt, Fabrik Ottensen, Eintritt frei, Barnerstraße 36, 22765 HH

Sonntag 27. April von 8-16 Uhr,
Uhlenhorst: Flohmarkt, Hamburgs schönster Flohmarkt am Kuhmühlenteich, Immenhof, 22087 HH

Sonntag 4. Mai von 9-17 Uhr,
Flohmarkt: alsterfloh, der Flohmarkt für jedermann, Alsterdorfer Markt, 22297 Hamburg

MESSEN

Sonntag 13. April 2014, 11-19 Uhr
Schmuck-Messe. Für alle mit Lust auf Schmuck. Eintritt € 5,- (Kinder frei). **Hühnerposten Eventlocation, Hühnerposten 1a, 20097 Hamburg, Telefon: 040/490 35 31**

SeMa



Senioren Magazin

Hamburg

GmbH



Freuen Sie sich auf die Mai-Ausgabe! Erscheinungstag 03. Mai 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

Gestalten Sie das Senioren Magazin mit:

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

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

Sämtliche Ausgaben des Senioren Magazin Hamburg können Sie auch auf unserer Internetseite als E-Paper lesen:
www.senioren-magazin-hamburg.de



Like us – bei facebook

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

