

GRATIS zum Mitnehmen

# SeMa

Senioren Magazin Hamburg

September 2016

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel

## Wohnen mit Service



### Welt-Alzheimertag 2016

Demenz hat viele Gesichter



### Dart

Großes Glück vor kleiner Scheibe



### Herz InForm

Herzgruppen bewegen Menschen



### Rezepte

Wilde Herbst- und Winterküche



### Heinz Sielmann

Andenken auf Gut Herbigshagen

FAMILIE & DAHEIM

# Täglich ein frisch gekochtes Mittagessen!

Überzeugen Sie sich von unseren Vorteilen:

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



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

## Inhalt

<b>Herzlich willkommen</b> Worte unserer Herausgeberin	<b>3</b>
<b>Wohnen mit Service</b> Angebot und Nachfrage steigen rasant	<b>4</b>
<b>Welt-Alzheimerstag 2016</b> Demenz hat viele Gesichter	<b>8</b>
<b>Interview mit Helga Rohra</b> Demenz nicht vom Ende her denken	<b>10</b>
<b>Rezepte</b> Wilde Herbst- und Winterküche	<b>13</b>
<b>Reisen: Goldener Herbst im Norden</b> Die Wildeshäuser Geest	<b>14</b>
<b>Dart</b> Großes Glück vor der kleinen Scheibe	<b>16</b>
<b>Herz InForm</b> Herzgruppen bewegen Menschen mit Herz	<b>18</b>
<b>Der Landes-Seniorenbeirat informiert:</b> Kommt die Herrschaft der Alten?	<b>20</b>
<b>Rätsel</b>	<b>22</b>
<b>3. Senioren-Flashmob in Hamburg</b> Hamburg tanzt zum Weltseniorentag	<b>24</b>
<b>LifeAGE Messe Generation 50+</b> 2 Tage voller Informationen (29. und 30.10.16)	<b>24</b>
<b>Kleinanzeigen</b>	<b>26</b>
<b>Heinz Sielmann</b> Andenken auf Gut Herbigshagen bei Duderstadt	<b>28</b>
<b>MOORBEK PASSAGE</b> 4. Seniorentag	<b>30</b>
<b>Rentner geben mehr Geld für Urlaub aus</b>	<b>32</b>
<b>Grundsicherung im Alter:</b> Leistungen rechtzeitig beantragen	<b>32</b>
<b>Leser schreiben</b>	<b>33</b>
<b>Hansa Varieté Theater</b>	<b>34</b>
<b>Der Chinesische Nationalcircus</b>	<b>34</b>
<b>Veranstaltungen</b>	<b>36</b>

Sie finden uns unter SeMa auch bei facebook

## Liebe Leserinnen und Leser,

Demenz – die Diagnose ist für die Betroffenen (und auch für deren Angehörige) immer ein Schock.

Wie soll und kann man damit umgehen? Wo gibt es Hilfestellung? Welche Maßnahmen und Vorbereitungen muss man treffen? Hier gibt es im September, anlässlich des Welt-Alzheimertages, eine Reihe von Veranstaltungen, die man im Bedarfsfall besuchen sollte. In dieser Ausgabe kommt mit Helga Rohra auch eine Betroffene zu Wort. Wie sie mit dieser Krankheit umgeht, macht Mut und ist zugleich faszinierend.

Der Wohnungsbau in unserer geliebten Stadt Hamburg wird und muss sich auf die sich verändernde Altersstruktur einstellen. Damit beschäftigt sich unser Leitartikel in diesem Monat.

Die Vorbereitungen für unsere Messe „lifeAge“ sind so gut wie abgeschlossen. Wir konnten rund 70 Aussteller gewinnen. Notieren Sie sich also schon mal den 29. und 30. Oktober 2016. Es wird Ihnen im Norderstedter Rathaus eine bunte und interessante Mischung unterschiedlichster Branchen geboten. Das sollte man nicht versäumen. Wir freuen uns auf Sie.



Detaillierte Informationen erhalten Sie in unserer Oktoberausgabe, die ab dem 01.10.2016 in die Verteilung geht.

**Ihre Silke Wiederhold**

## Entdecken Sie den **Künstler** in sich! Den trüben Herbsttagen mit einem erfüllenden Hobby begegnen



Der Malkurs von „the Seasons Art Class“ ist genau die richtige „Medizin“ für das Wohlbefinden, sowohl für Anfänger als auch für Auffrischer. In 14 Wochen werden vier verschiedene Techniken in sehr unterhaltsamer Weise gelehrt, so dass jeder Teilnehmer die Gelegenheit hat, seine Talente zu erkennen bzw. auszubauen. Ob gezeichnet oder mit Ölpastell-, Aquarell- oder Acrylfarben gemalt – am Ende des Kurses kann sich jeder der begeisterten Teilnehmer über 8 – 10 selbstgeschaffene Kunstwerke freuen. Ein tolles Erfolgserlebnis für jeden und eine wunderschöne Dekoration für das eigene Zuhause! Der Malkurs von „the Seasons Art Class“ macht einfach Freu(n)de!

Tipp: Besuchen Sie die Ausstellung des Sommerkurses! Am Mittwoch, 7. September, 16 – 18 Uhr im Forum Alstertal – Sie werden staunen! Eintritt frei



**Denise Jäkel**  
Hörgeräteakustikmeisterin

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

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

### Unser Service für Sie:

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

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

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



Referent:  
Dr. Alexander Richter,  
Leitender Arzt  
Wirbelsäulenchirurgie

Nächster Patientenvortrag:

*Bandscheibenvorfall  
und Spinalkanalstenose*

*Was ist für mich der richtige Weg?*

Mittwoch, 21.09. • 17:30 Uhr

---

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

www.helios-kliniken.de/ENDO

# Ihr Malkurs

## beginnt in Kürze!

Geeignet für Anfänger, Auffrischer und Fortgeschrittene – genau wie Sie!

- Ein innovativer Kurs, den sie lieben werden
- 14 Wochen, einmal pro Woche, jeweils drei Stunden
- Einfache Schritt-für-Schritt-Anleitung
- Geeignet für Anfänger, Auffrischer und Fortgeschrittene
- Entwickeln Sie Ihre Fertigkeiten und schaffen Sie Ihre eigenen Originale
- Lernen Sie nette Leute kennen und finden Sie neue Freunde
- www.malkurs-in-hamburg.de

Der Kunstkurs Ihrer Träume

Gönnen Sie sich das! – Beginn in Kürze – Begrenzte Plätze  
 Rufen Sie uns an unter **(040) 769 788 85** und erfahren Sie mehr!  
 Veranstaltungsort: Forum Alstertal (direkt beim AEZ)  
 Kritenbarg 18, Hamburg-Poppenbüttel

# Wohnen mit Service

Angebot und Nachfrage steigen rasant



Wohnanlage in Langenhorn. Wohnberechtigungsschein erforderlich. Kaltmiete der kleinsten Wohnung € 5,90 zzgl. € 2,85 Betriebs- und Heizkosten je m². Servicepauschale erste Person € 48,90 monatlich. Vermieter Vermögens- und Immobiliengesellschaft Tangstedter Landstraße. Foto: Krause

Wenn heute in Hamburg über Wohnungsbau gesprochen wird, ist das für viele Bürger oft gleichbedeutend mit dem akuten Bedarf von Flüchtlingen oder jungen, neu zugezogenen Familien. Nur wenige verbinden Wohnungsbau mit speziellen Bedürfnissen älterer Menschen. Dabei sind es gerade sie, die zu einer wachsenden Gruppe der Bevölkerung in der Hansestadt zählen. Denn schon heute ist die Gruppe der Hamburger, die 60 Jahre und älter sind, mit 24 % der Einwohner genauso stark, wie jene im Alter von 0 bis 25 Jahre.

### Mindestalter für Wohnen mit Service

Mit 60 Jahren besteht theoretisch die Möglichkeit, in eine Wohnung einzuziehen, die für Mieter besondere zusätzliche Angebote bietet – das „Servicewohnen“ oder auch „Wohnen mit Service“. Noch vor Jahren wurde diese Wohnform als „Betreutes Wohnen“ angeboten. Das „Hamburgische Wohn- und Betreuungsqualitätsgesetz“ regelt, welche Mindeststandards erfüllt sein müssen, wenn eine Wohnung mit dem Zusatz „Servicewohnen“ angeboten wird. Den Service leistet häufig nicht der Vermieter, sondern ein externer Dienstleister. Die Wohn-Pflege-Aufsicht der Bezirksamter wacht anlassbezogen über die Einhaltung der gesetzlichen Vorgaben.

### Mindestserviceangebot ist festgelegt Mindeststandards Servicewohnen

- Eine regelmäßig vor Ort erreichbare Betreuungsperson, deren Vertretung im Krankheits- oder Urlaubsfall sichergestellt ist
- regelmäßige Information und Beratung
- Unterstützung in Krisensituationen
- Vermittlung von Dienstleistungen
- Angebote zur Freizeitgestaltung
- Vermittlung von Kontakten in der Servicewohnanlage und im Stadtteil
- in jeder Wohnung die technischen Voraussetzungen zur Inbetriebnahme einer Notrufanlage
- ein Beschwerdemanagement

Zudem ist festgelegt, dass auf Wunsch mindestens eines Fünftels der Bewohner ein Hausbeirat zu wählen ist und alle drei Jahre die Bewohner zu ihrer Zufriedenheit mit dem Leistungsangebot zu befragen sind. Wer eine Servicewohnanlage betreiben will, muss nachweisen, dass er die gesetzlichen Vorgaben erfüllt.

Die Mindeststandards machen deutlich: Servicewohnen hat nichts mit einer Pflegeeinrichtung zu tun. Die Bezeichnung definiert lediglich das Minimum an vorgeschriebenen Leistungen. Die monatlichen Kosten dafür unterliegen behördlicher Aufsicht. Sie fallen auch dann an, wenn der Mieter von keinem der Serviceangebote Gebrauch macht. Nicht selten wird hinter „Servicewohnen“ ein weitaus umfangreicheres Angebot an Zusatzleistungen erwartet, als der Gesetzgeber vorschreibt. Deshalb ist es unbedingt erforderlich, vor Unterzeichnung eines Mietvertrages Klarheit zu schaffen. Denn, was für den Wohnungsmarkt gilt, das gilt auch für die Kosten der Zusatzleistungen beim „Servicewohnen“. Nach oben sind keine Grenzen gesetzt. Nicht nur öffentlich geförderte

„Service-Wohnungen“ werden von älteren Hamburgern gesucht. Auch die Nachfrage nach hochwertigem Wohnraum mit Service steigt ständig. Im ersten Halbjahr 2016 wurde zum Beispiel im Stadtteil Poppenbüttel im „Hospital zum Heiligen Geist“, der „kleinen Stadt für Senioren“, Richtfest gefeiert. Mit 59 neuen Seniorenwohnungen erweitert die seit 1227 bestehende älteste Stiftung Hamburgs damit ihr Angebot „Wohnen mit Service“ um 25 Prozent auf 287 Wohnungen. Staatsrätin Elke Badde betonte als Gast der Feier: „Mit Blick auf die Bevölkerungspyramide ist jede Art von Senioren-Engagement in Hamburg willkommen. Besonderes Augenmerk gilt einem selbstbestimmten Leben und Wohnen im Alter. In diesem Sinne zählt Servicewohnen zu den zukunftsorientierten Wohnformen für Senioren.“ Bereits beim Richtfest waren alle Wohnungen vermietet. Weitere 28 Wohneinheiten sollen bereits im Frühjahr 2018 bezugsfertig sein. Denn die Nachfrage nach hochwertigen „Servicewohnangeboten“ im Stadtteil ist ungebrochen.

### Unterschiedliche Altersstruktur in den Stadtteilen

Poppenbüttel ist mit einem Anteil von 32,9 % an Menschen im Alter von 65 Jahren und mehr (Basis 2013) der mit Abstand „älteste“ Stadtteil der Hansestadt. Allerdings dürfte hier das „Hospital zum Heiligen Geist“ mit seinen mehr als 1.100 Bewohnern die Statistik beeinflussen. Dicht auf Poppenbüttel folgt Rissen mit 31 %, Wellingsbüttel (29,3 %), Volksdorf (25,5 %), Sasel und Hummelsbüttel (je 24,9 %). Mit lediglich 4,6 % Einwohnern im Alter von 65 Jahren und mehr ist der Stadtteil Kleiner Grasbrook und Steinwerder besonders jung. Auch die Bewohner von St. Georg, St. Pauli, Wilhelmsburg, Veddel, Sternschanze sowie Altona-Nord sind deutlich jünger als der Durchschnitt der Stadt.

### Altersstruktur der Bezirke Basis 2013

Bezirk	Anteil 65 Jahre und älter in %	Wohnungen mit Service – Stand Mai 2016
Hamburg-Mitte	12,5	1.732
Altona	18,5	1.367
Eimsbüttel	19,4	1.431
Hamburg-Nord	17,1	1.586
Wandsbek	22,5	3.305
Bergedorf	18,7	890
Harburg	19,5	1.249
Hamburg insges.	18,8	11.560

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

Komfortbetten ✓  
Komfortmatratzen ✓  
Motorrahmen ✓  
... und alles rund ums Schlafen

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

Kommen Sie ins **BETTENLAND** Stilvoll schlafen...  
MATRATZEN LATTENROSTE WASSERBETTEN

Für Sie geöffnet: Mo.-Fr. 10.00-19.00 Uhr Sa. (01.09.-31.03.) 10.00 - 18.00 Uhr Sa. (01.04.-31.08.) 10.00 - 16.00 Uhr

Wohnmeile Hamburg-Halstenbeck ggü. Möbel Schulenburg • Industriestraße 2+4 • [www.bettenland-halstenbek.de](http://www.bettenland-halstenbek.de)

Telefon: 04101-473100

**MOORBEK PASSAGE**  
„Komm doch mal rüber!“

## 4. Norderstedter Seniorentag

29.09.2016  
09 - 19:00 h

Rathausallee 35 - 39 - 22846 Norderstedt

Veranstalter: Werbegemeinschaft MOORBEK PASSAGE vertreten durch isn immobilien-service norderstedt gmbh und das Senioren Magazin Hamburg. Internet: [www.moorbek-passage.de](http://www.moorbek-passage.de) Organisation: atw agentur thomas will

**platinum relocation HAMBURG** Wir übernehmen die Wohnungssuche für 60+/Senioren

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

Tel: 040-38 66 16 49  
[www.platinum-relocation-hamburg.de](http://www.platinum-relocation-hamburg.de)

### Wohnberechtigungsschein

Anders als für die Neubauwohnungen beim „Hospital zum Heiligen Geist“ ist bei vielen der „Servicewohnungen“ ein Wohnberechtigungsschein erforderlich, der an Einkommensobergrenzen gebunden ist. Es kann davon ausgegangen werden, dass in Hamburg nahezu 45 % aller Haushalte Anspruch auf einen Wohnberechtigungsschein haben. Der berechnete Anteil der über 60 Jahre alten Hamburger dürfte noch höher liegen.

#### Einkommensgrenzen für einen Wohnberechtigungsschein in Hamburg

Haushalt Basiswert zzgl. 30% entspricht einem Bruttoeinkommen p.a. entspricht mtl. bei 12 Zahlungen

1 Pers.	12.000	15.600	23.200	1.933,33
2 Pers.	18.000	23.400	34.300	2.858,33

Die Einkommensgrenzen können sich nach oben verschieben, wenn eine größere Wohnung freigemacht wird. Wohnberechtigungsscheine werden von den Bezirksämtern ausgestellt. Auch die Größe einer nur mit Wohnberechtigungsschein zu mietenden Wohnung ist festgelegt. Für einen Alleinstehenden darf die Wohnungsgröße maximal 50 m<sup>2</sup> betragen. Für alle anderen Haushalte gilt grundsätzlich „pro Kopf ein zusätzlicher Wohnraum“.

#### Servicewohnen für jeden Geldbeutel

Neben den auf dem 1. Förderungsweg gebauten Wohnungen gibt es zunehmend frei finanzierte Angebote. Sie bieten im Regelfall deutlich höheren Wohnkomfort zu entsprechend marktüblichen Preisen an. Auch das Serviceangebot dieser Einheiten übertrifft die Basisanforderungen deutlich. Deshalb sind die geforderten monatlichen Servicepauschalen nicht untereinander vergleichbar.

#### Wohnungsbaupolitik berücksichtigt Senioren

Die Politik hat sich mehrfach mit der demografischen Entwicklung in der Stadt beschäftigt. Fazit ist, dass im Jahre 2030 fast jeder dritte Hamburger 60 Jahre und älter sein wird. Ziel politischen Handelns ist, diesen Bürgern bis ins hohe Alter ein selbständiges Wohnen zu ermöglichen. Schon heute muss darauf reagiert werden, muss der Bau



Wohnanlage Borsteler Chaussee 301. Wohnberechtigungsschein erforderlich. Kaltmiete ca. € 8,00/m<sup>2</sup> zzgl. Betriebs- und Heizkosten. Servicepauschale erste Person € 49,80 zzgl. € 22,90 Hausnotruf. Vermieter f & w fördern und wohnen A6R.

Foto: f & w



Ansicht Neubau, „Haus Pfingstrose“ im Hospital zum Heiligen Geist Poppenbüttel. Kaltmiete der kleinsten Wohnung € 15,50 / m<sup>2</sup> zzgl. € 3,- Betriebs- und Heizkosten je m<sup>2</sup>. Servicepauschale erste Person € 195,- monatlich. Vermieter Hospital zum Heiligen Geist. Alle Wohnungen sind schon vermietet.



Wohnanlage ‚Adolf-Meyer-Haus‘ Billstedt. Wohnberechtigungsschein erforderlich. Kaltmiete € 8,28 / m<sup>2</sup> zzgl. € 2,87 Betriebs- und Heizkosten je m<sup>2</sup>. Servicepauschale erste Person € 59,50 monatlich. Vermieter Adolf Meyer Stiftung.

Foto: Adolf-Meyer-Haus / Repro Krause



Monika Mevius ist glücklich in ihrer neuen „Wohnung mit Service“ am U-Bahnhof Langenhorn Markt. Gemeinsam mit anderen Mietern arbeitet sie daran, dass sich eine aktive Hausgemeinschaft formiert. Begünstigt wird das durch einen Gemeinschaftsraum, in dem der Serviceanbieter kleine Feste oder Kaffee-Tafeln anbietet. „Ich habe auch schon 15 Mieter gefunden,

um terminlich abgestimmt einen professionellen Fensterputzer ins Haus zu holen. Das spart Geld.“ so die engagierte frühere Mitarbeiterin einer großen Buchhandlung.“ Foto: Krause

entsprechend geeigneter Wohnungen in allen Preissegmenten vorangetrieben werden. Anfänge sind gemacht. Seit August 2013 bis Mai 2016 stieg das Angebot im Bereich „Servicewohnen“ um mehr als 35 %.

#### Servicewohnen macht stationäre Angebote nicht überflüssig

In ihren Zukunftsüberlegungen hat die Verwaltung aber auch berücksichtigt, dass mit zunehmendem Alter die Wahrscheinlichkeit, Unterstützung bei der Bewältigung des Alltags zu benötigen, steigt. Hilfe- und Pflegebedürftigkeit ist meist die Folge chronischer Erkrankungen. Eine bedeutende Rolle spielen Krankheiten, die Demenz verursachen. Der Anteil von Menschen mit Demenz liegt bei den 65- bis 69-Jährigen bei etwa 1,5 % und steigt dann bei den 90-Jährigen und Älteren auf mehr als 30 %. Die Wahrscheinlichkeit, von Demenz im Lebenslauf betroffen zu sein, ist hoch: 29 % der Männer und 47 % der Frauen leiden in ihrer letzten Lebensphase an Demenz. In Hamburg gibt es zurzeit etwa 26.000 Menschen mit einer mittleren oder schweren Demenz. Für 2025 wird eine Steigerung auf über 31.000 Erkrankte erwartet. Im Jahr 2011 waren in Hamburg über 47.000 Menschen pflegebedürftig im Sinne der Pflegeversicherung. Dazu kommen etwa 60.000 Menschen mit einem Hilfebedarf unterhalb der Pflegebedürftigkeit. Für 2020 wird mit knapp 50.000 Pflegebedürftigen und etwa 64.000 Hilfebedürftigen gerechnet. Damit liegt die prognostizierte Zunahme der Anzahl Pflegebedürftiger in Hamburg weit unter dem Bundesdurchschnitt.

F.J. Krause © SeMa



www.hamburg-lifte.de

**HAMBURG LIFTE**

Ich habe die passende Lösung für Sie!

Arne Buchholz – Sachverständiger für barrierefreies Bauen. Ihr Ansprechpartner für Treppenlifte, Rollstuhllifte, Hublifte und Aufzüge.

**Kostenlose Beratung, Aufmaß und Angebot.**

Telefon 040/85 18 07 03 • Mobil 0173/527 04 57  
info@hamburg-lifte.de

**Senioren-Zentrum „Lühhmann-Park“ & Appartementhaus**

**Appartementhaus:**

- Noch wenige Wohnungen frei
- Altersgerechte, barrierefreie Wohnungen
- Viele Wahlleistungen möglich
- z.B. 46 m<sup>2</sup> für 1.066,- € warm, 64 m<sup>2</sup> für 1.477,- € warm

**Senioren-Zentrum:**

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

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

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

**Der freundliche Service seit 7 Jahren erfolgreich am Markt**

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

Sabine Jacobsen

**AWA Gardinenservice**  
Abnehmen • Waschen • Aufhängen

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

**Wohnen „Generation 55 +“**

- 1 Zi., (ohne Schlafnische), ca. 35 m<sup>2</sup>, € 347,- + Nk./Kt.
- 1 Zi., (mit Schlafnische), ca. 39 m<sup>2</sup>, € 360,- + Nk./Kt.

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

Tel.: 040-35 91 52 13  
www.meravis.de

**Katjas Zweithaarstudio GmbH**

**Perücken Haarteile • Toupets**

- Haarverlängerungen und- verdichtungen
- Unverbindliche Beratung
- Parkplätze vor der Tür!

**Termin 040. 320 497 57**

Achternfelde 19  
22850 Norderstedt  
Inh. Gabriele Winter  
www.Katjas-Zweithaarstudio.de

**Vorankündigung**

**„Älter werden in Hamburg“**

Beratung, Informationen und Gesprächsrunden  
**Freitag, 7. Oktober 2016**  
von 10 bis 14.30 Uhr

Bürgersaal Wandsbek, Am Alten Posthaus 4  
Nähe U Wandsbek-Markt

Wir bitten um Anmeldung: Tel. 040/42837-1934

**Veranstalter: Landes-Seniorenbeirat Hamburg**



## Welt-Alzheimerstag 2016 Demenz hat viele Gesichter

Demenz – das ist nicht eine einzelne Erkrankung, sondern der Überbegriff von etwa 50 verschiedenen Einzelerkrankungen, die aber alle eines gemeinsam haben: Den Abbau der Gehirnleistung, denn im Gehirn sterben Zellen ab und die Verbindung zwischen ihnen lösen sich. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko an einer Demenz zu erkranken. Es gibt aber durchaus Menschen, die bereits deutlich vor ihrem 65. Lebensjahr an einer Demenz erkranken. „Im Alter von 45 bis 65 Jahren ist etwa jeder tausendste betroffen, in Deutschland zwischen 20.000 und 24.000 Menschen“, so die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V., Selbsthilfe Demenz.

### Alzheimer-Demenz

In Deutschland leben mehr als 1,5 Millionen Menschen mit Alzheimer. Sie ist die bekannteste und häufigste unter den Demenzerkrankungen.

Der Verlauf der Krankheit wird in drei Stadien unterteilt: Am Anfang der Krankheit leidet das Kurzzeitgedächtnis. Die Menschen sind vergesslich, können sich schwer konzentrieren und verlegen Gegenstände. Wortfindungsstörungen und Orientierungslosigkeit kommen hinzu. Schreitet die Erkrankung fort, ist das Langzeitgedächtnis betroffen. Dann werden auch nahe Angehörige nicht mehr erkannt. Im letzten Stadium verstärken sich die Symptome und die Menschen mit Demenz bauen auch körperlich ab. Alzheimer schreitet bei jedem der betroffenen Patienten unterschiedlich schnell fort, durchschnittlich leben sie noch acht Jahre, gerechnet ab dem Zeitpunkt, an dem erste Symptome auftreten.

### Vaskuläre Demenz

Die vaskuläre Demenz ist die zweithäufigste Demenzform. Bei etwa jedem fünften Menschen mit Demenz liegt die Ursache an Durchblutungsstörungen, die durch kleine Schlaganfälle verursacht werden. Die vaskuläre Demenz ist mit Alzheimer leicht zu verwechseln, denn die Menschen wirken verwirrt, sie reden unzusammenhängend und können sich schlecht orientieren. Diese Symptome treten aber oftmals früher und heftiger auf als bei Alzheimer. Die Gedächtnisleistung bleibt bei einer vaskulären Demenz aber häufig länger erhalten als bei Alzheimer.

### Lewy-Körperchen-Demenz

Bei der Lewy-Körperchen-Demenz lagern sich in den Nervenzellen des Gehirns Eiweißreste ab, die nicht richtig abgebaut werden. Sie sind seltener

als die sogenannten Plaques, die bei Alzheimer auftreten. Sie lösen häufig schon im frühen Stadium Sinnestäuschungen aus. Die Hirnleistung unterliegt bei dieser Form großen Schwankungen.

Den Namen der dritthäufigsten Demenzerkrankung verdankt sie ihrem Entdecker, dem Pathologen Friedrich H. Lewy. Der Mitarbeiter von Alois Alzheimer entdeckte in der Großhirnrinde und im Hirnstamm von Patienten mit Demenz Einschlüsse in den Nervenzellen, die die Kommunikation der Zellen untereinander behindern.

### Zum Arzt

Wer über einen längeren Zeitraum merkt, dass sein Gedächtnis ihn im Stich lässt und die Orientierung schwer fällt, sollte seinen Hausarzt aufsuchen. Manchmal ist es auch der Partner, der die Veränderungen zuerst bemerkt. Auch er kann sich an den Arzt wenden und nachfragen. Dort kennt man den Patienten und kann ihn einschätzen. Sollte ein Verdacht einer Demenz bestehen, gibt es eine Überweisung zum Neurologen oder zu einer Gedächtnisambulanz. Dort können spezielle Demenz-Tests Aufschluss bringen.

Bei allen Bildern von alten Menschen, die niemanden mehr erkennen und sich kaum artikulieren können, sollte man nicht vergessen, dass dies „nur“ das Ende beschreibt. Es gibt den Punkt, an dem die Diagnose fällt und ab da hat der Erkrankte noch ein Leben und das kann er würdevoll, selbstbestimmt und lebenswert gestalten.

S. Rosbiegel © SeMa

### Buchtipps

Es gibt viele Bücher rund um das Thema „Demenz“. Hier drei von ihnen:

Udo Baer, Gabi Schotte-Lange: Das Herz wird nicht dement: Rat für Pflegende und Angehörige, Beltz Verlag, ISBN 978-3407859662

Christine Bryden: Nichts ohne uns, über uns! 20 Jahre als Aktivistin und Fürsprecherin für Menschen mit Demenz (erscheint im November 2016), Hogrefe, ISBN 978-3456856629

Bettina Tietjen, Unter Tränen gelacht: Mein Vater, die Demenz und ich, Piper Taschenbuch, ISBN 978-3492309011

Weitere Informationen:

[www.wegweiser-demenz.de](http://www.wegweiser-demenz.de)  
[www.alz.org](http://www.alz.org)  
[www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de)  
[www.trotzdemenz.de](http://www.trotzdemenz.de)  
[www.alzheimer-hamburg.de](http://www.alzheimer-hamburg.de)

Alzheimer-Telefon, Mo.-Fr. 10-13 Uhr,  
Mo. und Do. 13-16 Uhr, Mi. 16-19 Uhr,  
Tel.: 040/47 25 38



## Mehr Vielfalt in der „Kleinen Stadt“

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

### Die Vielfalt der Wohnformen und Angebote

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

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

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

Neu seit April 2016  
Tagespflege Heilig Geist

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



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

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

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

**Urlaubs- und Kurzzeitpflege und 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



Mobile Demenz-Musterwohnung:  
Tipps und Hilfen, die den Alltag mit Demenz erleichtern

19.09.-24.09.16, 10-18 Uhr

Die Wohnung zeigt typische Wohnbereiche. Alstertal-EKZ, Heegberg 31, 22391 HH, Veranstalter: Diakoniestiftung MitMenschlichkeit und Hospital zum Heiligen Geist, Kontakt: Sonja Schneider-Koch 040-30 62 02 01

Vergessen verstehen, wo hört Vergesslichkeit auf, wo fängt Demenz an? Dr. med. Müller-Thomsen spricht über Krankheitsbild, Diagnostik und Therapie

19.09.16, 15-17 Uhr

Ort: Bürgerhaus für Niendorf e.V., Niendorfer Kirchenweg 17, 22459 HH, Veranstalter: Pflegestützpunkt Eimsbüttel, Kontakt: Daniele Hochlehnert, Renate Bunge 040-428 99 10 30

Quartierfest im KONFETTI-Café Bunter, musikalischer und künstlerischer Nachmittag – zum Mitmachen und klönen bei Kaffee, Tee und Kuchen

20.09.16, 14-17 Uhr

Ort: KONFETTI-Café Altona, Bernstorffstr. 145, 22767 HH, Veranstalter: KONFETTI IM KOPF e.V., Kontakt: Herr Nikolai Kreinhöfer Um Anmeldung wird gebeten unter 040-890 66 76 79 oder nk@konfetti-im-kopf.de

Tanz-Café

20.09.16, 14:30-16:30 Uhr

Ort: Auguste-Viktoria-Stiftung, Elbchaussee 88, 22763 HH, Veranstalter: Auguste-Viktoria-Stiftung, Kontakt: Fr. Degner, Fr. Herz Um Anmeldung wird gebeten unter 040-39 86 83 29 oder avs@diakonie-alten-eichen.de

Jung und Alt bewegt Demenz Zentrale Veranstaltung für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

21.09.16, 11-17 Uhr

Ort: Seniorenzentrum St. Markus, Gärtnerstr. 63, 20253 HH, Veranstalter: Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V., Hamburgische BRÜCKE Um Anmeldung wird gebeten unter 040-68 91 36 25 oder info@alzheimer-hamburg.de

Brünnen-Café für Menschen mit und ohne Demenz, Kaffee, klönen und Tanz mit Ingrid Saalfeld

22.09.16, 15 Uhr

Ort: Haus Brügge, Leuschnerstr. 86, 21031 HH, Veranstalter: Mehrgenerationenhaus Brügge, Kontakt: Peter Rügenapp 040-73 92 46 80

Unterwasser-Wolken – Lesung und Austausch zum Buch und zur Ausstellung, Gedanken und Texte von Gerda Bartels

22.09.16, 19:30 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus Billstedt, Merkenstr. 4, 22117 HH, Veranstalter: Kooperation von AG „Leben mit Demenz im Hamburger Osten“, Mehrgenerationenhaus in Billstedt

und der Ev.-Luth. Kirchengemeinde in Schiffbek und Öjendorf, Kontakt: Susanne Fink-Knodel 040-71 40 32 00 Ausstellung geöffnet vom 18.09. bis zum 25.09.16

Zu Hause leben mit Demenz Unterstützung und Entlastung durch Besuche, Begleitung und Betreuung

22.09.16, 14-16 Uhr

Ort: SeniorPartner Diakonie, Poppenbüttler Hauptstr. 17, 22399 HH, Veranstalter: SeniorPartner Diakonie, Kontakt: Claudia Puls-Matte 040-32 84 32 50

Führung durch die Musterwhg. (nicht nur) für Menschen mit Demenz im Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein. Die Musterwhg. zeigt Maßnahmen zur Wohn-/Umfeldgest., die das Leben mit Demenz und Pflegebedürftigkeit erleichtern

22.09.16, 10-12 Uhr

Ort: Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein (6. Etage), Alter Kirchenweg 33-41, 22844 Nordstedt, Veranstalter: Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein, Kontakt: Frau Schunorth, Frau Holst Um Anmeldung wird gebeten unter 040-60 92 64 20

Augenblick mal! Museumsgespräch für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

23.09.16, 14-15 Uhr

Ort: Museum der Arbeit, Wiesendamm 3, 22305 HH, Veranstalter: DRK-Schwesternschaft Hamburg e.V. in Kooperation mit dem Museum der Arbeit, Kontakt: Nicole Prolingheuer Um Anmeldung wird gebeten unter 040-81 90 07 19 und prolingheuer@schwesternschaft-hamburg.drk.de

„Papa Schulz und die Osterstraße“ ist ein Film, der davon erzählt, wie ein Mensch mit Demenz in einem demenzsensiblen Quartier gut leben kann

23.09.16, 19 Uhr

Ort: Ev.-Luth. Kirchengemeinde Ansgar, Gemeindesaal Wördenmoorweg 22, 22415 HH, Veranstalter: Ev.-Luth. Kirchengemeinde Ansgar, Kontakt: Tobias Götting 040-52 70 19 59

Gottesdienst – gemeinsam gefeiert mit Menschen mit Demenz und allen, die sie begleiten

25.09.16, 10:00-11:15 Uhr

Ort: Hauptkirche St. Jacobi, Jakobikirchhof 22, 20095 HH, Veranstalter: Hauptkirche St. Jacobi in Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V., Kontakt: Tobias Götting 040-52 70 19 59

Was ist bloß mit Opa los? Friends, Information, Unterhaltung rund um das Thema Demenz!

25.09.16, 11-16 Uhr

Ort: Kult Café Hamburg (gegenüber Asklepios Klinikum Nord/Heidberg), Holitzberg 145a, 22417 HH, Veranstalter: Eben im Leben e.V., Kontakt: Claudia Unruh 0160-95 20 52 40 Weitere Informationen: [www.hamburg.de/demenz](http://www.hamburg.de/demenz)

## Interview mit Helga Rohra

# Demenz nicht vom Ende her denken

Helga Rohra ist mit 54 Jahren an der Lewy-Körperchen-Demenz erkrankt. Dabei handelt es sich um die dritthäufigste Form der Demenzerkrankungen, die schon im jüngeren Lebensalter beginnen kann. Heute ist Helga Rohra Demenzaktivistin, wie sie sich selbst nennt. Sie ist erste Vorsitzende bei Trotzdemenz e.V., gewann 2014 den Deutschen Engagementpreis 2014 und ist seit 2015 Botschafterin für Internationales Engagement.

*SeMa: Frau Rohra, das Buch „Aus dem Schatten treten“, in dem Sie Ihren Weg beschreiben, ist 2012 erschienen. Wie geht es Ihnen heute?*

**Rohra:** Heute geht es mir in bestimmten Bereichen sogar besser, weil ich immer mehr gelernt habe, meine Einschränkungen anzunehmen und mir einen Sinn in meinem Leben gesucht habe. Ich habe Auftritte, rede mit Menschen, mache Mut und nehme ihnen die Angst. Das erfüllt meinen Tag und so kämpfe ich auch gegen meine Depression an. Demenz ist ja nicht nur der Verlust an Wissen und an vielen Fähigkeiten, sondern es kommt auch eine große Trauer hinzu. Heute kann ich damit besser umgehen als früher. Am Anfang habe ich bei Vorträgen traurig über mein Leben gesprochen. Dann habe ich so viele positive Beispiele in der Welt gesehen, dass ich etwas verändern möchte in Deutschland. Das geht nur, wenn die Betroffenen für ihre Rechte kämpfen. Da brauchen wir auch „dementia friends“, ob in Form eines guten Sozialarbeiters oder engagierten Journalisten.

*SeMa: Es ist ja auch erst einmal ein Schreck, wenn man die Diagnose bekommt.*

**Rohra:** Es ist ein Schock, weil man damit nicht rechnet. Ich habe ein gutes medizinisches Wissen und hatte gar nicht mit dieser Diagnose gerechnet. Ich hatte anhand der Symptome zunächst mit einem kleinen Hirntumor gerechnet.

*SeMa: Sie bekommen sicher häufig die Frage gestellt, wann Sie die Erkrankung bemerkt haben. Das ist insofern interessant, weil viele Menschen Episoden kennen, in denen ihnen etwas nicht einfällt. Ab wann haben Sie es nicht mehr für normal gehalten?*

**Rohra:** Ich habe es erst gemerkt, als meine berufliche Routine nicht mehr richtig lief. Ich war Dolmetscherin und hatte spontan Wörter vergessen in den Fremdsprachen, dann auch die Grammatik. Hinzu traten dann auch Wortfindungsstörungen in der Muttersprache auf. Parallel kamen dann Orientierungsstörungen. Es passierte alles innerhalb weniger Monate.

Man darf aber nicht gleich in Panik geraten, wenn man mal nicht weiß, wo man das Auto geparkt hat. Diese Angst muss man den Menschen nehmen.

Jüngere Menschen, die an Demenz erkranken, merken es selbst, dass etwas mit ihnen nicht stimmt. Sie teilen sich aus Scham nicht mit und versuchen die Ausfälle zu kaschieren und zu vertuschen. Bei älteren Patienten bemerken es meist die Angehörigen, dass sich eine Demenz entwickelt.

Man muss selber achtsam sein. Sich beobachten. Nicht Angst haben, sonst kann man nicht analysieren, was mit einem ist. Das Nichtwissen macht Angst. Leider sagen viele: Ich gehe nicht zum Arzt. Wenn er sagt, ich habe Demenz, nehme ich mir das Leben. Ich sage dann immer: Du hast doch keine Demenz, nur weil du mal etwas vergisst. Warum bist du so ängstlich. Bei einer Demenz kommen ja mehrere Faktoren zusammen.

*SeMa: Sie haben viele Situationen gemeistert, die sich manche Menschen ohne Demenz nicht trauen würden, so wie eine Reise allein nach Thessaloniki und Vorträge vor vielen Zuhörern. Woher nehmen Sie den Mut?*

**Rohra:** Den Mut nehme ich aus dem festen Glauben an mich. Mein 29-jähriger Sohn ist Asperger-Autist. Ich habe ihn durch viele Höhen und Tiefen begleitet. Er hat Abitur gemacht. Ich habe eine Mutmachgruppe geleitet für Eltern mit diesen besonderen Kindern. Ich habe immer anderen gezeigt, dass man es schaffen kann, wenn man an sich glaubt.

*SeMa: Wie haben Ihre familiäre Umgebung und Ihre Freunde auf die Diagnose reagiert?*

**Rohra:** Also, meinem Sohn habe ich es recht spät gesagt, weil er damals kurz vor dem Abitur stand. Wir haben dann mal eine Sendung im Fernsehen geschaut und es wurde ein Seniorenheim gezeigt mit verwirrten älteren Menschen. Da habe ich ihm gesagt, dass ich auch so wie diese Menschen werde, weil ich eine Demenz habe. Er hat dann nur gesagt: „Aber Mama, wir sind doch ein gutes Team.“ Das hat mir Mut gemacht. Er hilft mir heutzutage und schreibt mir viel auf dem Computer, wenn ich Zusammenfassungen brauche von meinen Sitzungen. Wir sind sehr realistisch, was die Krankheit angeht. Wenn ich die Worte verwechsle oder verdrehe, notieren wir das. Ich habe auch Freunde, die diese offene Art mit tragen. Anderen Freunden macht das Thema Angst. Sie sind noch nicht bereit, über Demenz zu sprechen.



*SeMa: Demenz – das ist für viele Menschen, auch geprägt durch die Medien, nur das Bild alter Menschen, die kaum noch am Leben teilnehmen können. Warum wird, Ihrer Meinung nach, die Demenz immer im Endstadium gezeigt? Also die Defizite in den Mittelpunkt gestellt, nicht das, was noch geht?*

**Rohra:** Es liegt an einer politischen, gesellschaftlichen Haltung. Stellen Sie sich vor, plötzlich würden Menschen mit Demenz etwas fordern. Davor hat die Gesellschaft Angst, weil sie nicht darauf vorbereitet ist.

In meinem neuen Buch bin ich sehr kritisch, weil ich sehe, wo wir stehen in Deutschland. Und wir müssen uns öffnen. Es geht ja um eine gewaltige Zahl von 1,5 Mio. Betroffenen. Und es werden mehr. Es ist ja nicht so, dass wir sagen: Das haben wir im Griff und in ein paar Jahren sind es nur noch 300.000. Es wird sich verdoppeln und verdreifachen. Von Menschen, die heute 30 bis 40 sind, wird es im Alter jeder zweite sein, der betroffen ist.

Ich bekomme Fragen von Erkrankten, was der Angehörige mit ihnen noch machen kann. Wie ein erfülltes Leben möglich ist. Die Frage ist doch aber, was möchte ich noch machen mit den Angehörigen. Wozu habe ich noch Lust, wo ist der Sinn in meinem Leben.

Angehörige sagen mir nach Vorträgen oft: „Also, wissen Sie, wenn ich Sie so höre, habe ich keine Angst mehr vor so einer Diagnose. Ich weiß, wie ich mein Leben in die Hand nehmen kann.“ Das spornt mich an, weiterzumachen, weil ich etwas bewege. Diese Botschaft wird ja weitergetragen.

Ich wünsche mir von der Presse auch Mutmachgeschichten und nicht immer den Blick auf das Ende der Demenzerkrankungen.

*SeMa: Und wenn das Ende dann doch kommt?*

**Rohra:** Demenz hat einen Beginn und ein Ende. Wir müssen das Leben in Würde, Teilhabe und Akzeptanz leben. Ich möchte mich vorbereiten und sagen, was ich möchte, wenn ich mich nicht mehr artikulieren kann oder meinen Sohn nicht mehr erkenne. Ich möchte ein Heim, in das ich meinen Hund mitnehmen kann. Ich möchte nicht eingesperrt werden, sondern in den Garten gehen können. Wenn man nicht den Mut hat, darüber zu sprechen, wird irgendwann etwas mit einem gemacht.

Jeder sollte sich ohne Angst auf seinen Tod vorbereiten. Die einen gehen, die anderen kommen. Es ist doch wichtiger, welche Spuren wir hinterlassen.

*SeMa: Wenn das Erinnern schwerer fällt und die Zukunft nicht zuverlässig planbar ist, wird das Hier und Jetzt wichtiger. Wie gestalten Sie Ihren Alltag?*

**Rohra:** Mein Alltag hat Struktur und muss mir immer Freude machen. Wichtig ist es für mich, mit meinem Hund Henri auf die Wiese zu gehen. Wenn ich einen schwachen Tag habe, führt er mich sogar nach Hause. Es gibt andere Prioritäten, wenn einem so viel weggenommen wird. Spontane Ausflüge finde ich super, aber einen Termin in zwei Wochen zu vereinbaren, ist schwierig.

Mein Arzt sagt mir immer, dass die Demenz schon weiter fortgeschritten wäre, wenn ich nicht so aktiv wäre mit den Reisen, Vorträgen, der Sprach- und Ergotherapie. Deswegen halte ich meinen Zustand, weil ich das so will. Ich bin dankbar für jeden guten Tag.

*SeMa: Sie machen Menschen mit Demenz und Ihren Angehörigen Mut, offensiv mit der Erkrankung umzugehen und sich nicht dafür zu schämen. Was wünschen Sie sich von Ihrer Umwelt im Umgang mit Ihnen und an Demenz Erkrankten im Allgemeinen?*

**Rohra:** Ich wünsche mir, dass Menschen mit Demenz potenzialorientiert gesehen werden, nicht nur das Krankheitsbild. Ich möchte als Mensch gesehen werden, mit dem, was ich noch kann.

Ich möchte, dass Menschen im Anfangsstadium mit einbezogen werden in Planungen, in Gremien und Projekten.

Es gibt nur fachliche Zeitschriften über Demenz und da sind die Erkrankten überfordert. Man muss in einfacher Sprache den Menschen zeigen, was noch möglich ist und positive Dinge berichten.

*SeMa: In Ihrem Buch von 2012 fordern Sie, dass mehr Betroffene Anteil haben in entsprechenden Fachgesellschaften und Vereinen. Hat sich diesbezüglich etwas getan?*

**Rohra:** Das wäre der einzig wahre Weg. Wir haben zwar eine Behindertenbeauftragte für Menschen mit körperlichen Einschränkungen, aber bei dieser Anzahl von Menschen mit Demenz wäre das ja in diesem Gebiet auch notwendig. Ich werde weiter konstruktive Kritik üben und mich für uns einsetzen auch im Hinblick für die nächste Generation.

*SeMa: Sind andere Länder da fortschrittlicher?*

**Rohra:** In Deutschland leisten Menschen wie ich Pionierarbeit. Es wird keine 10 oder 15 Jahre dauern, dann wird sich vieles verändert haben. In den Niederlanden bekommen Menschen mit einer Demenzdiagnose sofort einen Assistenten an die Seite gestellt. Der ist nicht dafür gedacht, um mich anzuziehen, sondern um mich in Würde zu begleiten. Er füllt bei Bedarf Formulare aus, geht spazieren oder schreibt Mails. In einigen nordischen Ländern gibt es eine gute psychologische Betreuung. Ein großer Teil meiner Persönlichkeit wird mir durch die Demenz genommen. Ich komme auf eine Stufe, in der ich etwas lernen müsste, weil ich Dinge vergesse, aber es nicht kann. Es macht mich ja traurig, wenn mir das bewusst wird. Es gibt Menschen, die weinen nonstop. In Deutschland geben Ärzte dann Medikamente. Aber Demenz ist eine Familienerkrankung, denn alle leiden mit, wenn es diese Diagnose gibt. Der psychosoziale Aspekt ist sehr wichtig, weil er die Behandlung nicht nur auf die Medikamente für den Patienten reduziert.

*SeMa: Danke für das Gespräch.*

S. Rosbiegal © SeMa

### Buchtipps:

Helga Rohra, **„Ja zum Leben trotz Demenz! Warum ich kämpfe“**, 2016, medhochzwei Verlag, € 18,99

Helga Rohra, **„Aus dem Schatten treten. Warum ich mich für unsere Rechte als Demenzbetroffene einsetze“**, 2012, Mabuse-Verlag, € 16,90



# Kleine Hilfen im Alltag – große Wirkung!

## Cleveres Funktionsgeschirr für Senioren und Menschen mit Handicap



Essen hält nicht nur Leib und Seele zusammen, sondern ist auch ein wichtiges soziales Ereignis in unserem Tagesablauf. **Gemeinsam am Tisch sitzen, lachen, sich austauschen und eine leckere Mahlzeit genießen:** So stellen wir uns unbeschwertem Genuss vor. Doch dieser ist nicht für alle selbstverständlich. Schon kleine Handicaps wie zitterige Hände oder eine eingeschränkte Sehkraft erschweren das Essen und Trinken. Auch Krankheiten wie Demenz, Parkinson, Multiple Sklerose oder die Folgen eines Schlaganfalls schränken die Eigenständigkeit bei Tisch ein. Und wer seinen Becher nicht mehr selbst in der Hand halten kann oder beim Schmier des Brots auf Hilfe angewiesen ist, verliert schnell den Appetit und die Freude beim Essen.

Um dem vorzubeugen, hat Ornamin cleveres und farbenfrohes Funktionsgeschirr entwickelt, in dessen Design allerhand unterstützende Tricks versteckt sind. **Der Clou: Von außen ist nicht erkennbar, dass es sich bei den Tellern und Bechern um Hilfsmittel handelt, die den Alltag leichter machen.** Sie sorgen dafür, dass sich jeder am Tisch wohlfühlt – egal ob alt, jung, mit Handicap oder ohne.

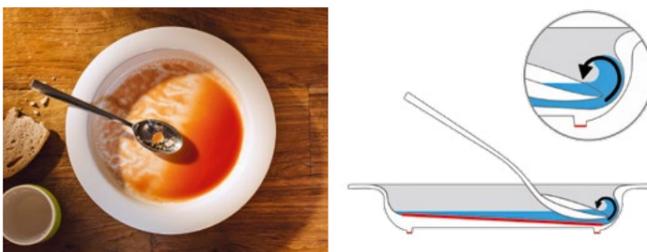
### Der Trink-Trick: Hoch die Tasse, nicht den Kopf!

Der Becher mit Trink-Trick macht die unschöne Schnabeltasse überflüssig. Durch einen konisch geformten Innenbecher, der wie eine Eistüte spitz nach unten zuläuft, lässt sich der Becher leeren, **ohne den Kopf in den Nacken legen zu müssen.** Auch bei körperlichen Einschränkungen und in halb liegender Position lässt sich damit **problemlos ohne Hilfe trinken.** Eine integrierte Thermofunktion sorgt dafür, dass heiße und kalte Getränke schön lange die gewünschte Temperatur behalten.



### Der Kipp-Trick: Ganz schön schräg!

Im Teller mit Kipp-Trick versteckt sich eine schräge Idee. Genauer gesagt eine schiefe Ebene, die zusammen mit einem unauffälligen Überhang am Rand dafür sorgt, **dass das Essen leichter auf Gabel oder Löffel rutscht.** Ein Anti-rutsch-Ring am Boden hält den Teller sicher an seinem Platz.



**Tipp:** Farbkontraste (z. B. bei Tellern mit rotem Rand und weißer Innenfläche) können helfen. Speisen und Getränke besser wahrzunehmen. Dabei gilt **Rot als Farbe der Demenz**, da sie für klare Strukturen auf dem Tisch und somit für Orientierung sorgt. Außerdem regt sie den Appetit an und ist die Farbe, die man im Alter noch lange sehr gut wahrnehmen kann.



Weitere Informationen zu den Produkten von Ornamin finden Sie unter [www.ornamin.com](http://www.ornamin.com) oder rufen Sie unter der **kostenfreien Nummer 0800 676 2646** an.

## GEWINNCOUPON

Ich möchte gern ein cleveres Familiengeschirr-Set gewinnen

Wir verlosen unter allen Einsendungen per Post oder per Mail drei Sets bestehend aus je einem Becher mit Trink-Trick und einem Teller mit Kipp-Trick in Rot.

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

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

Tel./E-Mail: \_\_\_\_\_

Einsenden bis 30.09. an: Ornamin-Kunststoffwerke GmbH & Co. KG, Kuckuckstr. 20a-24, 32427 Minden, oder senden Sie eine E-Mail mit dem Stichwort „Ornamin“ an: [gewinnspiel@ornamin.com](mailto:gewinnspiel@ornamin.com)

# Wilde Herbst- und Winterküche

(djd). Es kommt direkt aus der Region, enthält keine Zusatzstoffe und ist hochwertig in Qualität und Geschmack: Wild steht im Herbst und Winter nicht ohne Grund auf dem Speiseplan der Deutschen ganz weit oben. Die vitaminreiche und gesunde Kost ist wie geschaffen für die kalte Jahreszeit. Denn rechtzeitig vor den kalten Monaten haben sich die Tiere noch einmal satt gefressen, der Fettgehalt in ihren Muskeln ist höher als im Frühjahr oder Sommer. Dennoch ist das Wildfleisch sehr mager und zart. Es ist zudem reich an essenziellen Omega-3-Fettsäuren – vergleichbar mit Lachs. Diese wertvollen Fettsäuren kann der menschliche Körper nicht selbst herstellen. Rezeptideen, Videos und viele Tipps für die Zubereitung von Wildbret gibt es auf [www.wild-auf-wild.de](http://www.wild-auf-wild.de). Mittels einer bundesweiten Postleitzahlensuche findet man dort zudem Wildbretanbieter und Wild-Restaurants in nahezu jeder Region.

Bildquelle: (Quelle: Kapuhs/DJV)



Wildschwein  
im  
Schlafrock

Zutaten für 4 Personen

2 Wildschweinlenden | 200 Gramm Champignons | Brot- oder Pizzateig | 3 Zwiebeln | 1 Möhre | 3 Knoblauchzehen | Thymian, Lorbeer und Wacholder | Tomatenmark | 100 Gramm Crème fraîche | 1 Becher Semelmehl | 2 Eigelb | Rotwein | 1 Esslöffel Butterschmalz

Die Wildschweinlende im Teig zu backen hat einen großen Vorteil: Das Fleisch wird schonend gegart und trocknet nicht aus. In Verbindung mit gehackten Pilzen entsteht ein abgerundetes Wildgericht, das keiner weiteren Beilagen bedarf.

**Wildschweinlende** • Die Wildschweinlende von Sehnen und Silberhaut befreien, salzen und pfeffern. Mit halbierten Zwiebeln, Wurzelgemüse, Knoblauch, Lorbeer und Wacholder in Butterschmalz von allen Seiten kurz anbraten. Die Lende aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

**Soße** • Tomatenmark in die Pfanne geben und mit dem Wurzelgemüse und Gewürzen weiter anrösten. Mit 0,2 Liter Rotwein ablöschen und einreduzieren lassen. Anschließend Wasser hinzugeben und auf kleiner Flamme köcheln lassen. Den Sud durchsieben, abschmecken und eventuell nachwürzen. Nach Bedarf andicken und mit Crème fraîche verfeinern.

**Champignon-Masse** • Die Pilze waschen und würfeln. Mit einer halben gehackten Zwiebel, zerquetschtem Knoblauch und gezupftem Thymian anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pilze abkühlen lassen. Zwei Eigelb und 100 Gramm Crème fraîche unter die Masse heben. Mit Semelmehl andicken, bis eine feste Masse entsteht.

**Lende im Teigmantel** • Die Pilzmasse mittig auf dem fertigen Pizza- oder Brotteig verteilen. Die Lende auflegen und erneut mit der Pilzmasse bedecken. Die Lende mit dem Teig ummanteln und fest verschließen. Mit der Teigfalte nach unten auf ein Backblech legen und die Oberseite mit Eigelb bestreichen. Für 35 Min. bei 200 Grad Celsius auf der mittleren Schiene backen.



Bild: Hirschroulade gefüllt mit roter Zwiebelmarmelade (Quelle: Kapuhs/DJV)

Hirschroulade  
mit roter Zwiebel-  
marmelade

Zutaten für 4 Personen

800 Gramm Hirschoberschale | 300 Gramm Rote Zwiebeln | 30 Milliliter dunkler Balsamicoessig | 30 Milliliter Roter Portwein | 200 Milliliter Rotwein | Zucker, Salz, Pfeffer, Lorbeer, Nelken, Wacholder, Rosmarin, Thymian

**Vorbereitung** • Die Oberschale vom Hirsch (Schmaltier/Schmalzspießer) in Scheiben schneiden und mit dem Fleischklopfer flach klopfen. (Am besten zwischen Klarsichtfolie oder einen aufgeschnittenen Vakuumbutel legen, damit die Fasern nicht auseinanderreißen.)

**Zwiebelmarmelade** • Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf einen Löffel Olivenöl erwärmen und Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Mit Essig, Portwein und Rotwein ablöschen. Die Kräuter und Gewürze in ein Tee-Ei geben und mit auskochen. Die Flüssigkeit reduzieren bis fast nichts mehr da ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen.

**Roulade** • Jetzt die Rouladen mit der "Zwiebelmarmelade" bestreichen und einrollen. Am besten mit einem Metallspieß verschließen, da Holz schnell verbrennt. Die Roulade auf den heißen Grill geben und von allen Seiten garen bis sie knusprig braun ist. Wenn das Fleisch innen noch leicht rosa sein soll, darf eine Kerntemperatur von 60 Grad Celsius nicht überschritten werden (dazu am besten einen Kernfühler verwenden).

**Bildschirmlesegeräte**  
Individuell & komfortabel

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

**RECKE OPTIK**

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

Jetzt testen!

**Haarpflege**

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

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

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

**Marina-Chic.de**

Rufen Sie an:  
Tel. 60 68 44 40

**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

**ELIM mobil**  
NORDERSTEDT

Ambulanter Pflegedienst

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

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

**www.sdl-ev.de**

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

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

# Goldener Herbst im Norden

Stumme Zeugen der Vergangenheit – die Wildeshauser Geest ist überregional bekannt für ihre Großsteingräber.  
Foto: djd/Naturpark Wildeshauser Geest

Die Wildeshauser Geest:  
**Fünf Tipps für Entdecker**



Die Gästeführer kennen alle Anekdoten der Region und nehmen Besucher gern unter ihre Fittiche.  
Foto: djd/Naturpark Wildeshauser Geest

Ab Mitte Oktober machen Tausende Kraniche in der Wildeshauser Geest Station.  
Foto: djd/Naturpark Wildeshauser Geest/Willi Rolfes

(djd). Wer im Urlaub am liebsten die Beine hochlegt - der verpasst in der Wildeshauser Geest eine ganze Menge. Die Region zwischen Oldenburg und Bremen bietet neben ihrer sagenhaften Natur aus dichten Urwäldern, verschwiegenen Wasserwegen und weiten Moorflächen Jahrtausende alte Geschichte zum Anfassen. Denn die Jungsteinzeit hat dort ein imposantes Freilichtmuseum geschaffen mit Bauwerken aus tonnenschweren Findlingen.

**Hier sind fünf Tipps für Neugierige:**

- **Gästeführungen:** Eine Besonderheit der „Wilden Geest“ sind die geführten Rad- und Wandertouren, Spaziergänge und Besichtigungen. Die Gästeführer sind mit viel Leidenschaft - und oft in historischen Kostümen - bei der Sache. Sie kennen die Sagen, die sich um Moor und Steingräber ranken, wissen, welche seltenen Tiere und Pflanzen hier heimisch sind und wo man sich am besten bei herbstlichen Köstlichkeiten stärkt. Ein etwas anderer Rundgang sind die „Klappstuhlführungen“ ab Bassum, bei denen zwischen durch Kaffee, Tee und selbstgebackener Kuchen serviert werden. Wer lieber auf eigene Faust unterwegs ist, nimmt einen der Rundwanderwege, zum Beispiel den Huntepad rund um Dötlingen. Weitere Informationen gibt es unter [www.wildegeest.de](http://www.wildegeest.de).

- **Kranichtage:** Bis zu 100.000 Kraniche machen ab Mitte Oktober in der Wildeshauser Geest Station - Deutschlands drittgrößter Rastplatz für die großen Zugvögel. Vorträge, Exkursionen und Lesungen bringen den Beobachtern diese eindrucksvollen Gäste näher. Mehr Informationen dazu gibt es unter [www.goldenstedter-moor.de/Tierwelt](http://www.goldenstedter-moor.de/Tierwelt).

- **Für Familien:** Bei Fackelschein führt die einstündige Wanderung „Der Hauch des Hünengeistes“ in den dichten

Urwald zu den stummen Zeugen der Vergangenheit. Musik, Geschichten und ein deftiger Steinzeiteintopf zum Schluss machen den Ausflug zu einem besonderen Erlebnis. Angeboten wird diese Führung von Oktober bis März. Eine Anmeldung ist unter [www.visbek.de](http://www.visbek.de) möglich.

- **Der Tag der Regionen:** Der Name ist ein wenig irreführend, denn tatsächlich ist der „Tag der Regionen“ ein mehrwöchiges Programm, bei dem jeder Ort zeigt, was er hat - mit Märkten, Musik, Festen. Gefeiert wird vom 23. September bis 9. Oktober 2016, Kerntag ist der 2. Oktober. Das Programm gibt es im Veranstaltungskalender unter [www.wildegeest.de](http://www.wildegeest.de).

- **Spurensuche per Fahrrad:** Acht Erlebnisrouten führen Radler durch den Naturpark Wildeshauser Geest, direkt zu den archäologischen Highlights der Region - zu Großsteingräbern, Opfertischen und riesigen Steinfeldern. Alle Start- und Endpunkte sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Informationen dazu sowie Kartenmaterial zum Download, Tipps zu Unterkünften und Verpflegung gibt es unter [www.steinzeitreise.de](http://www.steinzeitreise.de).

**Märkte und mehr**

Kunsthändlermärkte, offene Gärten, ein Oktoberfest, Konzerte und Festivals - in den Dörfern und Gemeinden in der Wildeshauser Geest ist rund ums Jahr viel geboten. Besucher können sich im Veranstaltungskalender unter [www.wildegeest.de](http://www.wildegeest.de) informieren, welche Highlights zur Reisezeit auf dem Programm stehen. Ein Tipp ist beispielsweise der abendliche Spaziergang „Unterwegs mit der Nacht-Marie“. Er führt regelmäßig durch die Wildeshauser Gassen und ist gespickt mit launigen Geschichten zu Häusern und Bewohnern. Im Anschluss trifft man sich zu einem Umtrunk im Ratskeller.

Haus zu Haus Abhol-Service (ab 4 Tagen)

**NEUBAUER**

exklusives Reisen · pure Entspannung  
erstklassige Hotels · Busse der 5-Sterne-Kategorie

Aus unserem aktuellen Reiseprogramm

☆ **Kurreisen** ☆

**Kolberg im Hotel Ikar Plaza**

Vollpension  
2 Kuranwendungen pro Werktag  
ärztliches Eingangsgespräch  
deutschsprachige Betreuung vor Ort

14.01. bis 21.01.2017, 8 Tage, € 439,-  
14.01. bis 28.01.2017, 15 Tage, € 749,-  
21.01. bis 28.01.2017, 8 Tage, € 439,-  
21.01. bis 04.02.2017, 15 Tage, € 759,-  
28.01. bis 04.02.2017, 8 Tage, € 459,-  
28.01. bis 11.02.2017, 15 Tage, € 789,-  
04.02. bis 11.02.2017, 8 Tage, € 469,-

Jetzt Katalog und Tagesfahrtenprogramm anfordern!  
Neubauer Touristik GmbH · Neubauer · Marie-Curie-Ring 39 · 24941 Flensburg  
Tel. 0461 14185 0 · [www.neubauer-reisen.de](http://www.neubauer-reisen.de)  
[info@neubauer-reisen.de](mailto:info@neubauer-reisen.de)

**Seniorenreisen Busvermietung**

Tagesfahrten	Datum	Route	Preis
	07.09.16	Tenöre 4 You inkl. Eintritt, Buffet	€ 42,00
	10.09.16	Bad Doberan & Kühlungsborn & Dampf-Bäderbahn	€ 35,00
	13.09.16	Kalifornien inkl. Scholle satt, Kaffeegedeck	€ 49,50
	16.09.16	Lübeck & Travemünde inkl. Schifffahrt, Mittag	€ 49,50
	17.09.16	Moorkieker inkl. Mittag, Bahnfahrt	€ 45,00
	20.09.16	Alles Käse oder was? Inkl. Mittag, Vortrag und Verkostung	€ 45,00
	24.09.16	30. Dithmarscher Kohltage inkl. Kohlbuffet, Vortrag u. Verkostung	€ 49,50
	28.09.16	Wernigerode inkl. Mittag	€ 53,00
	04.10.16	Berlin erleben inkl. Frühstück, Mittag, Stadtrundfahrt	€ 60,00
	06.10.16	Fahrt ins Blaue inkl. Mittag	€ 35,00
	14.10.16	Autostadt Wolfsburg inkl. Eintritt, Panoramatour	€ 53,00

Zustieg in Norderstedt, Langenhorn-Markt und Henstedt-Ulzburg

Mehrtagesfahrten	Datum	Route	Preis
	21.09.-26.09.16	Schottland, 6 Tage mit Programm, HP	ab € 694,00
	28.09.-02.10.16	Alm-Abtrieb Zillertal, 5 Tage m. Progr., HP	ab € 414,00
	01.10.-04.10.16	Uckermark und Choriner Land, 4 Tage	ab € 365,00
	01.10.-09.10.16	Kroatien, 9 Tage, mit Programm, HP	ab € 744,00
	07.10.-10.10.16	Blaues Wochenende, 4 Tage	ab € 285,00
	24.10.-27.10.16	Lissabon (Flugreise), 4 Tage	ab € 679,00

Telefonisch buchen unter  
**040-526 70 04 oder 04191-72 27 50**  
oder im Reisebüro **TUI TRAVELStar**

22846 Norderstedt • Rathausallee 19

Anzeigenannahme für das SeMa:  
**HWWA-Werbeagentur GmbH**  
Tel.: 040/524 33 40 ■ E-Mail: [hwwa@wt.net.de](mailto:hwwa@wt.net.de)

### So funktioniert das Dart Die Dartscheibe:

Ähnlich wie beim Bogenschießen liegt der Ursprung der Dartscheibe bei den Wagenrädern. Diese wurden im England des 12. Jahrhunderts zum Zielschießen verwendet. Später wurden den Abständen zwischen bestimmten Speichen besondere Werte zugeschrieben, während der Treffer in der Nabe (Bull's Eye) immer den höchsten Wert hatte. Die Dartscheibe (engl. Dartboard) unterteilt sich in 20 Segmente mit der Wertigkeit 1 bis 20 und den Mittelpunkt Single Bull = 25 und Bull's Eye = 50 Punkte.



Ruhige Hand und gutes Auge: Arno Fuhrich (85) zielt auf die Dartscheibe.

# GROSSES Glück vor der kleinen Scheibe

**Darts 501 – Spielregeln:**  
Viele Senioren spielen dieses System jeweils in zwei Gruppen gegeneinander. Jeder Spieler (Gruppe) beginnt mit 501 Punkten. Nach jedem Wurf wird die Anzahl Punkte abgezogen, die mit dem Pfeil getroffen wurde. Das Spiel gewinnt derjenige Spieler (diejenige Gruppe), der (die) zuerst mit genau 0 Punkten abschließt.  
Es ist ein „Double Out“-Spiel, was bedeutet, daß das Spiel mit einem Treffer in den äußeren (Double-)Ring beendet werden muss.  
Wenn bei dem Versuch, das Spiel zu beenden, die erforderliche Punktzahl übertroffen wird, wird der vorherige Spielstand wiederhergestellt. Dies ist der Fall, wenn:  
• der Spieler (Gruppe) mehr Punkte erzielt, als für das Beenden des Spiels erforderlich wären (theoretisch also einen negativen Punktestand erreichen würde).  
• der Spieler (Gruppe) einen Restpunktestand von „1“ erreicht, der nicht mit einem Double beendet werden kann.  
• der Spieler (die Gruppe) „0“ Punkte erreicht, ohne jedoch mit dem letzten Wurf ein Double erzielt zu haben.  
Die Spieler (Gruppe) spielen so lange, bis einer von ihnen zuerst 0 Punkte erreicht hat. Dieser Spieler (Gruppe) gewinnt das Spiel.

Es sind nicht Amors Pfeile, die fliegen, aber Freude bereiten sie auch. Was Darts nun genau ist, wissen wohl wenige: Geschicklichkeitsspiel, Präzisionssport oder einfach nur Kneipen-Gaudi. Auch wenn zumindest in Amateur-Kreisen das Letztere wohl den Kern treffen dürfte, schweißen die kleinen Spieße auf jeden Fall Menschen oder Gemeinschaften aller Herkunft und Altersstufen zusammen. Nicht zuletzt deswegen boomt der Spaß vor dem Brett mit dem Zahlen-Wirrwarr auch unter den Senioren, die auf diese Weise etwas Bewegung, Konzentration und Geselligkeit gemeinsam haben. Das Senioren-Magazin (SeMa) hat ein paar Hamburger Hobby-Darter der Kategorie 70plus getroffen.  
Heute gibt es Dartpfeile mit Lachsrollchen und leckerem Brot. Wer am Freitagabend ab 18 Uhr den großen Tisch im Veranstaltungszentrum Niendorf-Nord betrachtet, der spürt geradezu, wie es nach Gemütlichkeit riecht. Na klar, die Dartpfeile – fein säuberlich eingepackt in Dreier-Schachteln – gehören natürlich nicht zum kulinarischen Genuss des Abends, aber immerhin sind sie der Anlass für die regelmäßigen Senioren-Treffen. An der Wand wartet nämlich die bunte Dartscheibe, die auch in den Gesprächen der etwa 20 Senioren, die am gedeckten Tisch sitzen, langsam immer mehr in den Mittelpunkt

rückt. Organisatorin „Moni“ Phillipsen (72) hat mal wieder geladen, ihre Freizeitgruppe im Alter von 70 bis 90 Jahren ist angetreten – und mit den Senioren all die Leckereien und Kleinigkeiten, die auch das Leben im Alter so wertvoll machen.

Heute sind die „Lockerer“ an der Reihe, diejenigen, die schon mal eher auf die Lachsrollchen, den Wein oder den bereit stehenden Sekt statt auf besagte Scheibe schielen. „Wir haben hier beim Dartens insgesamt drei Gruppen“, schildert Moni Phillipsen, es gibt auch noch die „Laien“ und die „Ehrgeizigen“. Man merkt den stets lustigen Senioren an, dass sie gern die „Lockerer“ sind, aber darten tun auch sie mit Sportsgeist – das betonen sie ausdrücklich.



Vor der Dartscheibe sieht man unter Hamburger Senioren mehr Damen als Herren.



Die Dartscheibe: Auf sie haben es auch die Hamburger Senioren abgesehen.



Gemütlichkeit steht auch beim Dart-Nachmittag im Vordergrund. Die Senioren-Gruppe aus Niendorf-Nord am reich gedeckten Tisch.

Und darum registrieren sie auch besondere Leistungen. „Sie hat schon wieder Schluss gemacht“, bestaunen zum Beispiel Herma Rau und Werner Tress, beide in der „Senioren Alterklasse 75plus“ angesiedelt, die präzisen Würfe von Traudel Mirsch, mit denen sie einmal mehr genau die geforderte Zahl auf der Scheibe trifft. So exakt die stets schmunzelnde Seniorin zielt, so imponierend alt ist sie. Mit immerhin 89 Jahren macht sie ihren jüngeren Mitstreitern regelmäßig etwas vor. Die allerdings hadern nicht lange, dann sind eben besagte Lachsrollchen und der Wein dran.

Auch wenn der sportliche Ehrgeiz nicht unbedingt im Vordergrund steht, bilden sich in Hamburger Senioren-Kreisen immer mehr Dartgruppen. Es reichen eben die kleine Scheibe an der Wand und die jeweils drei Pfeile in

den Händen. „Man macht mit der Zeit Fortschritte und das tut wirklich gut“, meint zum Beispiel Arno Fuhrich (85), zuständig für die Senioren-Dart-Gruppe in der LAB (Verein Lange Aktiv Bleiben) in St. Georg. Um dann zugleich die Ernsthaftigkeit der Aktion zu dokumentieren. „Ruhe bitte, wir wollen uns konzentrieren“, ruft er seine meist weiblichen Mitstreiter zur Ordnung. Die gehorchen gern, denn auch sie haben den geselligen Sport vor der kleinen Scheibe lieb gewonnen – und deshalb lassen sie jeden Dienstag die Pfeile durch den großen Raum im Seniorentreff am Hansaplatz fliegen.

Derweil ist unsere Gruppe in Niendorf-Nord schon einen Schritt weiter. Die Pfeile fein säuberlich eingepackt wird am Ende noch der Abschluss-Likör verarbeitet. Na dann Prösterchen, bis zum nächsten Freitag. Vielleicht sogar eher: Längst ist die Gruppe auch fern der Dartscheibe zusammengewachsen, wandert zusammen oder organisiert gemeinsame Ausflüge. „Viele von uns sind so aus ihrer Einsamkeit befreit worden“, sagt Moni Phillipsen stolz. Aber ob sie nun wandern, Geburtstag feiern oder leckere Lachsrollchen verspeisen – zusammen geführt hat sie der Spaß mit den kleinen Wurfgeschossen. Und dafür sind sie dankbar. K. Karkmann © SeMa

## a Die erste Adresse für gutes Hören

Oft bemerken wir selbst zunächst nicht, dass unser Gehör sich verschlechtert.

### „Was hast du gesagt, Schatz?!“

Ein regelmäßiger Hörtest ist der sichere Weg, eine beginnende Schwerhörigkeit zu erkennen.

Besuchen Sie uns und nutzen Sie unser Service-Angebot.

- **kostenlose, individuelle Höranalyse**
- **unverbindliches Probetragen von Hörgeräten**
- **Hörgeräte aller Hersteller**



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

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

www.auric-hoercenter.de **HÖRGERÄTE**

## SeMa Auch im Postversand!

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

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

**Name:** \_\_\_\_\_

**Straße:** \_\_\_\_\_

**PLZ:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_

**Tel.:** \_\_\_\_\_

**E-Mail:** \_\_\_\_\_

**Unterschrift:** \_\_\_\_\_

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

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

# HERZgruppen

## bewegen Menschen mit Herz



„Wer rastet - der rostet“ – Dies gilt auch, oder insbesondere für Menschen mit chronischen Krankheiten. So auch für Herzpatienten. Gerade hier kann regelmäßige Bewegung enorm dazu beitragen, sich nicht nur besser zu fühlen, sondern auch leistungsfähiger und nachweislich fitter zu werden. Doch wie sollten sich Herzpatienten am besten bewegen, worauf muss geachtet werden und an wen sollte man sich mit diesen Fragen wenden? Die optimale Möglichkeit, sich bei einer Herz-Kreislauf-Erkrankung oder speziell nach einem Herzinfarkt oder einer Herz-Op gesund und sicher zu bewegen, ist eine Herzgruppe.

Diese ambulanten Reha-Gruppen richten sich an Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sollen die Patienten dahingehend trainieren, informieren und stärken, damit sie langfristig „Fachmann ihrer Krankheit“ werden, sich und ihren Körper kennen lernen und kompetent Selbstverantwortung übernehmen können. Dazu erlernen die Patienten die Einschätzung ihrer körperlichen Belastbarkeit, die Beherrschung ihrer persönlichen Risikofaktoren und die Bewältigung ihrer Einschränkung durch die Herzkrankheit. Die Teilnehmer einer Herzgruppe treffen sich in der Regel einmal in der Woche zum gesundheitsorientierten Sport, zu Bewegungs-Spielen und Gesprächen. Beim Training geht es jedoch nicht darum, Höchstleistungen zu erreichen. Vielmehr wird den Teilnehmern in der Herzgruppe die Möglichkeit gegeben, an ihrem Wohnort die in der Rehabilitationsklinik erlernte Bewegungstherapie fortzusetzen oder überhaupt eine Reha-Maßnahme in Anspruch zu nehmen. Dabei soll sich jeder Teilnehmer so viel belasten, wie es sein Gesundheitszustand erlaubt und vom Arzt und Übungsleiter für Herz und Kreislauf für notwendig gehalten wird. Denn das Spezielle an einer Herzgruppe ist, dass immer ein Arzt

anwesend ist, um die Gruppe zu betreuen, zu beobachten und um in Notfällen einzugreifen. Der lizenzierte Übungsleiter gestaltet hingegen die Übungsstunde inhaltlich, führt die Gruppe und sorgt für Bewegung und Spaß. Durch richtig dosiertes Training werden Herz und Kreislauf gestärkt. Ein trainiertes Herz strengt sich weniger an bei den Belastungen im Beruf, beim Treppen steigen oder zum Beispiel beim Tragen von Einkaufstaschen. Auch ist ein trainiertes Herz gegenüber Rhythmusstörungen widerstandsfähiger. Die Gefahr, dass Sie sich in der Herzgruppe überfordern, besteht praktisch nicht. Denn dafür sorgen der ausgebildete Übungsleiter und der betreuende Herzgruppenarzt.

In Hamburg gibt es mehr als 180 Herzgruppen. Mitgliedern einer Herzgruppe fällt es leichter, gesund zu leben als Herzpatienten, die keiner Gruppe angehören. Dieses wird durch verschiedene Studien belegt. Die zu Herzkrankheiten führenden Risikofaktoren wie z. B. Rauchen, zu hohe Blutfette, Übergewicht und Bluthochdruck werden in einer Gruppe besser und auf Dauer abgebaut. Die Studien zeigen zudem, dass die Sterblichkeit und Re-Infarkthäufigkeit bei Teilnehmern einer Herzgruppe deutlich niedriger ist als bei Patienten, die keiner Herzgruppe angehören. Für viele neue Herzgruppenmitglieder sind die Gespräche mit den Teilnehmern interessant, die schon länger der Gruppe angehören. Es werden Erfahrungen ausgetauscht, die dabei helfen, Fragen und Probleme zu lösen. Darüber hinaus entstehen in der Gruppe häufig neue Freundschaften. Zu den Angeboten der Herzgruppen gehören auch Entspannungstechniken und Ernährungsberatung. Es werden Fragen zu beruflichen, familiären oder medizinischen Problemen beantwortet. Zudem gibt es noch über die Übungsstunde hinausgehende Veranstaltungen. Zusammengefasst beinhaltet das Konzept einer Herzgruppe Bewegungs- und Sporttherapie, Ernährungsberatung, Stressbewältigung und Entspannung, gemeinsame Krankheitsbewältigung, bewusstes Umdenken in Alltag und Freizeit, eine nachhaltige Lebensstiländerung und viel Freude und Gemeinschaft. Das grundsätzliche Ziel der Teilnahme an einer Herzgruppe ist ein nachhaltiger Rehabilitationserfolg durch Lebensstiländerung und krankheitsadäquates, gesundheitsbewusstes Verhalten. Und die Teilnehmer blicken hoffnungsvoller und vor allem fröhlicher in die Zukunft.

### Mehr Informationen zu Herzgruppen

Gezielte Informationen, z.B. ob Sie zu den Patienten gehören, denen eine Herzgruppen-Teilnahme verordnet werden kann, wie Sie Herzgruppen-Teilnehmer werden oder wo Sie eine geeignete Gruppe finden, erhalten Sie bei Herz InForm.

### In einer Herzgruppe erwartet Sie:

- Sport, Spiel, Spaß und Bewegung im Rahmen Ihrer indiv. Belastbarkeit
- Menschen mit ähnlichen Erfahrungen und Beeinträchtigungen
- Ärztliche Betreuung in jeder Übungsstunde
- Ein speziell für Herzgruppen ausgebildeter Herzgruppen-Übungsleiter
- Informativer Austausch zu Themen rund um Herz und Gesundheit

### So profitieren Sie von einer Herzgruppen-Teilnahme:

- Ihre Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit und Fitness steigern sich
- Die Gefahr eines erneuten Herz-Ereignisses sinkt
- Ihre Motivation steigert sich durch den Gruppenverbund
- Sie erlernen und erfahren Spaß und Freude an Bewegung
- Sie entwickeln mehr Verständnis für Ihre Erkrankung
- Sie erhalten eine neue Anlaufstelle und einen Treffpunkt
- Sie knüpfen neue soziale Kontakte und neue Freundschaften
- Ihr Selbstvertrauen und Ihre Selbstsicherheit im Alltag verstärken sich
- Sie entwickeln ein gutes Körperbewusstsein
- Sie erhalten einen großen Alltagstransfer durch kompetente Anleitung

Herz InForm setzt sich als Landesarbeitsgemeinschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen für das „Große Ganze“ der Vor- und Nachsorge ein, betreut seit mehr als 40 Jahren in Hamburg die ambulanten Herzgruppen und sichert diesbezüglich die hohe Qualität sowie die medizinischen Rahmenbedingungen. Telefon 040 22 80 28 29 oder [info@herzinform.de](mailto:info@herzinform.de), [www.herzinform.de](http://www.herzinform.de).

### Erfahrungsberichte von Herzgruppen-Teilnehmern:

**Harald aus Altona:** „Nach meinem Herzinfarkt war ich auf einer 3-wöchigen Reha. Danach fühlte ich mich eigentlich sehr gut und diesen Zustand wollte ich unbedingt aufrecht erhalten. Deshalb ging ich zu einer Herzgruppe in meiner Nähe, wo ich mittlerweile seit 1,5 Jahren aktiv mitmache. Dank der guten Stimmung in der Gruppe und den wöchentlichen, festen Termin gebe ich mir auch einen Ruck, wenn ich eigentlich zu bequem für das Training wäre oder ich einfach keine Lust habe. Und ich freue mich dann jedes Mal, wenn ich dort bin! Ich kann zudem regelmäßig mit anderen Betroffenen sprechen und mich austauschen. Bei uns ist immer ein Arzt dabei, der manchmal sogar mitturnt. Das gibt mir zusätzliche Sicherheit.“

**Brigitte aus Billstedt:** „Nachdem ich eine neue Herzklappe erhalten habe, war ich sehr verunsichert. Ich wusste nicht, ob und wie ich mich belasten darf und hatte oft Angst. Ich fühlte mich schlapp und hatte eigentlich keine Lust auch noch in eine Sportgruppe zu gehen. Aber auf Anraten meines Arztes rief ich dann doch bei Herz InForm an, um mich zu informieren. Mir wurde eine Gruppe ganz in meiner Nähe empfohlen, zu der ich nun seit einem halben Jahr regelmäßig gehe. Und das ist genau das Richtige für mich! Ich fühle mich besser, habe Spaß in der Gruppe und freue mich jede Woche auf das Treffen. Die Übungsleiterin und die Ärztin haben mich sehr nett empfangen und die anderen Teilnehmer haben meine Angst und meine Fragen verstanden und mir viel geholfen! Und das alles auch noch auf Kosten der Krankenkasse!“

**Horst aus Norderstedt:** „Als junger Mann habe ich viel Sport getrieben. Dann kamen die Kinder und auch mehr Druck und Stress im Beruf. Für den Sport blieb keine Zeit mehr, aber geraucht und schlechter gegessen habe ich dafür umso mehr. So hatte ich einfach mit der Zeit vergessen, wie gut es tut, wenn man seinen Körper durch Training fordert. Erst in der Herz-Reha ist die Freude an der Bewegung zurück gekommen. Jetzt bin ich Teilnehmer einer Herzgruppe - und ich rauche nicht mehr. Die Gruppe hat mir sehr geholfen, mich umzustellen und einen neuen Blickwinkel zu entwickeln. Die Übungsleiterin hat mir hier viele Tipps gegeben. Zusätzlich fahre ich auch wieder viel mit dem Rad. Allerdings braucht das mehr Selbstdisziplin, weil die Motivation durch die Gruppe fehlt.“ S. Bittkau von Herz InForm

und Informationen über Ihre Chancen, die berufliche Tätigkeit wieder auszuüben und bald an den Arbeitsplatz zurückzukehren, stehen besser

- Ihre Lebensqualität und Ihre Lebensfreude erhöhen sich
- Folgeerkrankungen wie z. B. Herzinsuffizienz (Herzschwäche) wird vorgebeugt

### Für die Teilnahme an einer Herzgruppe benötigen Sie folgende Unterlagen:

- Ärztliche Verordnung (Bogen 56 oder Bogen G850)
- Genehmigung der Verordnung durch Ihre Kranken- oder Rentenkasse
- Aktuelle Untersuchungs- oder Entlassungsberichte für den betreuenden Herzgruppenarzt

## NEUBAU-MIETWOHNUNGEN - barrierearm -

Ellerau - Stettiner Straße 3-5



Die modernen Wohnungen entstehen im Ortszentrum von Ellerau. Einzelhandelsflächen, Ärzte, Apotheken sowie ein beheiztes Freibad sind fußläufig zu erreichen. Die Verkehrsanbindung mit Auto, Bus oder Bahn ist optimal.

- 2 bis 3 helle Zimmer
- ca. 58 bis 92 m<sup>2</sup> Wohnfl.
- moderne Einbauküche
- Laminat/Fliesen
- D-Bad bzw. Voll- u. D-Bad
- Balkon/Terrasse
- Fußbodenheizung
- Aufzug vom EG bis DG
- Abstellräume
- Carportstellplätze

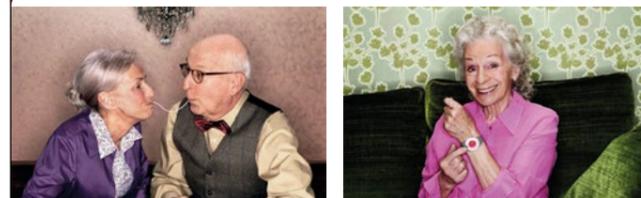
**Nettomiete ab € 580,- + Nk./Kt./Stellplatz**  
**Bezugsfertig Ende 2016**

B, 46,9-49,2 kWh(m.a), Gas, Bj. 2016, A



Tel.: 04193 - 901 265  
[cristina.iniguez@manke-bau.de](mailto:cristina.iniguez@manke-bau.de)  
[www.manke-bau.de](http://www.manke-bau.de)

## Daheim stets gut versorgt!



Die Johanniter sind stets in Ihrer Nähe. Wir unterstützen und versorgen Sie kompetent und zuverlässig Zuhause mit unserem **Hausnotruf** und unserem **Menüservice**. Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gern!

 **040 65054-0**

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.  
Helbingstr. 47  
22047 Hamburg  
040 65054-0  
[www.johanniter.de](http://www.johanniter.de)

**DIE JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben



# Kommt die HERRSCHAFT der ALTEN?



Foto © : sp4764 / fotolia.com

## EINLADUNG

zur Festveranstaltung

### „Internationaler Tag der älteren Menschen“

Freitag, 30. September 2016  
von 10 bis ca. 14 Uhr

Bachsaal im Gemeindehaus St. Michaelis  
Englische Planke 1  
Nähe U Rödingsmarkt / S Stadthausbrücke

Wir bitten um Anmeldung zur Veranstaltung.

### Die Zahl der alten Menschen nimmt zu, die Zahl der jungen Menschen nimmt ab, weltweit.

Seit in den 90er-Jahren des vorigen Jahrhunderts der Begriff „demografischer Wandel“ Einzug hielt in die Diskussion über die Gegenwart und die Zukunft, ist die Befürchtung geäußert worden, dass die älteren Menschen kraft ihrer Mehrheit die Herrschaft in Politik und Gesellschaft übernehmen könnten. Von Lähmung und Vergreisung war die Rede, von einer Art Ausbeutung der Jungen durch die Alten, die das Geld besitzen und die wichtigen Positionen besetzen und dies in Machtausübung umsetzen wollen, angeblich.

Vor kurzem sahen sich die Vertreter dieser Meinung bestätigt, als der so genannte Brexit, das Ausscheiden Großbritanniens aus der Europäischen Union, der starken Teilnahme der Alten und der schwachen Teilnahme der Jungen an der Abstimmung zugeschrieben wurde. Empörende Kommentare auf Kosten der Alten waren die Folge.

Ältere Menschen gehen meist pflichtbewusster zur Wahl als jüngere. Erfahrung und Interesse an gegenwärtigen Zuständen und zukünftigen Entwicklungen bestimmen ihr Verhalten, während junge Menschen eher mit ihrem Privatleben und ihren beruflichen Aussichten beschäftigt sind. Doch daraus einen Vorwurf an die Generation 60plus abzuleiten, ist absurd.

Man liest wiederholt die abwegige Behauptung, dass die Älteren schlagkräftig organisiert seien, kampfbereit und entschlossen, egoistische Ziele durchzusetzen. Nichts könnte falscher sein.

Senioren sehen sich nicht als Gruppe mit gemeinsamen Zielen. Alte Menschen organisieren sich in denselben Vereinigungen, mit denen sie ein Leben lang verbunden waren, und sind in den Seniorenkreisen von Gewerkschaften, Clubs, Vereinen, Kirchen, Parteien etc. tätig. Sie wollen aktiv am Leben teilnehmen, sei es durch Arbeit oder ein Ehrenamt, sei es als Konsument der angenehmen Seiten des Lebens wie Sport, Geselligkeit und Freizeit. Doch alle denken generationenübergreifend. Die Zukunft ihrer Kinder und Enkel, die Zukunft der Gesellschaft liegt ihnen oft mehr am Herzen als ihre eigene.

Gut und wichtig ist es, das Wohlergehen der alten Menschen zu thematisieren. Seit Jahren gibt es den von der UNO ini-

tierten „Internationalen Tag der älteren Menschen“. Dabei sollen die meist selbstlosen Verdienste der Älteren um unsere Gesellschaft im Mittelpunkt stehen, keine absurde Angst-mache vor ihrer großen Zahl.

Der Landes-Seniorenbeirat Hamburg begeht diesen Tag am Freitag, den 30. September 2016, mit einem Festakt im Bachsaal des Gemeindehauses der Michaeliskirche. Senatorin Cornelia Prüfer-Storcks wird über die aktuelle Hamburger Seniorenpolitik sprechen. Den Festvortrag „Älter werden in unserer Zeit“ hält Franz Müntefering, der neue Vorsitzende der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen.

Sie sind herzlich eingeladen, an der Veranstaltung teilzunehmen und mitzudiskutieren. Bei einem Imbiss und Getränken können Sie sich mit den anderen Gästen austauschen. Die Veranstaltung ist öffentlich und kostenfrei.



Landes-Seniorenbeirat  
Hamburg

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

# „Schmuckstück“ gerettet!

Wie eine Hamburgerin nun für immer in ihrem Haus bleiben kann

Wer sich eine Immobilie anschafft, plant meist auch, bis zum Ende seines Lebens darin zu wohnen. Doch aktuelle Untersuchungen des Institutes für Versicherungswirtschaft der Universität zu Köln haben ergeben: Bundesweit sind Hunderttausende Senioren in der Zwickmühle. Sie wohnen zwar in den eigenen vier Wänden, müssen aber mit einer kleinen Rente auskommen. Zudem hat jeder vierte Haus- oder Wohnungsbesitzer über 69 Jahre seine Immobilie noch nicht bezahlt und kämpft mit der Verschuldung. Doch ihr Heim zu verkaufen und umziehen kommt nur für die wenigsten Senioren infrage. Vor diesem Dilemma stand letztes Jahr auch eine Seniorin aus Hamburg. Seit 1963 wohnte sie in ihrem lieb gewonnenen Haus in Groß Borstel. Doch ihre kleine Rente reichte grade zum Leben. Eine Unterstützung durch Gärtner oder Putzfrau konnte sich die rüstige Dame nur selten leisten. An nötige Instandsetzungsarbeiten oder einen altersgerechten Umbau war erst recht nicht zu denken. Doch verkaufen und ausziehen, raus aus ihrem „Schmuckstück“, weg aus der seit Jahrzehnten gewohnten Umgebung und vielleicht sogar in ein Heim? Für die allein stehende und immer noch rüstige Seniorin ein Albtraum!

In ihrer Not wandte sich die alte Dame an MARTIN ULLRICH IMMOBILIEN in Hamburg-Uhlenhorst. Rückblickend war das vermutlich die beste Entscheidung ihres Lebens. Denn Martin Ullrich wusste tatsächlich eine Lösung, wie sie trotz des wachsenden Kostendrucks weiterhin in ihrer Immobilie wohnen bleiben konnte! In einem unverbindlichen und natürlich kostenfreien Beratungsgespräch in netter Atmosphäre wies er die Seniorin auf ein neues Finanzierungsmodell hin, welches die Seniorin so noch nicht kannte: Den Verkauf ihres Hauses, unter der Bedingung des lebenslangen Wohnrechtes. Dieses lebenslange Wohnrecht wird im Zuge des Verkaufs in das Grundbuch eingetragen und sichert den Verkäufer somit vollständig ab. Da der Verkäufer

seine Immobilie von dem zukünftigen Eigentümer nach dem Verkauf anmietet, wird die Miethöhe bis zum Ende festgeschrieben. Der Verkäufer ist somit gegen steigende Mieten in der Zukunft abgesichert und kann mit dem Verkaufserlös seinen wohlverdienten Lebensabend angemessen genießen.

Die alte Dame war von dem netten und professionellen Beratungsgespräch begeistert. Sie schlief noch ein paar Nächte drüber, dann erteilte sie den Verkaufsauftrag. Ein letzter Zweifel blieb: So toll das Modell auch klang, würde sich überhaupt ein potentieller Käufer finden? Doch diese Sorge verflog schnell. MARTIN ULLRICH IMMOBILIEN verfügt über eine große Datenbank von Interessenten, die Immobilien zur Kapitalanlage suchen und sich über sympathische und zuverlässige Mieter freuen. Somit konnte Martin Ullrich auch dieser Hausbesitzerin binnen kürzester Zeit einen Käufer präsentieren. Natürlich kümmerte man sich auch um die Erstellung eines rechtskonformen Kauf- und Mietvertrags. Damit wurde sichergestellt, dass die von der Dame gewünschten Bedingungen auch rechtssicher berücksichtigt wurden. Die Seniorin war dank der kompetenten Hilfe von Martin Ullrich überglücklich. Sie konnte in ihrem geliebten Haus wohnen bleiben, hatte keine Geldsorgen mehr. Sollte einmal ein altersgerechter Umbau des Badezimmers oder die Verbreiterung von Türen (wegen eines Rollators) notwendig werden, ist das nötige Geld vorhanden.

Übrigens: Auch wenn Erben vorhanden sind, eignet sich die neue Strategie des Immobilienverkaufs bei gleichzeitig gewährtem lebenslangen Wohnrecht zur finanziellen Absicherung. Sollte dann der Erbfall eintreten, muss sich niemand mehr um den Nachlass bzw. Verkauf der Immobilie kümmern und das vorhandene Geld kann ohne Streit gerecht verteilt werden.

Haben auch Sie Fragen zu diesem Thema?

Unter Telefon 040/27 14 14 80 ist Martin Ullrich gerne für Sie da.

MESSE  
lifeAge Generation 50+  
29./30. Oktober 2016 im  
Rathaus Norderstedt  
WIR SIND DABEI!

Sie möchten uns kennenlernen und fundierte Informationen einholen?

► Tel. 040/27 14 14 80  
► [info@martinullrich.eu](mailto:info@martinullrich.eu)

**MARTIN ULLRICH**  
IMMOBILIEN

MARTIN ULLRICH IMMOBILIEN

Grillparzerstr. 47, Hamburg-Uhlenhorst  
22085 Hamburg, [www.martinullrich.eu](http://www.martinullrich.eu)







Hamburg tanzt  
zum Weltseniorentag

### 3. Senioren-Flashmob und Senioren-Speeddating

**Wann?** Am 01.10.16 um Punkt 11 Uhr startet die Musik.

**Wo?** Mitten auf St.Pauli auf dem Spielbudenplatz gegenüber vom Operettenhaus. Sollte Petrus keine Sonne schicken? Egal. Wir sind Hamburger, dann werden die Schirme es noch bunter gestalten.

**Wer?** Ganz viele lebensfrohe Seniorinnen und Senioren. Auch junge Leute/Kinder sind in Begleitung ihrer Großeltern herzlich willkommen. Kommen Sie von einem Verein, einem Seniorentreff, einer Wohnanlage etc.? Dann tragen

Sie doch gern Ihr „Erkennungszeichen (T-Shirt, Schal, Luftballon...). Die Veranstalter hoffen auf viele haupt- und ehrenamtlich Engagierte aus Einrichtungen, Institutionen, Vereinen mit ihren Bewohnern und Mitgliedern.

**Was tun?** Singen, tanzen, summen, schunkeln, klatschen. Egal ob ganz fit, mit Rollator, im Rollstuhl, am Stock, Hauptsache dabei sein und mitmachen. Gestartet wird mit dem Lied „Mit 66 Jahren“ von Udo Jürgens. Danach machen Sie Vorschläge.

**Was mitbringen?** Einen Zettel/Plakat (kreativ oder einfach gestaltet), auf dem steht: WENN ICH ALT BIN... mit Ihrem Statement.

Nachdem man sich auf dem Flashmob warm gesungen und getanzt hat, geht es für die, die nun Lust auf ein Senioren-Speeddating haben, in den angesagten Club „Bahnhof Pauli“ am Spielbudenplatz. Dieser hat für die Teilnehmer bereits um 12 Uhr mittags seine Türen geöffnet. Bei Getränken und Kuchen kann weiter geklönt, gesungen und getanzt werden. Teilnahmebedingung: 60+ oder in Begleitung einer Person 60+. Beim Senioren-Flashmob gibt es die (kostenlose) Eintrittskarte für den Club. Wie diese aussieht, wird erst beim Senioren-Flashmob auf dem Spielbudenplatz verraten. Der Zugang zum Club ist auch mit Rollator oder Rollstuhl möglich, da es einen Fahrstuhl gibt. Die WCs sind auf der gleichen Ebene aber nicht rollstuhlgerichtet.

Veranstalter ist der Verein „Wege aus der Einsamkeit e.V.“. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter [www.wegeausdereinsamkeit.de/senioren-flashmob-speeddating/hamburg](http://www.wegeausdereinsamkeit.de/senioren-flashmob-speeddating/hamburg).

2 Tage voller Informationen am 29. und 30.10.  
von 10-18 Uhr im Rathaus Norderstedt

**lifeAGE** Generation 50 +  
MESSE



Das „SeMa – Senioren Magazin Hamburg“ veranstaltet gemeinsam mit dem Messespezialisten „atw agentur thomas will“ erstmalig die „lifeAge“ – eine Messe für die Generation 50+.

Für alle Besucher gibt es eine Menge an informativen und spannenden Dingen zu entdecken: „Die Liste der Aussteller ist groß und abwechslungsreich“, so SeMa-Herausgeberin Silke Wiederhold. Von Gesundheit, Ernährung über Sport und Bewegung, Reisen und Mode, Malkurse und Kultur, Wellness und Kosmetik, Pflege-, Wohn- und Betreuungsformen bis zu Mobilität im Alter usw. ist alles dabei. Wer sich zu solchen und weiteren Themen, speziell für Personen über 50, informieren möchte, der sollte sich also das Wochenende

29./30. Oktober 2016 vormerken.

„Die rund 70 Aussteller kommen aus der Metropolregion Hamburg. Außerdem konnten wir viele lokale und überregionale Anbieter für die Messe gewinnen,“ erklärt Silke Wiederhold.

Das Rathaus Norderstedt ist mit der U-Bahn/AKN (Haltestelle Norderstedt-Mitte) perfekt erreichbar und auch dem Autofahrer stehen genügend Parkplätze zur Verfügung.

Die Räumlichkeiten sind mit rund 3.000 m<sup>2</sup> Fläche ideal für eine Messe wie die „lifeAge“. So stehen an beiden Tagen, Samstag 10 bis 18 Uhr und Sonntag 10 bis 17 Uhr, das Erdgeschoss, das Foyer der Tribüne sowie das erste Obergeschoss zur Verfügung. Im Plenarsaal des Rathauses finden an beiden Tagen, also

während der gesamten Messezeit, interessante Vorträge statt. Rein- bzw. Zuhören lohnt sich.

So wird am Samstag zwischen 15 und 18 Uhr die beliebte TV-Moderatorin Bettina Tietjen aus ihrem Buch „Unter Tränen gelacht – Mein Vater, die Demenz und ich“ lesen.

Im Anschluss findet eine Frage- und Diskussionsrunde mit Frau Tietjen statt, die ihr Buch auch signiert. „Das ist sicher einer der Höhepunkte unserer Messe“, freut sich Silke Wiederhold.

Der Eintritt ist mit 3 Euro für jeden erschwinglich, das Wochenendticket kostet nur 5 Euro.

Die Liste der Aussteller können Sie unter [www.lifeage-messe.de](http://www.lifeage-messe.de) gern einsehen.

## Willkommen „Am Gertrudenhof“



Wir bauen für Sie barrierefrei erreichbare  
Eigentumswohnungen in einzigartiger und  
grüner Lage im Herzen von Quickborn.

Die Erstellung erfolgt schlüsselfertig!

Keine Anzahlung! Der komplette Kaufpreis ist erst zur Wohnungsübergabe im Dezember 2016 fällig.

z.B.: Haus I, 3-Zimmer-Wohnung Nr. 1: **Wohnfl. ca. 93 m<sup>2</sup>**, inkl. Marken-EBK, Maler- und Fliesenlegerarbeiten, Designfußboden, Einbauschränk, Keller, Terrasse, Tel-Quick-Anschlüsse, Lüftungssystem, Wärmeversorgung über Blockheizkraftwerk u.v.m., Energiepass in Erstellung

**Kaufpreis: € 315.000,- inkl. Carport**

**Courtagefrei direkt vom Bauträger**

**Schaffarzyk & Co.**  
Stefan u. Axel

Weitere Informationen sowie umfangreiches  
Prospektmaterial erhalten Sie bei Anruf unter  
04106/63 60 26 oder per Email-  
Anforderung [info@schaffarzyk.de](mailto:info@schaffarzyk.de)

**Bekanntschaffen**

**Lust auf** harmonische Zweisamkeit? Sie, Anf. 70/164, sucht Ihn, für gemeinsame Unternehmungen in Natur u. Kultur, Flohmärkte, Kurzreisen, Kochen (?), HH-West, **Chiffre 16516**

**Witwe, 70+**, gut drauf, attrakt., fit & flott, sucht Ihn passenden Alters f. gem. Unternehmungen. NR + NT und ein gemütliches Zusammensein, **Chiffre 16116**

**Lebensfrohe, junggebliebene** Rentnerin, Anfang 70, sucht netten, humorvollen Freund für gem. Freizeitgestaltung, **Chiffre 16216**

**Wie schön** wäre es, mit einem lieben Partner das Leben zu genießen. Mag Reisen, Radeln, Tanzen. Sie 70+/160/NR, schlank – er bis 80 Jahre, freue mich auf ein Echo, **Tel.: 0160/98 02 13 75**

**Schon** mal mit einem „Teufel“ 60+/180/80 jung und noch ein bisschen frech – in eine herzlich-aufregend schöne Beziehung getanz? Suche lieben Engel (schlk., bitte Foto, HH/N-West), **Chiffre 16316**

**Lieber** Ernst Domenico, leider habe ich es zu voreilig abgelehnt Dich kennenzulernen. Würdest Du mir bitte noch einmal schreiben. Frau, 63 J., suchte Freunde, ehrlich und zuverlässig., **Chiffre 16016**

**Sie, Mitte 60/NR**, mit Herz, Hirn, Humor und Niveau sucht unternehmungslustige Singles für gemeinsame Aktivitäten (Raum Norderstedt/HH-Nord), **Chiffre 15916**

**Flotte Sie**, 64/168/NR, nicht dick, nicht dumm, nicht hässlich, sucht Ihn mit Herz, Hirn und Humor für eine liebevolle Zweisamkeit (gerne mit Foto), **Chiffre 15816**

**Den Märchenprinz** gibt es nicht, deshalb suche ich auf diesem Wege einen zuverlässigen, alltagstaugl. Partner bis 80 J., Raum Ahrensburg/Umgebung, bin verw., weil., 160/75+ und fit, **Chiffre 15716**

**Welcher nette**, bewegungsfreudige Mann hat, so wie ich, weibl., NR, schlank und fit, auch mit 75+ noch Freude und Interesse an allem, was das Leben noch bietet, im Raum Volksdorf und Umgebung, **Chiffre 15616**

**Nettes Mädels**, 60+, suche Mr. Right, der liest, spricht, zeigt Gefühl, genießt Kultur, Natur und Sport? Und kann er womöglich auch noch kochen? Dann bitte sofort melden! **Chiffre 15416**

**Junggebliebener Senior** sucht nette Bekanntschaft/Partnerin für gemeinsame Unternehmungen, Radfahren, Freizeit. Allein ist einsam. Bin Anfang 70/176, schlank, gerne auch Natur/Gespräche. **Chiffre 15316**

**Witwe, 78 J.**, fit, flott, junggeblieben, vielseitige Interessen, sucht Ihn für gemeinsame Unternehmungen und von allem das Beste daraus machen, **Chiffre 15316**

**Nicht nur** einen Sommer! Weibl. Nordlicht, 74/160, sturmerprobt, mit Herz und Kopf, freut sich auf einen Gentleman für eine harmonische Partnerschaft, **Chiffre 15216**

**Intelligenter** Kultur-Natur-Tierfreund ab 70 gesucht, **Chiffre 15116**

**Er, 72/174**, Handwerker alleinstehend, sucht wieder eine ehrliche, treue Frau/Lebenspartnerin für Dauer. Rm. HH + Umgebung: Gerne auch deutschsprachige Ausländerin. Bitte nur korrekte Bildzuschriften. **Chiffre 15016**

**Sie, W., w.**, 168/76, HH-West, fit, kein Omatyp, sucht Dich, 170+/NR, humorv., gepflegt, schlank, für die restl. Zeit, die uns noch bleibt. Lachen, Reisen, Natur u. vieles mehr, das wäre schön, **Chiffre 14916**

**Impotenter** lieber Mann (auch älter) gesucht als Lebenspartner. Ich bin Haushälterin, fröhlich, attraktiv, liebe die Natur, Reisen und die Gemütlichkeit, bin Witwe, 58 J., blond, **Chiffre 14816**

**Humorvoller Mann**, 70/174/NR, würde gerne eine mollige Frau für jetzt und immer kennenlernen, **Chiffre 14716**

**Neugierig** auf das Leben und die Liebe suche ich Dich, männlich, zwischen 58-68 J., bin 64 J., Interesse an Büchern, Kultur, Natur u. Radtouren, Antwort mit Foto?! Dann Kennenlerntour? **Chiffre 14516**

**Topf sucht Deckel!** Ich bin 48 Jahre jung, 175 und habe dunkelblonde, kurze Haare. Meine Interessen sind Rad- und Autofahren, schwimmen, kochen, Tiere, Camping im WM, reisen, Sonne, Strand und Meer. Ich stehe mit beiden Beinen im Leben und suche eine Partnerin, mit der ich lachen, weinen und träumen kann. Denn zu zweit macht das Leben gleich doppelt so viel Spaß und Freude. Ich freue mich auf Briefe, bitte m. Bild. **Chiffre 14416**

**Frau, 62 Jahre/181**, Philosophie, Natur, Spirituelles, weit gereist, fröhlich, freut sich auf Mann. **Chiffre 14216**

**Mann** gesucht, der mit mir das Leben noch genießen wird. Witwe, 58 J., attraktiv, temperamentvoll, liebt Haus und Garten. Bitte kein Geizhals. **Chiffre 13416**

**Suche** herzensguten Mann, mit Pkw, der mich begleiten und kennenlernen mag. Bin W/60 J. und unternehmungslustig, aber nicht auf der Suche nach sexuellen Abenteuern, **Tel.: 040/41 09 44 92**

**Miteinander** reden, lachen, fühlen können und Zeit zusammen genießen. Das wünscht sich warmherzige, lebendige Frau, 75+/168/72/NR, mit zuverlässigem, potenten Mann für alle Zeit. **Chiffre 14316**

**Sie, 72**, schlank, einfühlsam, wäre gerne wieder verliebt. Wenn auch Sie den Wunsch haben, humorvoll und nett sind, sollten wir es nicht dem Zufall überlassen. **Chiffre 14116**

**Impotenter Mann** (auch) älter gesucht, das Leben kann auch so mit uns wunderschön sein. Witwe, 58 Jahre, lange, blonde Haare, attraktiv, liebt Haus und Garten, die Natur und das Meer. **Chiffre 13916**

**Getrennt leben**, d.h. wohnen – aber gemeinsam d. Tagesfreizeit solide, gesund und auch sinnvoll gestalten – hierfür sucht solider und bescheidener, lupenreiner Opa „Sie, die Fassung“, nach der Haus- und Gartenarbeit! Hoffe, d.f.d. evtl. Anfang einer briefl. Verbindung alles Erstwesentliche gesagt zu haben. **Postanschrift: Brieffach 1102, 25442 Quickborn** (Selbstinsistent)

**Ich**, gefühlte 60/172, wünsche mir eine sympathische, nette, liebevolle, zärtliche und schlank Partnerin. Ich wohne in Pinneberg. Wenn du willst, ruf mich an, **Tel.: 04101/756 95**

**Er, 77/170**, möchte auf diesem Wege eine nette Frau kennenlernen, Raum Rahlstedt/Tonndorf/Wandsbek, **Tel.: 040/668 17 27**

**Impressum**

**Herausgeber**  
SeMa - Senioren Magazin  
Hamburg GmbH

**Adresse**  
Georg-Clasen-Weg 28  
22415 Hamburg

**Telefon**  
040/41 45 59 97

**E-Mail**  
kontakt@senioren-  
magazin-hamburg.de

**www.**  
senioren-magazin-hamburg.de

**Handelsregister**  
HRB 118615

**Amtsgericht**  
Hamburg

**Geschäftsführerin**  
Silke Wiederhold

**Redaktion**  
Alexandra Petersen  
Dr. Hergen Riedel  
Franz-Josef Krause  
Marion Schröder  
Stephanie Rosbiegal  
Klaus Karkmann

**E-Mail**  
redaktion@  
senioren-magazin-hamburg.de

**Layout und Grafik**  
Sandra Holst  
Katharina Martin

**Anzeigen**  
HWA Werbeagentur GmbH  
Tel. 040/524 33 40

**E-Mail**  
hwwa@wt.net.de

**Verlagsvertretung**  
Claudia Trebs  
c.trebs@  
senioren-magazin-hamburg.de  
Tel. 0172/425 14 74

**Druck**  
Lehmann Offsetdruck GmbH  
Gutenbergring 39  
22848 Norderstedt

**Erscheinen**  
10 x jährlich

**Druckauflage**  
38.000  
• Nord: 18.000  
• West: 20.000

**Anzeigenschluss**  
Ausgabe Oktober 2016  
am 16.09.2016

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

**Witwe, 59 Jahre**, mit Charme u. Charisma sucht einen lieben Lebenspartner bis 71 J., auch gerne auf dem Land, liebe Tiere u. die Zweisamkeit für den Rest des Lebens. Es lohnt sich. **Chiffre 13316**

**Nette Frau**, 63/178, mit viel Herzenswärme, Humor und Hund sucht ebensolchen Mann, mögl. in Niendorf zum gemeins. Gassigehen. Viell. mögen sich unsere Hunde u. bald auch wir? **Chiffre 13716**

**Witwe**, 70/177, kinderlos, fit, reisefreudig (Europa und ferne Länder), wanderfreudig, interessiert an Kultur und geistreichen Gesprächen, sucht Partner, **Tel.: 040/601 61 17**

**Nordlicht**, aktiver Senior wünscht sich Partnerin (65+) für Natur + Kultur, z.B. gemeinsame Unternehmungen, Ausstellungen, wandern, bitte Name + Tel. deutlich auf den AB, um Rückruf zu ermöglichen, **Tel.: 040/18 09 15 55, E-Mail: tony.w@hh.de**

**Freizeit**

**Welche Dame** hat Interesse mit mir, wbl. 70 J., einen Kultururlaub zu machen? **Tel.: 040/553 45 17**

**Sie, 60+**, sucht Dame f. nette Gespräche, Spaziergänge, i. d. Natur und City, Kultur etc., **Tel.: 0157/74 26 44 06**

**Für gemeins.** Freizeit/Unternehmungen su. w/Anfang 60/NR, eine liebe nette Freundin, Raum Stellingen + Umgebung. Schön, wenn Du auch Garten, Natur und See magst, **Chiffre 16416**

**Rockende Senioren** – je oller, desto doller – suchen in Hamburg-Niendorf und Altona stets weitere sangesfreudige Senioren und Musiker verschiedener Instrumente, Kontakt Altona, Bärbel Reif, **Tel.: 040/890 71 09**, Kontakt Niendorf, Ingrid Groth, **Tel.: 040/553 34 01**, www.chorvereinbnote.de

**Aktive**, sportliche Sie sucht fröhliche Menschen zum radeln, lachen, reden, sich gut vertragen. Ich bin 64 J. und gut drauf. Tschüss..., **Tel.: 040/18 10 59 24**

**Boule-Spielgruppe:** Seniorin sucht Mitspieler/-innen im Raum HH-Altona, **Chiffre 14616**

**Internationale** Gruppe älterer Menschen, die lange integriert in Deutschland leben und ausländische Wurzeln haben! Interessen: Kunst/Kultur/Austausch! Anruf? SMS? **Tel.: 0175/774 87 17**

**Hamburger Westen**, das ist mein Zuhause. Hier suche ich, 58 Jahre, weibl., 178/NR, neue Kontakte zu Männern und Frauen. Bitte nur Nichtraucher, **Tel.: 0176/48 10 95 65**

**Opa fährt** – nicht auf der Flucht – nach der Haus- und Gartenarbeit i. Tagesfahrten: Chopper (125er), Roller (125er) und auch Rad; wer fährt mit, mit eigenem Fahrzeug? Erste schriftl. Kontaktaufnahme: **Brieffach 1102, 25442 Quickborn** (Selbstinsistent)

**Sie, 65 Jahre**, alleinstehend, trotzdem Fam. und Enkel, sucht sympath., unkompl. Freundin, idealerweise in ähnlicher Lage Raum HH-West, **Chiffre 13216**

**Lebendige Sie, 69 J.**, aus HH-Nord, sucht nette Bekannte für Jazz, Klassik, Kunst, Kultur, Natur. Bitte nur ernst gemeinte Zuschriften. **Chiffre 13516**

**Sie, 65, verwitwet**, sucht Briefkontakte, weiblich und männlich, bin vielseitig interessiert, **Chiffre 13816**

**Unternehmungslustige**, bewegliche Frau, 63 J., im Ruhestand, sucht nette Menschen ähnlichen Alters, die auch Lust auf vielseitige Unternehmungen haben, z.B.: Kultur erleben, Museumsbesuche nicht nur in HH, Tagesfahrten zu netten Orten, Ausflüge ins Grüne (Fischbeker Heide o.ä.) oder auch Klönschnack bei Kaffee u. Kuchen u.s.w. Wer hat Lust? **Chiffre 14016**

**Gründe Gruppe** Gebehinderter für Ausflüge langsamen Schrittes. Gemeinsam schöne Ziele erreichen in Hamburg/Ostsee/Nordsee usw. Spaß haben. Alter egal, ob 30 oder 60, aber bitte nur Nichtraucher! Mit oder ohne Fahrkarte für Schwerbehinderte, **Tel.: 040/229 69 83**

**Netter, fröhlicher** Gedächtnistrainingskreis sucht Verstärkung im Alstertal, immer dienstags von 10.30-11.30 Uhr, **Tel.: 040/630 65 48**

**Immobilien**

**Opa tauscht** einen großen BP, mit gr. Breite, Sackgasse, mit 2 x Be- und Entwässerungsvorverlegung, gegen eine Bestandsimmobilie mit Verrechnung, Kontaktaufnahme erbeten, **Tel.: 0175/700 41 41**, wenn, bitte nur Sonntag/Sünndag!

**Verkauf**

**Kleidersack** von Bree, neu € 100,- VB, Wander-/Bergstiefel, gr. 5 1/2, 1 x getragen, bestes Leder/Österreich, € 50,- VB, **Tel.: 040/ 51 51 02**

**Minowa, DVD-Player**, DVD-16 neu, original verpackt, VB € 35,-, Selbstabhöler, **Tel.: 040/ 800 18 55**

**Ca. 220 Eulen** suchen ein neues Zuhause. Verschiedenste Materialien (Holz, Keramik, Messing), von ca. 4 bis 20 cm, 3 Setzkästen inkl. VHB € 250,-, **Tel.: 040/540 58 35**

**Überbau**, 3 Meter und Doppelbett 180 x 200 m, m. g. g. Rahmen, helles Holz für € 200,- nur an Selbstabhöler, **Tel.: 040/ 603 12 08**

**Anhänger** offener Kasten, Nutzlast 270 kg, TÜV 2015 abzugeben, VB, **Tel.: 040/522 26 46**

**Schicke neue Damenschuhe**, Gr. 37 (4) „Hassia“, „Goldkrone“ etc. auch für lose Einlagen, umständehalber günstig abzugeben, **Tel.: 040/603 30 52**

**Seniorin** sucht jemanden, der gegen Provision alles gut verkaufen kann, da sie bald ausziehen muss. **E-Mail: anna.maria.fiermonte @alice.de**

**Für Sammler**, 1 Pentax MLE Kamera, 1 Pentax Objektiv 50 mm, 1 Soligor Objektiv 28 mm, 1 Blitzgerät C 320 Studio Osram, 1 Blitzgerät 199A v. Speedlite-Osram von privat € 50,- zu verkaufen, **Tel.: 040/386 59 61 AB**

**Suche**

**Ich suche** einen Tisch, Durchmesser ca. 70 cm, Höhe 72 cm, gern Mittelsäule, **Tel.: 040/27 68 19** (mit AB)

**Ich hätte** gern Kontakt zu einer jungen Familie als Leihoma. Wer kann helfen oder hat Infos für mich? Frau, 60+, **Chiffre 15516**

**Ich bin** auf der Suche nach Autos und Mopeds bis Baujahr 1990. Über Angebote freue ich mich. J. Többen, **Tel.: 04473/93 26 67**

**Modelleisenbahn Hamburg e.V.** sucht Nachwuchs, gerne auch Ruheständler, einzige Voraussetzung: Spaß am handwerklichen Arbeiten. Hierzu treffen wir uns jeden Dienstag in unserer Werkstatt im Museum für Hamburgische Geschichte, Holstenwall 24, 21355 Hamburg in der Zeit von ca. 11 bis 18 Uhr. **Tel.: 040/31 44 35 (Dienstag 11 bis 18 Uhr)**, **E-Mail: vorstand@mehev.de**, **Internet: www.mehev.de**

**Rentner-Band** „Indian Summer“ sucht Amateur-Musiker für Jazz- und Poptitel der 60er- und 70er-Jahre, für die Programmweiterung auf Chanson-Klassiker von Aznavour, Brel, Piaf und Co. sind uns neue Tonkünstler herzl. willkommen. Info unter **Tel.: 040/870 25 13 oder indiansummer@o2mail.de**

**Sonstiges**

**Beratung** und Gespräche in schwierigen Lebenssituationen, **Tel.: 0151/59 27 20 10**

**PC-Hilfe** für Senioren von erfahrener Seniorin im privaten Rahmen, **Tel.: 040/50 41 74**

**Kleinanzeigen-Coupon**

Grid of 10 columns and 5 rows for coupon code.

Form fields for Absender, Telefon, Unterschrift.

Private Kleinanzeigen kostenlos! Ausnahme □ Chiffre-Anzeigen + € 5,- (bitte in bar beilegen)

Gewerbliche Kleinanzeigen € 5,- pro Zeile (bitte in bar beilegen).  
Einsenden an: SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 HH

Die Anzeige erscheint in der Oktober-Ausgabe.  
Einsendeschluss: 16.09.2016



Heinz Sielmann



**Vor zehn Jahren ist Deutschlands bekanntester Tierfilmer Prof. Heinz Sielmann verstorben. Seine Witwe führt sein Lebenswerk fort und kümmert sich um die Ruhestätte ihres Mannes und dessen Andenken auf Gut Herbigshagen bei Duderstadt.**

Heinz Sielmanns Witwe Inge (86)

„Meine Familie ist die Stiftung meines Mannes“

Heinz Sielmann, der mit Herz, Seele und sehr viel Leidenschaft über 50 Jahre das Leben und den Lebensraum der Tiere erforschte und den Fernsehzuschauern in unzähligen Reportagen näherbrachte. Sein Interesse begann mit seinem ersten Fotoapparat, den er für gute Schulnoten von seiner Mutter bekam. Nach ersten Versuchen mit diesem Fotoapparat drehte er bereits 1938 in Ostpreußen, wo er am 2. Juni 1917 geboren wurde, seinen ersten Tierfilm mit dem Titel „Vögel über Haff und Wiesen“, noch als Stummfilm. Dieser

Film brachte ihm damals schon große Anerkennung in der Fachwelt und beim Publikum. Über 30 Auszeichnungen krönten seine Arbeit. Am 6. Oktober 2006, jetzt vor zehn Jahren, ist der Tierfilmer Professor Heinz Sielmann verstorben – seine TV-Sendung „Expeditionen ins Tierreich“ lebt weiter und sein Name steht nach wie vor für exzellente Naturfilme. Denn die vor über 50 Jahren gestartete Sendereihe „Expeditionen ins Tierreich“ und der Tier- und Naturschutz waren sein Lebenswerk. Früher hat Inge Sielmann ihrem Mann den Rücken für seine Reisen freigehalten. Heute arbeitet sie auf dem 110 Hektar großen Gut Herbigshagen, bei Duderstadt, für die „Heinz-Sielmann-Stiftung“ – und sie vermisst ihren Mann jeden neuen Tag schmerzlich! Früher hat das Ehepaar jede freie Minute im Garten seines Münchner Hauses verbracht. Heute besucht Inge Sielmann, deren einziger Sohn Stephan mit 24 Jahren durch einen Unfall bei einer Expedition mit dem Vater in Kenia starb, oft die Urnengrabstätte ihres Mannes. Obwohl Heinz Sielmann oft im Dschungel von Papua-Neuguinea und in den Savannen Afrikas unterwegs war und in München gelebt hat, befindet sich seine Urnen-Grabstätte in der kleinen Franz-von-Assisi-Kapelle auf Gut Herbigshagen bei Duderstadt. Wie sehr fehlt Inge Sielmann ihr Heinz? „Ich spüre immer noch jeden Tag seine Nähe und halte Zwiesprache mit ihm, was mir sehr hilft. Wir waren so eng miteinander verbunden, dass ich die Lücke, die mein Mann hinterlassen hat, immer spüren werde. Auch wenn ich oft traurig bin, überwiegt doch die Dankbarkeit dafür, dass ich so lange Zeit an der Seite meines wunder-

baren Mannes leben durfte.“ Obwohl es heißt, von 55 Jahren Ehe habe sie ihn 30 so gut wie nicht gesehen. Inge Sielmann lächelt: „Das hat mein Mann immer gesagt: ‚Silberhochzeit feiere ich mit dir wohl nie, das kann rein rechnerisch gar nicht möglich sein!‘ Dafür waren die Zeiten, in denen das Paar zusammen war, intensiv und Inge Sielmann erinnert sich immer wieder gern daran: „Wir haben mitunter nächtelang nur im Schneiderraum zugebracht und gearbeitet. Heute sagen viele Tierfilmer, dass es ein Nachteil ist, lange von der Familie getrennt zu sein. Das hätte mein Mann so niemals gesagt! Heinz war für 22 Monate in Australien unterwegs. Als er wegging, da war unser Sohn gerade vier Jahre alt. Dann kam Heinz wieder und wir haben ihn am Flughafen abgeholt. Da wollte er bei der Ankunft und müde vom Flug unserem Sohn übers Haar streicheln. Dabei hat mein Mann sich etwas erschrocken, denn er hat bemerkt, wie groß unser Sohn geworden ist – und barsch zu hören gekriegt: ‚Papa, ich bin schon in der Schule!‘“ Für Inge Sielmann scheint Ruhestand genauso ein Nicht-Thema zu sein, wie es für ihren Mann eines gewesen ist. „Wir haben im Jahr 1994 die ‚Heinz-Sielmann-Stiftung‘ gegründet und da hat mein Mann gesagt: ‚Ich habe draußen so viel gelernt: Was ich weiß ist, dass wir unsere Jugend an die Hand nehmen müssen, damit unsere Welt und unsere Natur um uns besser besteht.‘ Und das tun wir mit der Stiftung nun auch schon seit 1996 auf Gut Herbigshagen. Das Natur-Erlebniszentrum bei Duderstadt bietet Besuchern hervorragende Möglichkeiten Naturschutz greifbar zu machen und praktisch zu erleben. Im Zentrum unserer Arbeit steht die Liebe zur Natur, den Tieren und auch zu den Menschen. Mein Mann hat gesagt: ‚Meine Kraft und meine Zeit reicht nur für uns in Deutschland

aus.‘ Nach dem Tod meines Mannes habe ich den Stiftungsrats-Vorsitz übernommen und einen Haufen an Arbeit – aber das ist etwas, was ich sehr gern mache“, erklärt Inge Sielmann. Sicher ist es für die gebürtige Hamburgerin eine Verpflichtung für die „Heinz Sielmann-Stiftung“ zu arbeiten – kann es auch mal zu viel werden? „Nein, ich glaube, dass meine Vorstände und alle Mitarbeiter sehr gute Arbeit leisten und wir teilen uns das alles ein. Wir machen Veranstaltungen wie das jährlich im September stattfindende ‚Internationale Naturfilmfestival‘ in Eckernförde zusammen wie auch die Verleihung des ‚Heinz-Sielmann-Filmpreises‘“. Zweimal nahm Inge Sielmann an Afrika-Expeditionen ihres Mannes teil. Der sehr besondere Reiz lag für sie darin, auf diese Weise an seiner Seite „seine Welt“ zu erleben. Der Producer sagte zu Inge Sielmann damals, dass er sie gern mitnehmen möchte und auch ihr Mann hat das begrüßt. Man hatte ihr angeboten, bei der Expedition Kraftfahrer zu werden. „Es war ein großartiges Erlebnis, mit dem Jeep über die Buckelpisten der Savannen zu fahren und das Auto auch noch zu beherrschen, damit das Team darin sitzen und drehen konnte“, erinnert sich Inge Sielmann mit strahlenden Augen. Im Kongo hat sie vor allem die unendliche Stille in 4.500 Metern Höhe beeindruckt. Kann Inge Sielmann heute Stille und Einsamkeit genießen? „Ich wohne zwar etwas am Rande von München, aber da ist es manchmal so still, dass ich froh bin, wenn ich ein Flugzeug vorbeifliegen höre – das beruhigt mich.“ Wer die „Heinz-Sielmann-Stiftung“ mit einer Spende unterstützen oder viele interessante Details über die Arbeit der Mitarbeiter erfahren möchte, kann sich auf der Internetseite unter [www.sielmann-stiftung.de](http://www.sielmann-stiftung.de) informieren.

Fotos: Marion Schröder und Gut Herbigshagen/Text: Wolfgang Wittenburg

Die Saison beginnt:

## Der Theaterbus nach Hamburg fährt wieder!



inkultur-Hamburger Volksbühne e.V. begleitet Sie auch in der neuen Spielzeit 2016/17 preisgünstig und bequem im modernen Reisebus zu wunderbaren Aufführungen in den Hamburger Theatern, der Laeiszhalle und der Oper. Der Theaterbus holt Sie an Ihrer Haltestelle ab, fährt Sie direkt vor das Theater in Hamburg und nach der Vorstellung sicher wieder nach Hause.

Freuen Sie sich jetzt schon auf großartige Aufführungen an renommierten Hamburger Bühnen und erweitern Sie so Ihr Kulturprogramm. Nutzen Sie die Möglichkeit, bequem und entspannt die kulturellen Höhepunkte in Hamburg zu genießen. Der Reisebus fährt Sie direkt zur Spielstätte, anstrengende Anfahrten und Parkplatzsuche gehören der Vergangenheit an.

Für Poppenbüttel, Volksdorf, Norderstedt und Langenhorn werden unterschiedliche Theater-Arrangements angeboten. Informationen erhalten Sie direkt bei inkultur. Das kulturbegeisterte und freundliche Service-Team freut sich auf Sie und beantwortet gern Ihre Fragen unter der Telefonnummer 040/227 006 66 oder per E-Mail an [theaterbus@inkultur.de](mailto:theaterbus@inkultur.de). Gern schickt inkultur Ihnen auch Informationsmaterial zu.

Auf [www.theaterbus-hamburg.de](http://www.theaterbus-hamburg.de) finden Sie ebenfalls alle Informationen.

THEATERFAHRTEN NACH HAMBURG

„Bequem per Bus ins Theater!“



Wir halten garantiert in Ihrer Nähe:  
Poppenbüttel, Volksdorf, Norderstedt und Langenhorn.

[www.Theaterbus-Hamburg.de](http://www.Theaterbus-Hamburg.de)

WEITERE INFOS:  
Tel. 040-227 006 66  
[theaterbus@inkultur.de](mailto:theaterbus@inkultur.de)

**inkultur**  
BÜHNE FREI FÜR MEHR HAMBURG  
inkultur ist eine Marke der Hamburger Volksbühne e.V.

# MOORBEEK PASSAGE

„Komm doch mal rüber!“

## 4. Seniorentag – bleiben Sie fit und aktiv!

Am Donnerstag, 29. September, ist es von 9 bis 19 Uhr wieder soweit und Sie sind herzlich eingeladen zum 4. Seniorentag in der beliebten MOORBEEK PASSAGE in Norderstedt-Mitte.



Fit und aktiv bleiben, das Alter genießen und seine Rente sinnvoll einsetzen – das ist wichtig für viele Menschen. Am Seniorentag finden Sie Beratungen, Informationen und Produkte an den unterschiedlichsten Ständen. Die Geschäftsleute der MOORBEEK PASSAGE und viele externe

Aussteller bieten Ihnen zu verschiedenen Themen Informationen und Dienstleistungen an, z. B. aus den Berei-

## 4. SENIORENTAG

am 29. September von 9 bis 19 Uhr  
Rathausallee 35-39 (U-Bahn Norderstedt-Mitte)

chen Optik, Medizin und Pflege, Natur, Reisen und Kultur, Musik und Tanz, Sport und Mobilität, Vitamine und Ernährung. Für das leibliche Wohl sorgt wieder ein günstiger und leckerer Mittagstisch vom Grander Katenschinken sowie Kaffee und Kuchen im Moorbek Café. Einige Aussteller halten kleine Kostproben für Sie bereit. Es wird wieder ein vielfältiger Tag mit vielen neuen Themen und Aktionen.

Sie erreichen die MOORBEEK PASSAGE ganz bequem neben dem U1/AKN-Bahnhof Norderstedt-Mitte. Wer mit dem Pkw kommt, findet die Einfahrt der Tiefgarage am Buckhörner Moor. Die Parkplätze stehen den Besuchern zwei Stunden kostenfrei zur Verfügung.

Wir, das SeMa, werden auch wieder mit einem Stand vertreten sein und freuen uns auf Ihren Besuch, wenn es wieder heißt: „Komm doch mal rüber“ in die MOORBEEK PASSAGE zum Seniorentag!

Aktuelle Informationen finden Sie online unter [www.moorbek-passage.de](http://www.moorbek-passage.de) und auf [facebook.com/moorbekpassage](https://www.facebook.com/moorbekpassage).

## Checken Sie Ihre FahrFitness!

Mit dem FahrFitnessCheck des ADAC Schleswig-Holstein fahren Sie auch zukünftig sicher. Persönlich, vertraulich und kompetent.

› Geschäftsstelle & Reisebüro Norderstedt Herold-Center  
Telefon 040.534 36 00

**ADAC**

ADAC Schleswig-Holstein e.V.



### Seniorentag in der Moorbek Apotheke

– unsere Aktionen am 29.09.16:

**Hautanalyse** – Lassen Sie Ihren Hauttyp bestimmen! Wir ermitteln die passende Pflege für Sie!

**10 % Rabatt\*** auf ein Kosmetik-Produkt Ihrer Wahl – bei Vorlage dieser Anzeige!

**Asthma/COPD Beratungstag** – Sprechen Sie mit uns über Ihr Asthma/COPD! Testen Sie Ihr Lungenvolumen per Peak Flow Meter!

\*nur ein Gutschein pro Person, nur am 29.09.2016 gültig, nicht kombinierbar mit anderen Aktionspreisen

**moorbek apotheke**

Apotheker Nicolas Ahlers, e. K. | Rathausallee 35-39 | 22846 Norderstedt  
Tel 040/522 75 52 | Fax 040/526 17 98 | [info@moorbek-apotheke.de](mailto:info@moorbek-apotheke.de)



**REISERING**  
HAMBURG



Olivenernte in der Toskana  
10.11. – 18.11.2016

Im 5\*-Bus die kulinarische und kulturelle Vielfalt Italiens erleben.

€ 898,-

Los geht's!

Weihnachtsmarkt  
in Leipzig  
11.12. bis 13.12.2016

4\*- Mercure Hotel Leipzig.  
Mit Abendessen im berühmten  
„Auerbachs Keller“.

€ 338,-

Weihnachten  
an der Ostsee-Trave-  
münde 22.12. – 27.12.2016  
Maritim Strandhotel mit Hallenschwimmbad  
und Sauna. Weihnachtliches Festmenü!

ab € 773,-

**INKLUSIVE:** Taxiservice ab/bis Haustür, 4\*-Reisebusse,  
Halbpension, Ausflugsprogramm etc., Preise p.P. im DZ.

Weitere Informationen und Buchung:

**MERIDIANA REISEN GmbH** [meridiana@t-online.de](mailto:meridiana@t-online.de)  
Rathausallee 35-39, 22846 Norderstedt, Tel. 040/522 -80 07, Fax -90 07



## Alsterschlepper Haushaltsauflösungen

Ihr Experte für  
sozial engagierte  
und respektvolle  
Nachlassräumungen  
und Seniorenzüge!

Alsterschlepper Haushaltsauflösungen

Inh. Christian Requard

Nessdeich 58a | 21129 Hamburg | Tel.: 040/60 08 92 85  
E-Mail: [info@alsterschlepper.de](mailto:info@alsterschlepper.de) | [www.alsterschlepper.de](http://www.alsterschlepper.de)



## Rentner geben mehr Geld für Urlaub aus als je zuvor

(pi) Die Senioren von heute leben immer aktiver, das zeigt sich auch am veränderten Reiseverhalten: Menschen über 65 Jahre geben mehr pro Reise aus als jüngere und machen lieber Städtrips als Erholungsurlaub. Ihre Reiseausgaben sind innerhalb der letzten zehn Jahre auf Rekordniveau gestiegen. Das zeigt eine exklusive Reiseanalyse der Forschungsgemeinschaft Urlaub und Reisen (FUR) e.V. für die Initiative „7 Jahre länger“. 2015 haben deutsche Rentner für ihren Urlaub durchschnittlich € 970,- pro Person und Reise ausgegeben – so viel wie noch nie. Im Vergleich zum Vorjahr ist das ein leichter Anstieg um 0,3 Prozent. Insgesamt sind in den vergangenen zehn Jahren die durchschnittlichen Ausgaben von Rentnern pro Reise um 9,1 Prozent gestiegen. Damit haben Senioren auch etwas mehr Geld für eine Urlaubsreise aufgewendet als der durchschnittliche Deutsche, der 2015 rund € 965,- ausgab. „Viele ältere Menschen haben heute die finanzielle und persönliche Freiheit, um zu reisen“, sagt FUR-Studienleiter Philipp Wagner.

### Ostdeutsche Rentner haben das höchste Reisebudget

Bei den Urlaubsausgaben gibt es allerdings deutliche regionale Unterschiede. Besonders stark sind die Reiseausgaben der Rentner in den ostdeutschen Bundesländern gestiegen (+26,3 Prozent). Mit rund € 1.000,- pro Person geben sie heute im Vergleich zu anderen Regionen am meisten pro Urlaubsreise aus. Das ist kein Zufall, denn laut den Statistiken der Deutschen Rentenversicherung werden zwischen Ostsee und Erzgebirge die höchsten gesetzlichen Renten gezahlt. Auch süddeutsche Rentner haben mit € 992,- pro Person überdurchschnittlich viel Geld für den Urlaub ausgegeben.

Das Reisebudget von Senioren aus dem Norden liegt mit € 950,- hingegen etwas unter dem Durchschnitt. Und auch Senioren aus dem Westen (Nordrhein-Westfalen, Hessen, Rheinland-Pfalz und Saarland) geben mit € 938,- weniger für eine Urlaubsreise aus.

### Gesundheitsurlaub ade – Stadt- und Kulturreisen sind gefragt

Das Reiseverhalten von Rentnern hat sich in den letzten zehn Jahren nicht nur hinsichtlich der Budgets verändert. Die Urlaubsaktivitäten und Reisearten sind vielfältiger geworden. Während in der Gesamtbevölkerung beinahe die Hälfte aller Urlaubsreisen auf Strand- oder Familienurlaub entfallen, sind es bei den Älteren nur 35 Prozent. „Für Familien mit Kindern sind das die mit Abstand beliebtesten Reisearten“, so Wagner. „Ältere Menschen sind hingegen ungebundener und entscheiden sich auch deshalb öfter für Kultur-, Stadt- und Naturreisen.“

### Gut zwei Drittel aller Rentner sind 2015 verreist

Insgesamt haben knapp zwei Drittel (64,5 Prozent) der über 65-Jährigen im vergangenen Jahr wenigstens eine Urlaubsreise von mindestens fünf Tagen Dauer unternommen. Bei den jüngeren Alten zwischen 65 und 75 waren es sogar 72,7 Prozent. Damit liegen die Älteren etwas unter dem Durchschnitt der Gesamtbevölkerung (76,3 Prozent). Dafür ist die Wahrscheinlichkeit jedoch etwas größer, dass ältere Reisende mehrfach im Jahr in die Fremde fahren: Reisende im Alter 65+ machten 2015 im Durchschnitt 1,4 Urlaubsfahrten im Jahr, in der Gesamtbevölkerung waren es 1,3.

## Grundsicherung im Alter: Leistungen rechtzeitig beantragen

(pi) Ob Anschaffungen, Umzugskosten oder Kleidung: Rund 25.000 Senioren in Hamburg sind auf die staatliche Grundsicherung im Alter angewiesen, um ihren Alltag zu bestreiten. Allerdings erhält nicht jeder von ihnen alle möglichen staatlichen Fördermittel, die ihm für Sonderausgaben zustehen. Immer wieder erreichen den Beratungsdienst der Bundesinteressenvertretung für alte und pflegebetroffene Menschen (BIVA) e.V. Fälle, in denen vorab geleistete Zahlungen nicht erstattet werden. Der Fehler liegt meist darin, dass die Leistungen zu spät beantragt werden. Besonders teuer kann dies bei einem Umzug in ein Pflegeheim werden.

Bei Grundsicherung im Alter gilt das sogenannte Antragsprinzip. Das bedeutet, dass es nicht ausreicht, wenn jemand nicht genügend Geld zur Verfügung hat. Um Leistungen zu erhalten, müssen diese zusätzlich beantragt werden. Zudem ist der Zeitpunkt entscheidend: Erst nachdem der Antrag bewilligt wurde, darf eine Leistung eingekauft oder in Auftrag gegeben werden. Wer die Kosten auslegt, ohne vorab einen Antrag gestellt zu haben, bekommt nichts erstattet.

Oftmals entsteht Altersarmut dann, wenn ein Pflegebedarf auftritt. Wenn ein Umzug in ein Pflegeheim notwendig wird, kann ein zu spät gestellter Antrag besonders teuer werden. Häufig wird vergessen, die Kosten für die alte, nicht sofort kündbare Wohnung zu beantragen. Solche Fälle erreichen den Beratungsdienst des gemeinnützigen Vereins immer wieder. In der Regel gehen die Ratsuchenden fälschlich davon aus, dass mit den Pflegeleistungen ‚automatisch‘ auch eine Hilfe für die doppelten Mietkosten bewilligt würde.

Die Altersgrundsicherung deckt den notwendigen Lebensunterhalt von Menschen im Rentenalter, deren wirtschaftliche Existenz sonst nicht gesichert werden kann. Die Höhe entspricht den Hartz-IV-Bezügen im Erwerbsleben. Weitere Erläuterungen und Informationen zu staatlichen Unterstützungsleistungen im Alter und bei Pflegebedürftigkeit erhalten Ratsuchende im Beratungsdienst der BIVA. Die Juristen sind montags bis freitags von 9 bis 12 Uhr und dienstags und mittwochs von 13 bis 15 Uhr unter der Tel.Nr. 0228 909048-0 und jederzeit unter der E-Mail-Adresse [beratung@biva.de](mailto:beratung@biva.de) zu erreichen. Beratungen, die über eine kurze Auskunft hinausgehen, können nur gegen eine Aufwandsentschädigung von € 30,- geleistet werden. Für Mitglieder ist die Gebühr in den € 40,- Jahresbeitrag enthalten.

### Die Gewinner vom Gewinnspiel „Mit den Enkeln unterwegs“ (aus SeMa Juli/August)

**1. bis 2. Preis: Musical Wickie**  
Klaus Kasten, 22559 Hamburg  
Ingrid Burmeister, 22850 Norderstedt

**3. bis 4. Preis: Tolkschau**  
Jaqueline Chmielewski, 24558 Henstedt-Ulzburg  
Heinz Wachsmann, 22880 Wedel

**5. bis 8. Preis: Freilichtmuseum am Kiekeberg**  
Sabrina Liyanage, 22399 Hamburg  
C. Debarry, 22926 Ahrensburg  
Silke Ehlers, 25421 Pinneberg  
Annegret Geberin, 22851 Norderstedt

## Leser schreiben

Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichten und Gedichte!



### Ich brauche einen Mann oder Das Dino-Urzeit-Insekt

Heute war der ideale Sonntag für eine Fahrradtour. Und jetzt, ausgepowert, erschöpft und geduscht im Homedress den Krimi genießen. Mein Wohnzimmerfenster ist noch geöffnet und die Sonne ist im Begriff unterzugehen.

Alles ist entspannt, das Gemüt und die Muskeln.

Die vertraute Tatort-Melodie erklingt, aber da ist ein unbekannter Ton. Die Melodie hört sich „schrabend“ an. Na ja, ist schon vorbei. Einführung: aufgepasst, nichts verpassen. Aber doch noch schnell an die Nasch-Schublade. So, aber jetzt!

Ist da ein Geräusch? Was ist das für ein Geräusch?

Im Fernsehen läuft gerade jemand durch einen Wald. Der Täter? Das Opfer? Und dieses Geräusch, ich mag es nicht. Schön, sehr schön, Szenenwechsel in ein Büro. Das Geräusch aber bleibt. Ich mag es immer weniger und schaue, als ob es ein Ausweg wäre, lieber zum Fenster in den Sonnenuntergang. Das Geräusch schabt und kratzt.

Aber da, an meinem Fenster, ist das ein Flattern? Oh ja! Oh nein! Nicht bei mir, und doch nicht jetzt!

Ein riesiges Dino-Urzeit-Insekt flattert, gefangen zwischen meiner Innen-Jalousie und der Fensterscheibe. Es hat viele große Flügel und noch längere und noch viel mehr Beine.

Es ist wild und sicher auch giftig! Und ich bin Single, ohne Mann, ohne Held. Aber ich bin Frau, taff und tapfer.

Also springe ich hoch vom Sofa, in die Puschen, den Haustürschlüssel geschnappt, die Tür zugeschlagen und raus. Raus in die Freiheit, raus auf die Straße.

Aber nun! Ein Mann muss her!! Ein Held !!!

Sonntagabend, Tatortzeit in einer abgelegenen Wohnstraße in Norderstedt. Da, ein Jogger und schon ist er weg. Der Radfahrer ist in Eile, er hört mein Rufen nicht.

Kein Auto fährt vorbei. Und nun, ich kann doch nicht allein

zurück in mein Wohnzimmer zu dieser Bestie!

Was soll ich tun? Wo ist ein Mann? Ja, da gibt es nur eins.

Ich muss in die Eck-Kneipe, an der ich immer nur vorbeigehe, aber nun muss ich da hinein! Ich reiße beherzt die Tür auf und sage laut und bestimmend: „Ich brauche einen Mann!“

Alles verstummt und jeder sieht mich erstaunt an. „Ja, ein Mann, der mitkommt!“ „Oh, Oh“, ruft laut lachend eine Stimme. Ich erkläre, natürlich ganz Frau und hilflos, meine Not. Berichte über Riesentier, schaue in die Gesichter von Männern, die sich nicht wirklich trauen wollen, und mache das Tier kleiner, klein wie eine Hummel. Jemand sagt bestimmend: „Na Otto, dann mach’ mal, hilf der Lady!“ Otto, zu breit für meine Tür, höher als mein Schrank, steht mit Latzhose und T-Shirt vor mir. Etwas verlegen, aber grinsend gehen wir zu mir. Nachdem wir im Treppenhaus sind, weiß er schon, dass das Ungeheuer auch fliegen kann, aber zur Beschwichtigung erkläre ich, dass es hinter der Jalousie eingeklemmt ist.

Wir betreten meine Wohnung, ich lasse Otto ängstlich den Vortritt in mein Wohnzimmer.

Aus dem Fernseher knallt und ballert es. Ich fliege zur Fernbedienung und sehe im Flug, dass das Untier weggefliegen ist. Oh, nein, es fliegt hier frei herum. Otto fragt mit tiefer Bärenstimme: „Wo ist es?“ Ja, wo? „Da, da ist es!!!“

Es ist am anderen Fenster und fliegt immer wieder mit einem dumpfen Aufschlag gegen die Scheibe. Ich laufe verängstigt und schutzsuchend in die Küche, frage aber entschlossen:

„Otto, was soll ich dir geben, was brauchst du? Zeitung, Fliegenklatsche oder ein Handtuch?“ „Nein, ein Gefäß!“ Oh, der Otto wird mein Held! Ich reiche aus der Küchentür, ohne einen Blick zum Fenster zu riskieren, eine Plastikschüssel und ein Handtuch. Zu dem Handtuch kommt noch ein Stück Pappe. Ich höre klappernde Geräusche von der Jalousie, beruhigendes Gemurmel und meinen Vornamen. Jetzt darf ich helfen die Balkontür zu öffnen. Das Monster wird aber erst ins Freie gelassen, als ich in sicherer Entfernung, hinter der geschlossenen Balkontür, beruhigt zusehen kann.

Nun darf Otto „mein Held für immer“ mit mir und einem Bier den Tatort sehen. Der Tatort war aber nicht so interessant wie die Frage: Was war das für ein Tier?

Eine Libelle, Grille, Heuschrecke, Heimchen oder doch gar eine verirrte Fledermaus?

Von unserer Leserin Erika Seemann



*Keiner kennt Ihre Wünsche  
besser als Sie selbst.*

*Sorgen Sie jetzt vor.*

Segeberger Chaussee 56-58 • Norderstedt  
**(040) 529 61 73**

Tangstedter Landstraße 238 • Hamburg-Langenhorn  
**(040) 539 08 590**  
[www.wulffundsohn.de](http://www.wulffundsohn.de)



*Wir beraten Sie gerne  
Ihr Sönke Wulff*



NORDOST SEEBESTATTUNGEN

EINS WERDEN.





Nordost Seebestattungen, Lohe 1A, 22941 Bargteheide,  
Tel.: 04532/408 88 49, Fax: 04532/503 97 21, Mobil: 01520/269 87 72,  
[info@nordost-seebestattungen.de](mailto:info@nordost-seebestattungen.de), [www.nordost-seebestattungen.de](http://www.nordost-seebestattungen.de)



# Das ist Hamburg!

Die 9. Spielzeit im Hansa Varieté Theater startet Anfang Oktober

Das Hansa-Theater lebt – und wie! Und das nun schon seit über 120 Jahren. Es ist ein Stück lebendige Kultur, ein nicht wegzudenkender Teil Hamburgs – ein Wahrzeichen der Stadt. Internationale Stars traten hier auf und auch die Liste der prominenten Besucher ist lang. Als sich 2009, nach ein paar Jahren Pause, der Vorhang wieder hob, war die Freude groß. Seitdem begeistern die „Macher“ des Hansa-Theaters, Thomas Collien und Ulrich Waller, die gleichzeitig auch das St. Pauli Theater leiten, nun schon die Besucher dieses einmaligen Hauses. Fast 500.000 Besucher haben seitdem wieder das Traditionshaus am Steindamm besucht.



In der 9. Spielzeit präsentiert das Hansa-Theater ein modernes Unterhaltungskonzept, bestehend aus bestem Varieté und Gaumenfreuden. Auch in dieser Spielzeit werden wieder internationale Artisten das Publikum in Staunen versetzen. Das atemberaubende Programm wird präsentiert von Kabarettisten, Schauspielern und Musikern der Extraklasse. Kulinarisch begleitet werden die Vorstellungen mit zeitgemäßen Interpretationen des legendären Theatertellers aus dem Hause Kowalke – dem Fischereihafen Restaurant Hamburg. Alle Sinne werden hier angesprochen; der Tradition des Hauses entsprechend natürlich zu einem realen Preis!

**Voraufführungen:** 4. u. 5. Okt. 2016, jew. 20 Uhr  
**Premiere:** 6. Okt. 2016, 20 Uhr  
**Vorstellungen:** bis 26. Febr. 2017 tägl. außer Mo. jew. 20 Uhr, Sa. 16 u. 20 Uhr, So. 15 u. 19 Uhr  
**Vorverkauf:** Tel. 040/4711 0 644 sowie in den bekanntesten Vorverkaufsstellen und unter

[www.hansa-theater.de](http://www.hansa-theater.de)



## Der CHINESISCHE NATIONALCIRCUS präsentiert „SHANGHAI NIGHTS“

(pi) Zu den Festivitäten des 30. Geburtstages der Städtepartnerschaft zwischen Shanghai und Hamburg präsentiert der weltberühmte CHINESISCHE NATIONALCIRCUS seine legendäre Produktion Shanghai Nights in einer sympathischen und intensiven Zelttheatervariante. Schwebende Schemel und fliegende Töpfe, mit den Händen in die Luft gewirbelt und mit den Füßen wieder aufgefangen – akrobatische Wunder einer faszinierenden Einheit von Körper, Geist und Seele. Ein chinesischer Artist macht keinen Handstand. Ein chinesischer Artist ist der Handstand. Diese Show ist eine atemberaubende Zeitreise in das Shanghai der Dreißiger- und Vierzigerjahre. Sie erzählt die Geschichte chinesischer Weltklasseartistik, von der Aufhebung der Schwerkraft und akrobatischen Wundern voller Poesie, Komik, Staunen und optischen Überraschungen. Hinreißend die unglaubliche Akrobatik und einzigartige Spielfreude der jungen Künstler, Vertreter eines neuen Chinas. Diese Show macht mit einer fremden Kultur und den aktuellen Sehnsüchten ihrer neuen Generation bekannt. Dies ist mehr als nur Circus, mehr als Unterhaltung – „Shanghai Nights“ ist ein modernes interkulturelles Märchen, ein Statement zum Kulturaustausch, eine mentale Reise und ein Friedensprojekt, Hoffnung und Erfüllung zugleich. Eine einzigartige Show, die vom ersten bis zum letzten Augenblick fesselt, verückt und verzaubert.

Spielzeiten vom 17. September bis 9. Oktober 2016 im THERMOZELT: Adolph-Schönfelder-Straße/Hamburger Straße (an der Hamburger Meile), Tickets gibt es telefonisch unter 01806-57 000 (0,20 € bzw. 0,60 € Mobilfunk pro Anruf) oder unter [www.eventim.de](http://www.eventim.de)



Besuchen Sie auch unsere Homepage

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



Anzeigenberatung und -annahme:

**HWWA-Werbeagentur GmbH**

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

## LEICHTER LEBEN, MEHR GENIESSEN



Die WohnWelten **dodenhof**

Für Jung und Alt

hoher Wohnstandard & barrierearm

### OFFENE BESICHTIGUNGEN

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



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

### KONTAKT - VERMIETUNG WOHNUNG UND GEWERBEFLÄCHEN

IHRE ANSPRECHPARTNER:

Martina Boyens & Keanu Templin

Tel.: 04191/722 62-0

E-Mail: [info@frankhoffmann-immobilien.de](mailto:info@frankhoffmann-immobilien.de)

### KONTAKT PFLEGE UND DIENSTLEISTUNGEN

Tel.: 04106/627 96-20

E-Mail: [info@careprofis-ambulanz.de](mailto:info@careprofis-ambulanz.de)

**FRANK HOFFMANN**  
IMMOBILIEN



## LEBENS(T)RÄUME ZUM WOHLFÜHLEN IN KALTENKIRCHEN



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

## Die „Altonaer Seniorentage“ am 14. und 15. September bieten Unterhaltung und ganz viel Informationen

Im Rathaus Altona erwartet die Besucher am 14. September ein großes Angebot an Beratung und Projekten, kombiniert mit einem bunten Unterhaltungsprogramm. Am Folgetag lädt der Bezirks-Seniorenbeirat Altona zur traditionsreichen zweistündigen Elbschiffahrt ein.

Am Mittwoch von 10-14.30 Uhr präsentieren sich an die 30 Beratungsstellen und Vereine auf dem „Markt der Möglichkeiten“ im Kollegiensaal. Sie bieten den Älteren Tipps und Anregungen zu den vielfältigen Formen an Unterstützung und Hilfen im Alter sowie zur Freizeitgestaltung. Dazu laden musikalische Darbietungen zum Verweilen ein. Den Auftakt machen die vier „Traditional Shanty Singers“, dann folgt der Schulchor der Katholischen Schule Altona am Dohnweg und schließlich spielt die türkische Saz-Gruppe des MEKAN-Treffs in Altona-Altstadt auf. Begegnungen und Gespräche sind im Rathaus bei freiem Eintritt garantiert. Auch ein günstiger Mittagstisch wird angeboten.

Unter den Ausstellern sind am 14. September die bezirkliche Seniorenberatung und der Pflegestützpunkt ebenso vertreten wie die Einrichtungen der Wohlfahrtsverbände



im Bezirk. Ihre Projekte für Senioren stellen KoALA, die Medienboten der Bücherhallen, der Verein „Wege aus der Einsamkeit“ und viele weitere vor. Auch der Mieterverein zu Hamburg und das LotsenBüro zum Thema Demenz sind vertreten.

Am zweiten Tag, 15. September, legt um 11 Uhr die „MS Hamburg“ von den Landungsbrücken ab und kreuzt zwei Stunden lang über die Elbe und durch den Hafen. Einlass ist ab 10.45 Uhr an Brücke 8-10. Serviert werden Würstchen und Kartoffelsalat. Schiffstickets gibt es zum Preis von 12,50 Euro unter Telefon 040-31790923 oder am Vortag im Rathaus am Stand des Seniorenbeirats.

Geplant und organisiert werden „Altonaer Seniorentage“ seit über 25 Jahren vom Bezirks-Seniorenbeirat Altona (BSB), der ehrenamtlichen Interessenvertretung der Generation 60+. Auf der Grundlage des Hamburgischen Seniorenmitwirkungsgesetzes setzt sich der Beirat bei Verwaltung und Politik im Bezirk für Barrierefreiheit und viele weitere Aspekte der Lebensqualität nicht nur der Älteren ein.

## Veranstaltungen Tipps + Termine

### Konzerte

Freitag 16. September 2016, 20 Uhr

... kann denn Liebe Sünde sein ... Ein spät-sommerlicher Konzertabend mit Ina Lubrich (Sopran) und Flora Mesropy (Mezzosopran) mit bekannten Chansons und Operetten verschiedenster Komponisten. Preis ab € 8,- bis € 12,-. **Kulturshloss Wandsbek, Königsreihe 4, 22041 Hamburg**

Samstag 17. September 2016, ab 19 Uhr

**Rock the River.** Rudolf Rock & die Schocker featuring Susi Salm mit Stargast Hugo Egon Balder. Sie genießen alle längst Kultstatus und stehen für einen lebendigen, stets augenzwinkernden, wortwitzigen Rock. Preis p.P. € 28,-, Einlass ab 19 Uhr, Abfahrt 22 Uhr bis 22.30 Uhr, danach Party open End. **Schau-felradschiff Louisiana Star, Rainer Abicht Elbreederei GmbH & Co. KG, Bei den St. Pauli Landungsbrücken, Brücke 1, 20359 Hamburg, Tel.: 040/31 78 22-0**

Samstag 24. September 2016, 19.30 Uhr

**Merci Udo!** Er war einer der größten Künstler unserer Zeit: Udo Jürgens. Mit der Interpretation der schönsten Lieder von Udo Jürgens präsentiert Karl-Heinz Weller die einen besonderen Abend. Preis ab € 21,99 bis € 40,59. **Hamburger Engelsaal, Valentins-kamp 40-42, 20355 HH, Tel.: 040/34 10 51 05**

Montag 3. Oktober 2016, 15 Uhr

**Großes Rockkonzert mit den Rockenden Senioren.** Mit Ulli Pfarr, Rocksänger, DJ und Komponist sowie Bernd Knispel, Pianist. **Im Schröderstift, Kiwitmoor 26, 22417 HH**

### Ausstellungen

Noch bis zum 16. September 2016

**Die Banane im Visier der Kunst.** Die tropische Frucht weckt zahlreiche Assoziationen wie Südseeidylle oder den Klassiker vom Ausrutschen auf der Bananenschale. Die Ausstellung erzählt davon, wie Künstlerinnen und Künstler die Banane in ihre Werke aufnehmen und gestalten. Mo.-Do. 9-17 Uhr, Freitag 9-16 Uhr. **Handelskammer, Adolphsplatz 1, 20457 Hamburg, Tel.: 040/36 13 81 38**

Noch bis zum 29. September 2016

**Von hier aus.** Eine Ausstellung von 40 Teilnehmern des Projektes „Farbwechsel“ zu den Themen: „Wer bin ich?“, „Wo komme ich her?“, „Wo will ich hin?“ und „Heimat, was bedeutet das?“. Di. + Do. 10-12 Uhr, Mi. 15-17 Uhr. **Kulturshloss Wandsbek, Königsreihe 4, 22041 Hamburg**

Noch bis zum 30. Oktober 2016

**Kokoschka und die Zauberflöte.** Das Enfant terrible der Wiener Moderne und der gefeierte Expressionist schuf ein reiches Alterswerk. Inspiriert wurde er unter anderem von Mozart und seiner Zauberflöte. Di.-So. 10-18 Uhr, Donnerstag bis 21 Uhr. **Museum für Kunst und Gewerbe, Steintorplatz 1, 20099 HH**

Noch bis zum 18. Dezember 2016

**Meteoriten und Impaktgesteine.** Eine Vielzahl unterschiedlicher Meteoritentypen, darunter auch die deutschen Meteoriten Benthullen und der 2013 gefallene Meteorit von Braunschweig. Eintritt frei. Mo. + So.

jew. 10-17 Uhr. **Mineralogisches Museum der Universität Hamburg, Grindelallee 48, 20146 Hamburg**

Noch bis zum 5. Februar 2017

**Der Maler und Grafiker Hans Förster.** In der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts entstanden etwa 5.000 Objekte, die die tiefe Verbundenheit des Künstlers zu Hamburg aufzeigen. Di.-So. ab 10 Uhr. **Altonaer Museum, Museumstraße 23, 22765 HH, Tel.: 040/42 81 35 35 82**

### Lesungen

Donnerstag 8. September 2016, 20 Uhr

**Devrim Toktas – Hafencity-Geschichten.** Erotik, Sehnsucht und zwischenmenschliche Geschichten im urbanen Hafengebiet. Eintritt liegt im eigenen Ermessen. **Café Parallelwelt, Gärtnerstr. 54, 20253 Hamburg**

Mittwoch 14. September 2016, 19.15 Uhr

**Wortpicknick im Park: Einübung ins Paradies.** Eine musikalische Lesung von und mit Sasa & Der Bootsmann. Eintritt frei. **Planten un Blumen (Musikpavillon), 20355 HH**

Freitag 23. September 2016, 19.30 Uhr

**Krimilesung „Provenzalische Intrige.“** Lesung mit Sophie Bonnet. Eintritt € 10,-/erm. € 8,50. **Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36, 20457 Hamburg, Reservierung empfohlen unter 040/32 11 91**

Dem Menschen zuliebe.

**MEIN NEUES ZUHAUSE**  
in der  
**AUGUSTE-VIKTORIA-STIFTUNG**  
ELBCHAUSSEE 88, ALTONA

**SENIOREN- UND PFLEGEHEIM**  
• individuelle Pflege und Betreuung im Alter •  
Rufen Sie uns gerne jederzeit an!  
Tel. 040 - 5487 2121

Zusätzlicher **Beratungstag** jeden  
1. Sonntag im Monat von 14 bis 17 Uhr

Mehr Infos unter:  
[www.diakonie-alten-eichen.de](http://www.diakonie-alten-eichen.de)

im Verband der  
Diakonie  
Alten Eichen

THEATERFAHRTEN NACH HAMBURG

„Bequem per Bus  
ins Theater!“

Wir halten garantiert in Ihrer Nähe:  
Blankenese, Halstenbek, Niendorf, Nienstedten,  
Pinneberg, Rellingen, Rissen, Schenefeld und  
Wedel.

[www.Theaterbus-Hamburg.de](http://www.Theaterbus-Hamburg.de)

WEITERE INFOS:  
Tel. 040 - 227 006 66  
[theaterbus@inkultur.de](mailto:theaterbus@inkultur.de)

**inkultur**  
BÜHNE FREI FÜR MEHR HAMBURG  
inkultur ist eine Marke der Hamburger Volksbühne e.V.

**UTA EDELMANN**

LEBEN MIT HOLZ

Reparaturen · Montage · Service  
Parkett & Kork · Möbel · Fenster & Türen  
Insektenschutz · Bauelemente

Hauptstraße 78 holz-line: 04122 - 984900  
25492 Heist [www.dieholzfrau.de](http://www.dieholzfrau.de)

Dem Menschen zuliebe.

**INFO-TAG RUND UM  
PFLEGE UND BETREUUNG IM ALTER  
IN ALTONA/OTTENSEN**

**10. SEPTEMBER VON 11 BIS 16 UHR**

Elbchaussee 88 und Bernadottestraße 41  
in Altona/Ottensen

- Führungen durch die Einrichtungen
- Tanzcafé von 13 bis 16 Uhr
- Grillgerichte, Kaffee und Kuchen • Flohmarkt
- viele Infos zu Wohnen, Pflege, Kosten, Angebote etc.

Info-Tel. 040 5487 1050 • [www.diakonie-alten-eichen.de](http://www.diakonie-alten-eichen.de)

im Verband der  
Diakonie  
Alten Eichen

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

**Seniorenpflegheim  
Haus Quellental**

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

**Seniorenpflegheim  
Schöne Aussicht**

**Seniorenpflegheim  
„Haus Quellental“**  
Wittekstraße 2 | 25421 Pinneberg  
Tel. 04101-8 04 90  
[info@haus-quellental.de](mailto:info@haus-quellental.de)  
[www.haus-quellental.de](http://www.haus-quellental.de)

**Seniorenpflegheim  
„Schöne Aussicht“**  
Kleiner Reitweg 4-8  
25421 Pinneberg  
Tel. 04101-8 04 60  
[info@haus-schoene-aussicht.de](mailto:info@haus-schoene-aussicht.de)  
[www.haus-schoene-aussicht.de](http://www.haus-schoene-aussicht.de)

Täglich 24 Std. Beratung & Aufnahme  
Einzug jederzeit möglich  
Mobil: 0172-1 37 41 28

**OPTIK DANIEL**  
hingucken ... reinschauen ... durchblicken

Spezialbrillen bei alters-  
bedingter Makuladegen-  
eration (AMD)

Wir sind spezialisiert auf Menschen  
mit altersbedingten Sehbeeinträch-  
tigungen und nehmen uns gerne  
Zeit für Sie.

**SCHWEIZER**

Jetzt Termin vereinbaren!  
Tel. 040 - 40 87 01

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel

## Info-Tag

Samstag 10. September 2016, 11-16 Uhr

## Info-Tag rund um Pflege im Alter.

Infos und Angebote zur ambulanten und Tagespflege sowie zu Pflegeheimen und Service-Wohnen mit Grillgerichten, Kaffee, Kuchen und Flohmarkt. Von 13-16 Uhr Tanzcafé.

Auguste-Viktoria-Stiftung, Elbchaussee 88, 22763 Hamburg, Info-Tel.: 040/54 87 10 50

## Führungen/Rundgänge

Jeden ersten Samstag im Monat 2016

**DESY: Hamburgs größtes Forschungszentrum besichtigen.** Das DESY ist offen für alle! In der zweieinhalb Stunden langen Führung, gehalten von jungen Physikerinnen und Physikern, erhalten Interessierte Einblick in die Forschung. Eintritt frei. **Deutsches Elektronen-Synchrotron, Notkestraße 85, 22607 Hamburg, Anmeldung unter Telefon 040/89 98 36 13**

Montag 5. September 2016, 18-20 Uhr

Montag 19. September 2016, 18-20 Uhr

**Wilde Kräuter am Wegesrand.** Wiebke Krause lehrt die Wildkräuter am Wegesrand mit allen Sinnen zu erkennen und gibt Einblick in die guten Dinge, die diese Kräuter tun können. Preis € 7,-. **Botanischer Sondergarten, Walddörferstraße 273, 22047 HH, Anmeldung unter Tel.: 040/693 97 34**

Freitag 9. September 2016, 15-17 Uhr

**Bürgermeister und hanseatische Persönlichkeiten.** Entdecken Sie mit uns opulente und schlichte Grabanlagen. Preis ab € 5,- bis € 10,-. **Treffpunkt: Ohlsdorfer Friedhof (Hauptgebäude Friedhofsverwaltung), Fuhsbüttler Straße 756, 22337 Hamburg**

Samstag 10. September 2016, 14.30-18 Uhr

**Hamburger Elbinsel-Tour – Hafenkombi Barkasse/Bus.** Kurzweilig, unterhaltsam und informativ kommentierte Hafentour mit Barkassenfahrt (ca. 90 Min.), Zwischenstopp

im Café der Auswanderwelt Ballinstadt und Doppeldecker-Busfahrt (ca. 60 Min.). **Hamburger Hafen, Bei den St. Pauli Landungsbrücken, Brücke 6, 20359 Hamburg**

Sonntag 11. September 2016, 14 Uhr

**Die Hafentour per Rad.** Der Hafen bietet überraschende Kleinode und eröffnet ungewöhnliche Ausblicke auf die Stadt. Genießen Sie eine kleine Entdeckungsreise über den Hafen, die Elbbrücken bis zur Hafencity. Preis € 17,40. **Stattreisen Hamburg e.V., Treffpunkt: Alter Elbtunnel, Bei den St. Pauli Landungsbrücken 7, 20359 Hamburg, Telefon 040/870 80 10-0**

Sonntag 25. September 2016, 13 Uhr

**Biertour.** Inkl. Brauereibesichtigung. Preis € 33,80. **Stattreisen Hamburg e.V., Treffpunkt: Hamburger Rathaus (Haupteingang), Rathausmarkt 1, 20095 Hamburg, Telefon 040/870 80 10-0**

## Freizeit

Samstag 10. September 2016, 14-17 Uhr

**Repair Café.** Haben Sie einen defekten Lieblings-Gegenstand zu Hause? Mit Unterstützung eines Sachkundigen können Sie prüfen, ob eine Reparatur möglich ist oder sich lohnt. **Evangelische Familienbildung Norderstedt, Kirchenplatz 1, 22844 Norderstedt**

Sonntag 11. + 25. September 2016, 15.30 Uhr

**Café Laubfrosch.** Der schwule Seniorentreff bei Kaffee & Kuchen. Nette Gespräche in lockerer Atmosphäre unter Gleichgesinnten. **Magnus-Hirschfeld-Centrum, Borgweg 8, 22303 Hamburg (Winterhude)**

9. bis 11. September 2016

**26. Langenhorner Oktoberfest.** DJ Ötzi Double, Feuerwerk, Familiennachmittag, Ökumenischer Gottesdienst, Gospelchor GospelJoy, Partytime an allen 3 Tagen mit bayerischer Band Ensemble Mikados. **Rund um den Langenhorner Markt, 22415 HH**

Noch bis zum 16. Oktober 2016

**Hamburg mit der Rikscha.** Gemütlich, individuell und umweltfreundlich zu den schönsten Orten Hamburgs. **Anfragen unter www.hamburg-by-rickshaw.de oder Tel.: 0171/704 26 39**

## Workshop

Sonntag 11. September 2016, 16-19 Uhr

**Paartanz für Einsteiger.** Ein Schnupperkurs für Einzelteilnehmer UND Paare. Kosten € 15,-/für Herz InForm Club-Mitglieder € 5,-. **Moorfleet, Sandwisch 66, 22113 HH**

Sonntag 11. + 25. September 2016, 11-15 Uhr

**Golf for heart.** Ein Schnupper-Golf-Kurs für Einsteiger, speziell für Herzpatienten. Kosten € 15,-/für Herz InForm Club-Mitglieder € 5,-. **Golfclub Hamburg Gut Waldhof, Am Waldhof 3, 24629 Kisdorf**

Dienstag 13. September 2016, 17-19 Uhr

**„Hilfe! Herzkreislaufstillstand – Können Sie helfen?“** Theoretische Erste-Hilfe-Grundlagen und praktisches Reanimations-training. Referenten: Chefarzt Dr. P. Kremer, Kardiologin Dr. N. Telkamp und Fachpflegekraft N. Johnne. Kostenlos für die Patienten des Albertinen-Krankenhauses und Herz InForm Club-Mitglieder. **Albertinen-Krankenhaus, Süntelstraße 11a, 22457 HH**

Samstag 17. September 2016, 15-17 Uhr

**Ukulelen-Workshop.** Eine Ukulele ist leicht zu spielen, einfach und ganz ohne Noten. Dieser Workshop richtet sich an Ukulele-Fans, die schon ein paar Grundgriffe spielen können. Preis € 15,-. **Kulturhaus Eppendorf, Julius-Reincke-Stieg 13a, 20251 Hamburg, Anmeldung bei Rolf Lindhorst unter Telefon 04124/980 32 31**

## Anzeige

ner-Sarg kaufen und wir passen unsere Blumenarrangements hochmodern dementsprechend an.

Bei einer Feuerbestattung kann die Trauerfeier mit der Urne auch an individuell ausgesuchten Orten stattfinden. So zum Beispiel auf einem Seesteg, auf einer Barkasse, im Schiffsrumpf oder im Jenisch Park. Der Phantasie sind hier fast keine Grenzen gesetzt, denn so bunt wie das Leben, so individuell kann auch die Trauerfeier sein. Die Asche in einer Urne auf unterschiedliche Arten beigesetzt werden – auf dem Friedhof in einem Reihen- oder Wahlgrab, im Wurzelbereich eines Baumes oder im Meer.

Uns vom GBI ist es wichtig, die Persönlichkeit des Verstorbenen auch nach dem Tod zu würdigen und dass Sie auf Ihre ganz persönliche Art und Weise Abschied nehmen können. Ob Sie mit Vorsorgefragen zu uns kommen oder im Trauerfall, auf uns und unsere Beratung ist in jedem Fall Verlass. Wir sind 24 Stunden für Sie da!

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

## Theater

Samstag 17. + 24. September 2016, 19.30 Uhr

Sonntag 18. + 25. September 2016, 17 Uhr

**Vater Morgana – Komödie in einem Akt.**

Das Schicksal knüpft ein unzertrennliches Band zwischen einem konservativen Familienvater, einer keimfreien Pharmazeutin und einer zwanghaft glücklichen Hartz-4-Empfängerin. **VVK € 10,-/AK € 12,50. P.E.M. Center, Open Acting Academy e.V., Reginenstraße 18, 20539 Hamburg, Reservierungen unter Tel.: 0176/78 21 20 53**

## Sommerkino

Freitag 9. September 2016, 20.30 Uhr

**Open-Air-Sommerskino: Liebe Halal.** Barrierefrei, mit AD und UT sowie Induktiver Höranlage für Hörgeräteträger. Vorbestellung der Funkkopfhörer unter Tel.: 040/50 77 20 20. Eintritt frei, Spenden erwünscht. **Alsterdorfer Markt, 22297 Hamburg**

## Radtour

Montag 5. September 2016, 14 Uhr

**Montagsradeln – Natur & Erholung.** Das beliebte Montagsradeln, ca. 25 km in die nähere Umgebung. Teilnehmer melden sich bitte am Vortag des Radeltages telefonisch unter 040/602 28 03 bei Ehepaar Zwirlein an. **Treffpunkt: Poppenbüttler Schleuse, Marienhof 6, 22399 Hamburg**

## Kulinarisches

Freitag 9. bis Sonntag 11. September 2016

**Food Truck Festival.** Die größte Food-Truck-Flotte, die in Hamburg je vor Anker gegangen ist, lockt mit 30 Food-Trucks und exzellentem Essen in tollem Ambiente. Fr. + Sa. 12 bis 23 Uhr, So. 12 bis 19 Uhr. **Spielbudenplatz, Reeperbahn 61, 20359 Hamburg**

Samstag 24. September 2016, 18 Uhr

**Ringelnetzlesung der besonderen Art.** Der Schauspieler Tobias Brüning begleitet durch kleine Köstlichkeiten rund um die „Pelka“, zubereitet von dem Fernsehkoch und Küchenmeister Erich Häusler. Eintritt € 32,-. **Spicy's Gewürzmuseum, Am Sandtorkai 34, 20457 Hamburg, Tel.: 040/36 79 89**

## Fitness

Jeden Donnerstag 2016, 17-17.55 Uhr

**Fitness für Senioren.** Agilando – eine leichte Gymnastik zur Vorbeugung gegen Demenz und auch Unfälle im Alltag, kombiniert mit Partytänzen. Eine kostenlose Probestunde ist jederzeit möglich. **Die Schrittmacher, ADTV-Tanzschule, Gasstraße 2a, 22761 HH, Tel.: 040/38 66 00 70**

## Vorträge

Montag 12. September 2016, 18 Uhr

**Antike Mythen in der Kunst.** Die verschiedenen Mythen wie auch ihre Auslegung in der Kunst betrachtet die Referentin Dorothee Polak. Eintritt € 5,-. **Im Studio des Wohnparks am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg, Tel.: 040/644 16-914**

Donnerstag 15. September 2016, 15-17 Uhr

**Kinaesthetics Infoveranstaltung.** Mit Karola Hermes von der UKE-Akademie. Teilnahme ist kostenlos. **Domizil am Hirschpark, Manteuffelstraße 33, 22587 Hamburg-Blankenese, Anmeldung Tel.: 040 866 58-0**

Mittwoch 21. September 2016, 17.30 Uhr

**Bandscheibenvorfall und Spinalkanalstenose.** Was ist für mich der richtige Weg? Mit Referent Dr. Alexander Richter, Leitender Arzt Wirbelsäulenchirurgie. **Helios Endo-Klinik, Holstenstraße 2, 22767 Hamburg, Anmeldung unter Tel.: 040/31 97-12 25**

Mittwoch 5. Oktober 2016, 16.30-18 Uhr

**Beschäftigungsmöglichkeiten für Demenz- und Parkinsonkranke.** Mit Quigong-Trainer Divyam de Martin-Sommerfeldt und einer Ergotherapeutin. Gebühr € 8,-. **Domizil am Hirschpark, Manteuffelstraße 33, 22587 Hamburg-Blankenese, Anmeldung unter Telefon 040 866 58-0**

## Flohmärkte

Immer samstags 2016

**Schanzenviertel: Flohschanze.** Jeden Samstag wird das Gelände vor der Rinderschlachthalle zum Kultflohmarkt. **Schlachthof, Neuer Kamp 30, 20357 Hamburg**

Immer samstags 2016, 7-15 Uhr

**Bramfeld: Flohmarkt.** Hier finden Flohmarktfreunde allerhand Nützliches. **Otto Park-Platz, Bramfelder Chaussee 160, 22177 HH**

Immer samstags 2016, 7-15 Uhr

**Horn: Flohdom.** Treffpunkt und Marktplatz für alle Flohmarktfreunde. **Horner Rennbahn, Rennbahnstraße 96, 22111 Hamburg**

Samstag 10. September 2016, 10-12 Uhr

**Bramfeld: Fahrradflohmarkt.** Privater Verkauf von Fahrrädern und Zubehör. **Gut Karlshöhe, Karlshöhe 60d, 22175 Hamburg**

Sonntag 11. September 2016, 9-17 Uhr

**Alsterdorf: Alsterfloh.** Stöbern und Finden. **Alsterdorfer Markt, 22297 Hamburg**

Sonntag 11. September 2016, 10-17 Uhr

**Innenstadt: Antique-Market.** Ein Antikmarkt mit breitem Angebot. **Colonnaden, 20354 Hamburg**

So. 4./Sa. 17. September 2016, 10-16 Uhr

**Winterhude: Flohmarkt auf dem Hof.** Einer der schönsten Flohmärkte. **Goldbekhaus (Hofgelände), Moorfurthweg 9, 22301 HH**

Samstag 17. September 2016, 9-17 Uhr

**Barmbek: Kulturflohmarkt.** Eine bunte Mischung aus Trödel, Second-Hand und Hausrat. **Museum der Arbeit, Wiesendamm 3, 22305 Hamburg**

Sonntag 18. September 2016, 10-16 Uhr

**Eimsbüttel: Uhren- und Schmuckbörse.** Auf dem lebendigen Markt werden alle Anhänger von Uhren und Schmuck glücklich. **Mensa der Uni Hamburg, Schlüterstraße 7, 20146 Hamburg**

Sonntag 18. September 2016, ab 10 Uhr

**Rahlstedt: Flohmarkt.** Die großzügige Überdachung lädt zum Bummeln, Feilschen und Kaufen ein. **Metro HH-Rahlstedt, Bargkoppelweg 50, 22145 Hamburg**

Sonntag 18. September 2016, 9-16 Uhr

**Bramfeld: Flohmarkt.** Markt mit besonderem Charme. **Marktplatz Herthastraße, Herthastraße, 22179 Hamburg**

Sonntag 18. September 2016, 10-17 Uhr

**St. Pauli: Antik- und Flohmarkt.** Lust auf neue alte Lieblingsstücke und Schnäppchen? **Rindermarkthalle St. Pauli, Neuer Kamp 31, 20359 Hamburg**

Sonntag 18. September 2016, ab 9 Uhr

**Ottensen: Flohmarkt.** Auf zwei Etagen, völlig überdacht und ohne Neuwaren und Händler, auf Schnäppchensuche gehen. **Die Fabrik, Barnerstraße 36, 22765 HH**

Samstag 24. September 2016, 11-16 Uhr

**Hafencity: Langschläferflohmarkt.** Hier ist trödeln ausdrücklich erlaubt. **Überseequartier, Überseeboulevard, 20457 Hamburg**

Samstag 24. September 2016, 11-15 Uhr

**Othmarschen: Loki macht Flohmarkt.** Viele Stände, nur mit Altwaren, laden zum Suchen und Finden ein. **Loki-Schmidt-Grundschule, Othmarscher Kirchenweg 145, 22763 Hamburg**

Samstag 24. September 2016, 10-15 Uhr

**Bahrenfeld: Musikflohmarkt.** Hier gibt es wahre Schnäppchen und seltene Instrumente für Profi- und Hobbymusiker. **No. 1 Guitar Center GmbH, Stahlwiete 16, 22761 HH**

Sonntag 25. September 2016, 10-16 Uhr

**St. Pauli: Indoor-Flohmarkt.** Der beliebte Indoor-Flohmarkt im **Kolibri, Heinköllisch-Platz 12, 20359 Hamburg**

Sonntag 25. September 2016, 10-16 Uhr

**Eimsbüttel: Anwohnerflohmarkt.** Hier warten Schätze darauf entdeckt zu werden. **Else-Rauch-Platz, 20255 Hamburg**

Sonntag 2. Oktober 2016, 11-15 Uhr

**Niendorf: XXL-Größen-Flohmarkt.** Mädchen, Mütter, Frauen. **Haus der Jugend – Niendorf, Vielohweg 152, 22455 Hamburg**

Samstag 8. Oktober 2016, 14-17 Uhr

**Barmbek: Flohmarkt und Treffpunkt für kurvige Frauen von Größe 46-60.** **SenVital GmbH, Senioren- und Pflegezentrum „Am Barmbeker Markt“, Stückenstraße 1, 22081 HH, Tel.: 040/229 69 83**

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

## Den Abschied würdevoll und individuell gestalten

Heutzutage bemühen wir, GBI, uns, die Trauerfeiern so individuell wie möglich zu gestalten. Selbstverständlich gibt es kaum Grenzen in der Gestaltungsfreiheit. Das heißt, dass wir versuchen in der Aufbahrung, also der Gestaltung der Trauerfeier, Bezugspunkte zum Leben des Verstorbenen in die Trauerfeier einzubauen.

So können wir bei einem Motorradfahrer mit seinem Motorrad aufbahnen, einem Angler mit Angel und Netze und bei einem Maler die Staffelei. Bei einem Jäger hätten wir die Waldaufbahrung anzubieten, und wer gerne modernste Designelemente möchte, der kann auch von uns einen Desig-



**Freuen Sie  
sich auf die  
Oktober-Ausgabe!  
Erscheinungstag  
1. Oktober 2016**



## Sie möchten unsere Printausgaben lesen?

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

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

## Gestalten Sie das Senioren Magazin mit:

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

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

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



**[Like us – bei facebook](#)**

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

