

**GRATIS** zum Mitnehmen

# SeMa

**Senioren Magazin Hamburg**

**Mai 2016**

**Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel**



## **Chopper statt Schaukelstuhl**



### **Schilddrüse**

Klein, aber oho



### **Piloxing**

Ein Mix aus Boxen und Pilates



### **Seefahrt ist Not**

100 Jahre Skagerrakschlacht



### **Erotische Erfüllung**

Wohltat für Körper und Seele



### **Jürgen Hartmann**

Musik und Mode mit Herz



## 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

**Herzlich willkommen** 3  
Worte unserer Herausgeberin

**Chopper statt Schaukelstuhl** 4  
Das Motorrad als Jungbrunnen

**Theater** 7  
Alma Hoppe – da, wo das Kabarett zu Hause ist

**Gut hören ist Lebensqualität** 8

**Neues Betreuungsangebot in Norderstedt** 8

**Der Malkurs „the Seasons Art Class“** 9  
– seit einem Jahr erfolgreich in Hamburg

**Schilddrüse** 10  
Klein, aber oho

**Kulturisten Hoch2** 12  
Zurück ins gesellschaftliche Leben

**Besser-Leben-Messe 2016 in Hamburg-Sasel** 13

**Brillen-Museum von Karl-Heinz Wilke** 14  
Die Welt durch eine andere Brille sehen

**Stettiner Haff** 16  
Wasser, soweit das Auge reicht

**Rätsel** 18

**Piloxing** 20  
Guter Mix aus Boxen und Pilates

**Kleinanzeigen** 22

**Frühlingsrezepte** 24

**Seefahrt ist Not** 26  
100 Jahre Skagerrakschlacht

**Erotische Erfüllung** 28  
Wohltat für Körper und Seele

**Leser schreiben** 30  
Die Sache mit der Mundharmonika

**Mit den Enkeln unterwegs** 31

**Heiße Öfen** 32  
Die Harzer Bike Schmiede bei Halberstadt

**Jürgen Hartmann** 34  
Musik und Mode mit Talent und Herz

**1. Pflege- und Gesundheitsmesse** 36

**Altersarmut verhindern** 37

**Veranstaltungen** 38

**Beilagenhinweis** 41  
Dieser Ausgabe liegt ein Prospekt folgender Firma bei:  
Möbelhaus Deubelius GmbH & Co KG

## Liebe Leserinnen und Leser,

„Milliarden-Betrug in der Pflege“, das war in den letzten Wochen eine Schlagzeile in der Tagespresse. Den Erkenntnissen der Ermittler zufolge gründen osteuropäische Banden gezielt Pflegedienste, um bei der Abrechnung vermeintlich erbrachter Leistungen im großen Stil zu betrügen. Der entstandene Schaden geht zu Lasten der Kassen (und damit zu Lasten der Beitragszahler) – und oft auch zu Lasten der Patienten. Ich kann nur hoffen, dass die verantwortlichen Kontrollinstanzen diesem Treiben schnellstmöglich einen Riegel vorschieben. Es ist in unser aller Interesse.

So langsam steigen auch die Temperaturen und die Motorradsaison beginnt. Dazu haben wir uns einmal bei den Bikern 60+ umgehört.

„Jung und Alt gemeinsam“, das ist ein neues Projekt, welches in Hamburg startet und älteren Senioren mit geringen Einkommen kulturelle Besuche ermöglicht. Mehr dazu auf Seite 12.

Neben den Feiertagen hat der Mai auch eine Menge Veranstaltungen zu bieten, die wir für Sie zusammengetragen haben.

Ich verabschiede mich nun bis zur nächsten Ausgabe, die ab dem 6. Juni verteilt wird.

**Ihre Silke Wiederhold**



Referent: Dr. Kai Junghans,  
Oberarzt Orthopädie und  
Unfallchirurgie

## Nächster Patientenvortrag: „Schulter- und Ellenbogengelenk“

Neue Beweglichkeit durch eine Endoprothese?

Mittwoch, 25. Mai • 17:30 Uhr

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



www.helios-kliniken.de/ENDO

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

...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



## Bernstein Schätzung & Ankauf

### Besonders wertvoll gelber bzw. honigfarbener Bernstein in Oliven- oder Perlenform

Wir kaufen ständig Rohbernsteine und Bernsteinschmuck sowie  
Gold - Silber - Münzen - Schmuck - Uhren - antiken Modeschmuck

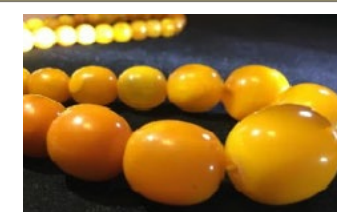
Besuchen Sie uns **jeden Donnerstag 10-18 Uhr**  
in unserer Filiale: **Alsterkrugchaussee 484**  
**22335 Hamburg (Nähe Flughafen)**



**Telefon: 0391 - 62 22 003**

**Mobil: 0172 - 390 1983**

**www.Bernstein-Germany.de**



Ihr Ansprechpartner:  
Frank-Michael Klokowski  
Bekannt aus der Sendung  
NDR „die nordstory“ vom  
23.10.2015



Über 24 Jahre  
Berufserfahrung



*Vielleicht sind sie nicht gerade auf dem „Highway to Hell“, aber auf ihren heißen Öfen sitzt die Generation 60plus immer öfter. Hohe Preise sorgen vermehrt dafür, dass die Biker-Szene von mehr oder weniger gut situierten Herren (und Damen) im reiferen Alter geprägt wird. Damit können viele (gut) leben, der Ruf der Chopper-Szene aber scheint zu leiden. Das Senioren-Magazin (SeMa) hat sich umgehört.*

Der Mann passt in kein Raster – zumindest nicht in das eines altersschwachen Seniors. Gut, er mag die 70 überschritten haben, sein Haar ist ergraut. Das ist es dann aber schon. Auf seinem Muskelshirt deutet der Schriftzug „Harley Stylin Minnesota“ auf seine Gesinnung, unter dem roten Käppi mit derselben Aufschrift ragt ein (grauer) Zopf hervor und auch was unter seinem Muskelshirt zum Vorschein kommt, zeigt der Power-Oldie in der Umkleidekabine des Hamburger Fitness-Centers scheinbar gern. „Ja, ich bin Harley-Fahrer, aber einer, der das Schrauben an seiner Maschine noch richtig gelernt hat.“ Wer in die strahlenden Augen des Seniors schaut, glaubt dort fast Schraubenschlüssel oder Kneifzange zu sehen.

Die Erscheinung und die Aussagen des imposanten Seniors symbolisieren gleich zwei Trends, die dem Motorrad-Markt anno 2016 zu schaffen machen: Die Zeit der jungen Wilden auf ihren Maschinen ist vorbei und auch um das Fachwissen der Piloten auf ihren stählernen Rössern scheint es nicht mehr gut zu stehen. „Ich bin keiner von diesen vermögenden Rechtsanwälten und Ärzten, die mit ihren Maschinen protzen. Wie schön war es damals, als wir uns noch zum Schrauben getroffen haben“, meint der Mann, der aus gegebenen Anlass seinen Namen nicht genannt haben will: „Heute bestimmen die Werkstätten die Preise, denn kaum einer hat noch selbst Ahnung.“

Mag der Mann, der nach seinen kernigen Aussagen stramm Richtung Krafraum schreitet, auch übertreiben, der nicht zu leugnende Trend gibt ihm Recht. Der Biker als Rebell, das war einmal, heute fahren hauptsächlich die besser verdienenden älteren Menschen die Chopper, aus denen die Jugendträume waren. Die Motorrad-Branche sucht deshalb nach einem Rezept, um wieder junge Wilde anzulocken, nach denen, die das Choppern und Cruisen auf den blitzenden Maschinen ehemals so populär gemacht haben. Dabei ist allein die Summe, die heutzutage in eine BMW, eine Kawasaki oder gar in eine Harley investiert werden muss, eine natürliche Grenze.

## Chopper statt Schaukelstuhl

### Mobil auf drei Rädern

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

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

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

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



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

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

zu können. Die Enkelkinder fanden es toll und ich habe auch Spaß daran.“ Am Anfang habe sie morgens um 6 Uhr geübt, die Straße runter und wieder hoch zu fahren. Schon nach drei Tagen habe sie sich sicher gefühlt. Jetzt kann Margarete M. selbst Besorgungen machen, ohne ihren Mann zu lange allein zu lassen. „Das geht wirklich flott“, sagt sie. Sie stelle ihr Rad immer auf einen Pkw-Parkplatz ab, damit sie auch gut wieder wegfahren könne. Und manchmal habe sie ihre Taschen vorne und hinten so richtig schwer beladen. Übrigens: Seniorengruppen können nach Absprache die Fahrradbörse besuchen. Bei einem Rundgang durch die Firma lernen sie alle neuen technischen Möglichkeiten kennen, auch im Alter sicher und selbstständig mit dem Fahrrad unterwegs zu sein. Mehr Informationen gibt es direkt bei der

**Fahrrad-Börse**  
www.die-fahrradbörse.de  
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9-12.30 u. 14-18.30 Uhr, Sa. 9-13 Uhr, lang. Sa. 9-14 Uhr  
Langeloh 65 • 25337 Elmshorn • Tel. 04121/764 63



Zur Stelle: Die Biker-Oldies sind auf dem Vormarsch.

Der Generation 60plus auf ihren mehr oder weniger donnernden Maschinen ist das freilich gleichgültig. „Zündapp“-Werner Jorde (76) ist mit seinem historischen Zweirad zum Beispiel auf jedem Oldtimer-Treffen in der Nähe Hamburgs so gern gesehen wie dabei gewesen. Etwas moderner mag es Wolfgang Stein (70) mit seiner schmucken Harley. „Noch kann ich das und wenn es nicht mehr geht, höre ich eben auf“, schildert der Mann aus Hoisbüttel, der diese Grenze allerdings lange noch nicht gekommen sieht. Er wertet seine eher gemütliche Harley sogar schon als ein Zugeständnis ans Alter. „Ich möchte doch mit den Jungen gar nicht mehr mithalten, die rasen mir viel zu sehr“, sagt der Mann – ebenfalls stolz auf einen grauen Zopf. So steigt denn auch seine Partnerin Regina Lehmann-Heinze (69) auch ab und zu mit auf seinen ganzen Stolz in der Garage.

Die Oldie-Biker sind dabei Segen und Problem der Branche zugleich. Menschen wie Karl Gigla (77) zum Beispiel, der sich einst für Motorräder begeistern konnte und so manches Bike-Revival im Hamburger Stadtpark verfolgte, verstehen in mancherlei Hinsicht die Motorrad-Welt nicht mehr. Jahrelang werkelte er für Freunde und Interessenten, was Schlüssel und Zange hergaben, heute schüttelt er nur noch den Kopf. „Wenn langsam etwas entstand, machte es richtig Spaß, der heutigen Bauweise kann man kaum folgen“, sagt der Halstenbeker. Andererseits: Der Motorradbranche geht es so gut wie seit Jahren nicht mehr. Während das Motorrad früher für viele die günstige Alternative zum Auto war, ist es für die Mehrheit der Fahrer heute ein zusätzliches – und nicht ganz günstiges – Hobby. Wer sich ein Motorrad kauft, hat meist längst schon das eigene Auto in der Garage. „Der typische Motorradfahrer zählt in der Tat eher zu den überdurchschnittlich verdienenden Bundesbürgern und ist bereit, in sein Fahrzeug entsprechend zu investieren“, erläutert der Geschäftsführer des Industrie-Verbands Motorrad Reiner Brendicke. Für junge Leute seien günstige Roller eine Alternative geworden, die besonders bei Einsteigern beliebt sind.



Flotter Biker-Oldie: Wolfgang Stein (70) auf seiner Harley.

Die Entwicklung der (Motorrad)-Welt wird niemand aufhalten können, die Träume der Biker-Oldies leben. „Vor einiger Zeit habe ich einen 92-Jährigen mit seiner Frau im Beiwagen getroffen. Sie waren gerade auf der Strecke von Graz nach Hamburg unterwegs“, schildert ein absoluter Kenner der Szene einen Extremfall. Gerhard Zander (72) ist seit Jahrzehnten Vorsitzender des Hamburger Motorrad-Clubs, organisiert zudem regelmäßig die Oldie-Spektakel im Hamburger Stadtpark. „Körperlich geht das Fahren sehr lange, man muss sich eben fit halten“, glaubt Zander, der regelmäßig in seiner Garage in Hamburg-Jenfeld am Schrauben ist, an seine eigene Biker-Zukunft. Und mit solchen Typen könnte unser grauöppiger Harley-Fan aus der Hamburger Mukki-Bude doch auch noch lange leben. Oder?



Am Basteln: Gerhard Zander (72) in seiner Garagen-Werkstatt in Hamburg-Jenfeld.

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



**Malerei / Zeichnen  
Illustration**

Atelier- und Meisterkurse  
alle Techniken  
Fortgeschrittene und  
Anfänger jeden Alters auch  
vormittags 9.30 - 12.30 Uhr

KUNSTSCHULE HAMBURG-KAW  
Gr. Bergstraße 264/266  
22767 Hamburg  
Tel. 040 43197606



*einmalig!*  
www.kunstschulehamburg-kaw.de



## Das Motorrad als Jungbrunnen

Wer täglich Motorrad fährt, fühlt sich jünger, lebt länger und verbessert seine Gedächtnisleistung sowie Konzentrationsfähigkeit. Das sagt zumindest der britische Psychologie-Professor Ian Robertson, denn mentale Stimulation halten die Gehirnzellen fit. Robertson beruft sich dabei auf eine Studie mit 3.000 Menschen im Alter zwischen 65 und 94 Jahren, die über mehrere Stunden anspruchsvolle Computerspiele spielten. Das Training habe die Teilnehmer kognitiv zehn Jahre verjüngt, ist sich Robertson sicher. Motorradfahren habe seiner Meinung nach den gleichen Effekt. Etwa ab dem Alter von 30 Jahren treten bei Männern – bei Frauen etwas später – körperliche Veränderungen ein. Doch gerade die sind für Motorradfahrer immens wichtig. So ist ab 35 Jahren eine verminderte Hörfähigkeit oder auch vermehrter Lichtbedarf zu verzeichnen, ab 40 Jahren eine höhere Blendempfindlichkeit, schlechtere Anpassung an grelles Licht oder verminderte Tiefenwahrnehmung. Ab 45 Jahren eine Störanfälligkeit für Hintergrundgeräusche, ab etwa 50 Jahren vermindert sich die Sehschärfe, ab 55 Jahren kommt es zu einer verzögerten Dunkelanpassung, Einengung des Gesichtsfeldes und längerer Dauer für die schärfere Wahrnehmung eines Objektes. Hinzu kommen Probleme bei der Lokalisation von Störgeräuschen, eine abnehmende Beweglichkeit von Gelenken, eine geringere Feinmotorik, eine Verlangsamung von Bewegungen und motorischer Reaktionen und eine nachlassende Reaktionsgeschwindigkeit. Letzteres kann schon ab dem 20. Lebensjahr auftreten. „In der Tat ist einiges zu beachten“, sagt auch Ulrich Rakebrand (60), Arzt für Allgemeinmedizin aus Braunschweig. „Es kann in diesem Alter auch zu Gleichgewichtsstörungen und Schwindel kommen, für Motorrad-Fahrer ist das von immenser Bedeutung bei der Beherrschung ihrer Maschine“, sagt der Mediziner. In dieser Hinsicht ließe sich aber durch Untersuchungen vorbeugen. Das Institut für Zweiradsicherheit untersuchte dabei die Gesundheit von Motorradfahrern verschiedener Altersklassen. Dabei schnitten Fahrer mit besserer Fitness und größerer Fahrerfahrung besser ab. Dagegen zeigte das Alter der Fahrer bei allen Untersuchungen keine Auswirkungen. Das zeigt, dass ein älterer Motorradfahrer mit guter Gesundheit und entsprechender Fitness ohne Risiko Motorrad fahren kann. Vereinfacht lässt sich aus der Untersuchung ableiten, dass Fahrer mit Übergewicht, wenig Fahrerfahrung und mäßiger Fitness einem deutlich höheren Risikofaktor ausgesetzt sind – egal wie alt sie sind. Motorrad fahren ist eindeutig Sport und verlangt damit eine gewissenhafte Vorbereitung auf die Saison. Auch während der Motorradsaison sollten sich Biker weiterhin fit halten. K. Karkmann © Sema



**Selbstbewusstsein auf Motorrädern:**  
Die ältere Generation prägt immer mehr Motorrad-Treffen.



**Biker-Duo: Wolfgang Stein (70)**  
mit Brunhilde Riess (90) auf dem Sozius.

## Alma Hoppe – da, wo das Kabarett zu Hause ist



Alma Hoppes Lustspielhaus liegt in Eppendorf. Das Gebäude wurde bereits 1927 erbaut und diente unterschiedlichen Zwecken: als Bürgerhaus, Kino und Schaubühne. In dieser Zeit gastierten hier unter anderem Hans Albers, Wolfgang Borchert, Inge Meysel, Georg Thomalla und Heinz Erhardt.

Zwischen 1978 und 1993 wurde das Theater zunächst als Probe-Bühne des Ernst-Deutsch-Theaters, später als Malersaal des Thalia-Theaters genutzt. Am 25. März 1994 schließlich öffnete Alma Hoppes Lustspielhaus seine Tore, und damit wurde das Haus wieder seiner ursprünglichen Funktion als Bühne zugeführt. Jan-Peter Petersen und Nils Loenicker sind mit ihrem Kabarett ALMA HOPPE gleichzeitig Hausensemble, Inhaber und Intendanz. „Alma Hoppes Lustspielhaus ist seit 22 Jahren Norddeutschlands größtes, unsubventioniertes Kabarett-Theater und wird von Deutschlands dienstältestem, amtierenden Kabarett-Duo (Alma Hoppe) geführt“, sagt Nils Loenicker. „Darüber hinaus verstehen wir uns als Volkskabarett, was so viel heißen soll, dass wir alle Altersgruppen und sozialen Schichten ansprechen wollen.“ Das Theater verfügt über 350 Plätze. 280 Vorstellungen von bekannten Kabarettisten wie Henning Venske, Volker Pispers oder Hans Scheibner erfreuen das Publikum ebenso wie viele junge, ambitionierte Akteure.

70.000 Gäste jährlich genießen komische und ernste, politische und satirische Programme im Lustspielhaus. Im Parkett sitzen die Zuschauer an kleinen Bistrotischen, im Rang auf antiken Original-Stühlen der Züricher Oper. Die Gastronomie im Foyer bietet heiße und kalte Getränke an, im Rang steht ein Bistro auch für geschlossene Gesellschaften zur Verfügung.

Im Mai spielen neben Jochen Malmsheimer am 30. Mai auch ALMA HOPPE ihr aktuelles Programm „Schuss mit lustig – Leichen sterben nie“. Dieses können Sie vom 10. bis 14.5., 24. bis 26.5. sowie am 31.5.2016 sehen. Weitere Termine gibt es im Juni und Juli. Die Vorstellungen beginnen um 20 Uhr. Eine besondere Veranstaltung im Lustspielhaus findet am 29. Mai um 14:30 Uhr statt: Der 5. Hinz&Kunzt-Kabarett-Gipfel. Kabarettisten wie Sebastian Schnoy, Bidla Buh, Kabarett Alma Hoppe, Andrea Bongers und Hans Scheibner treten zu Gunsten des Straßenmagazins Hinz&Kunzt auf. Axel Pätz moderiert den Nachmittag.

Alma Hoppes Lustspielhaus, Ludolfstr. 53, 20249 Hamburg, Kartenvorverkauf: Mo. bis So. von 11-19 Uhr, Tel.: 040/555 6 555 6, [vvk@almahoppe.de](mailto:vvk@almahoppe.de)

Text: Stephanie Rosbiegel/Foto: Alma Hoppes Lustspielhaus

## Senioren-Zentrum „Lühmann-Park“ & Appartementhaus



### Appartementhaus:

- Noch wenige Wohnungen frei
- Altersgerechte, barrierefreie Wohnungen
- Viele Wahlleistungen möglich
- z.B. 46 m² für 1.066,- € warm, 64 m² 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 „Lühmann-Park“

Lühmannstraße 11, 24558 Henstedt-Ulzburg

Tel. 04193/7518-0

E-Mail: [infoluehmannpark@kervita.de](mailto:infoluehmannpark@kervita.de)

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



Mit Sicherheit sorglos leben



**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](http://www.jaekel-hoeren.de)







Die gebündelte Kompetenz von über 50 Hörcentern verbunden mit der individuellen Leistung in jedem Fachgeschäft macht die Stärke von „auric“ aus. Dafür steht in Norderstedt Tobias Pötzl, Dip.-Ing und Hörgeräteakustikermeister.

## Gut hören ist Lebensqualität

### Erweitertes auric Hör- und Tinnituszentrum Norderstedt

„Schlechtes Sehen trennt von den Dingen, Schwerhörigkeit hingegen trennt von den Menschen“, urteilte der bedeutendste deutsche Philosoph der Aufklärung, Immanuel Kant. Was der Verfasser der „Kritik der praktischen Vernunft“ in einem kurzen Satz definierte, traf gerade exemplarisch für einen seiner berühmtesten Zeitgenossen, den Komponisten Ludwig van Beethoven zu. „Die moderne Medizin hätte Beethoven zwar nicht heilen – sie hätte ihm jedoch helfen können“, so Prof. Dr. med. Dr. h. c. mult. Hans-Peter Zenner im Deutschen Ärzteblatt. „Vermutlich hätte er seine Musik noch viele Jahre lang mit modernen Hörgeräten hören können. Später hätte man ihm möglicherweise ein modernes Cochlear-Implantat operativ ins Ohr einpflanzen können.“ Von Beethovens Hörrohren, die von Johann Melzel, dem Erfinder des Metronoms, hergestellt wurden, bis zur breiten Palette von elektronischen Hörgeräten vieler namhafter Hersteller, die das auric Hör- und Tinnituszentrum Nor-

derstedt bereithält, sind es gleich mehrere Quantensprünge. „Ein entscheidender Vorteil der Geschäftsphilosophie von ‚auric‘ ist, dass wir jedem Kunden genau das zu ihm passende Gerät aus dem Sortiment mehrerer Spitzenproduzenten anbieten können“, berichtet der Leiter des Norderstedter Zentrums, Tobias Pötzl im Gespräch mit dem SeMa, „wobei grundsätzlich gilt, dass die ganz persönlichen Hörgewohnheiten und Hörerwartungen des Kunden für die Auswahl des optimalen Geräts ausschlaggebend sind.“ Ein Hörtest gibt Aufschluss über die aktuelle Hörleistung, eine Bedarfsanalyse schließt sich an. Um die Auswahl bereits im Geschäft zu optimieren, erfolgt sie in einer realistischen Schall-Landschaft. Die reicht vom klassischen Konzert bis hin zum Vogelgezwitscher in einer Parklandschaft. „Da die Verminderung der Hörleistung ein schleichender Prozess ist“, weiß Tobias Pötzl zu berichten, „sollte das Hörvermögen auch behutsam wieder gesteigert werden. Sonst kann es geschehen, dass ganz ‚normale‘ Geräusche als quälend empfunden werden.“ Wichtig ist, bei „auric“ können, mehr als ein Gerät einem Praxistest unterzogen werden. Auf der nun verdoppelten Servicefläche an der Ohechaussee bietet das Spezialisten-Team von „auric“ in Zusammenarbeit mit dem behandelnden HNO-Arzt ebenfalls eine akustische Tinnitus-Therapie an. Und wie steht es mit den Kosten? Hätte der knauserige Beethoven sich Hörhilfen von „auric“ leisten können? „Unbedingt! Geräte, die von der Krankenkasse bezahlt werden“, betont der Fachmann, „haben heute ein außerordentliches Leistungsspektrum! Und die Cochlea-Implantat-Technologie, die zur ‚auric‘ Produktpalette gehört, wird komplett übernommen!“ Übrigens – zum 1.8 oder 1.9. bietet das Unternehmen einen Ausbildungsplatz zum Hörgeräteakustiker an und freut sich auf Bewerbungen!

F.J. Krause © SeMa



## Dem Tag Farbe geben

### Neues Betreuungsangebot in Norderstedt

„Mein Haus ist meine Burg“, dieser Satz wird gern zitiert. Doch es gibt zunehmend Menschen, die ihre „Burg“ auch als Gefängnis empfinden, an das sie gefesselt sind. Diese Gefahr besteht immer dann, wenn eingeschränkte Mobilität und /oder demenzielle Erkrankung den Aktionsradius auf die eigenen vier Wände reduzieren. Verena Müller, die Inhaberin des Pflegedienstes Claussen und ihre Mitarbeiterinnen wissen um die Problematik und haben auf Abhilfe gesonnen. Das Ergebnis

ist ein spezielles Angebot für diese Zielgruppe, das sich in seiner Vielfältigkeit ganz bewusst von einer bloßen Betreuung abhebt. „Wir wollen Leben und Farbe in den Tag der Gäste bei uns bringen“, so Verena Müller im Gespräch mit dem SeMa, „schon beim gemeinsamen Frühstück sollen Kontakte geknüpft werden können. ‚gemeinsam einsam‘ wird es für unsere Gäste bestimmt nicht geben!“ Geplant ist, mit zwei Gruppen zu starten, wobei eine davon Senioren mit demenzieller Erkrankung vorbehalten sein soll. Das wichtige Problem der Logistik meistern Müller und ihr Team mit einem eigenem Busservice. Die Gäste werden kostenlos von zu Hause abgeholt und wieder sicher zurückgebracht. Ebenso wichtig ist die Frage der Finanzierung. „Abgerechnet werden unsere Leistungen über die Pflegekasse. Selbstverständlich können auch Senioren ohne Pflegestufe an unserem Programm teilnehmen“, ergänzt Verena Müller, „gern geben wir auf Nachfrage Auskunft über die Kosten!“ Das neue Angebot in Norderstedt möchte für seine Gäste die Tür zur Welt wieder ein Stück weit aufstoßen. Deshalb gehören gemeinsame Ausflüge in die nahe und nähere Umgebung, ja sogar Wellnessstage mit zum Programm. Sechs Mitarbeiter mit Zusatzqualifikation sind für die Tagesgäste bereit. Sie freuen sich auf die neue Aufgabe. „Wir sind gespannt auf die Resonanz. Wichtig ist uns, dass wir unseren Gästen ein Umfeld bieten, in dem sie sich wohlfühlen und wo sie Freude tanken können“ fasst Müller das Konzept zusammen „bei uns wird es bestimmt nicht langweilig sein!“

Weitere Informationen zur Tagesbetreuung Norderstedt in der Tannenhofstraße 5 unter Tel.: 040 30 85 40 100. Text/Foto F.J. Krause © SeMa

Annika Mendel, Cathrin Bangen und Verena Müller vom Pflegedienst Claussen (v.li.) sind davon überzeugt, dass ihr neues Tagesangebot Farbe in das Leben ihrer Gäste bringen wird.



## Der Malkurs „the Seasons Art Class“ – seit einem Jahr erfolgreich in Hamburg

Seit April 2016 mit zweitem Standort



Im Mai 2015 war es soweit: „the Seasons Art Class“, der innovative Malkurs, öffnete seine Pforten in Hamburg, genauer im Forum Alstertal (direkt beim AEZ). Mit dem Konzept, einen Kurs anzubieten, der sich über 14 Wochen erstreckt und dabei die Medien Zeichnen sowie Malen mit Ölpastellkreiden, Aquarell- und Acrylfarben abdeckt, traf man seinerzeit voll ins Schwarze.

**Die Teilnehmer sind begeistert**, denn aufgrund der „Schrittfür-Schritt-Anleitung“ gelingen auch Anfängern, die noch nie einen Pinsel in der Hand gehabt haben, ganz erstaunliche Resultate. Aber auch erfahreneren „Auffrischern“ hilft der Kurs weiter. „Noch nie wurden mir die technische Feinheiten so anschaulich erklärt“, so Barbara W., die schon viele Jahre Aquarelle malt, „ich lerne und entspanne mich gleichzeitig! Mir gefällt vor allem das nette Beisammensein“, ergänzt Ursula F., eine Teilnehmerin der ersten Stunde. „Es macht einfach Spaß, sich einmal in der Woche mit netten Menschen zu treffen und einem gemeinsamen Hobby nachzugehen.“

**Nun also ein weiterer Standort:** Auf dem wunderschönen Gelände von „Gut Karlshöhe“ in Bramfeld eröffnete Mitte April eine weitere Malschule nach dem Konzept von „the Seasons Art Class“. Auch hier wird nun wöchentlich mit viel Begeisterung gezeichnet und gemalt. Der nächste Kurs startet dort im Spätsommer.

**Der derzeitige Kurs** in Poppenbüttel endet am 11. Mai mit einer Ausstellung der im Kurs vollendeten Kunstwerke im Forum Alstertal. Gleichzeitig wird das einjährige Bestehen gefeiert. Von 16-18 Uhr ist jedermann eingeladen mitzufeiern, und sich ein Bild von den erstaunlichen Ergebnissen des Frühlingskurses zu machen. Der Sommerkurs beginnt dann wieder am 8. Juni mit vielen neuen Projekten für Anfänger, Auffrischer und Fortgeschrittene. Mehr Informationen zu den Kursen und Anmeldungen unter 040/769 788 85 oder im Internet unter [www.malkurs-in-hamburg.de](http://www.malkurs-in-hamburg.de).



Michael Piplack

Das SeMa wollte mehr über „the Seasons Art Class“ erfahren und sprach mit Michael Piplack, dem Kurskoordinator von „the Seasons Art Class“ in Hamburg.

Red.: Was zeichnet den Kurs von „the Seasons Art Class“ aus?

MP.: In erster Linie bieten wir einen qualitativ hochwertigen Malkurs an, der sich über 14 Wochen erstreckt. Er hat sich schon seit vielen Jahren bewährt, und wurde stetig weiter entwickelt. In den vier Modulen unserer Kurse arbeiten wir mit Ölpastellkreiden, Aquarell- und Acrylfarben. Unsere Schrittfür-Schritt-Anleitung gibt jedem Teilnehmer die Grundlagen und die Sicherheit, im Zeitraum von 14 Wochen acht bis zehn eigene Kunstwerke zu erschaffen.

SeMa: Wo wird der Kurs in Hamburg angeboten?

MP.: Zur Zeit bieten wir Kurse im Forum Alstertal in Poppenbüttel und auf dem Gut Karlshöhe in Bramfeld an. Wir

suchen aber weitere Standorte.

SeMa: Wie schaffen Sie die besondere Wohlfühlatmosphäre?

MP.: Unsere Malkurse unterscheiden sich deutlich vom normalen „Schulbetrieb“. Wir treffen uns an wunderschönen, inspirierenden Standorten und legen viel Wert auf Geselligkeit. Bei uns gibt es neben dem sehr unterhaltsamen Kurs mit vielen „Aha-Effekten“ Kaffee und Gebäck „satt“!

SeMa: Werden auch individuelle Wünsche der Teilnehmer erfüllt?

MP.: Natürlich haben wir einen Lehrplan, den wir mit der gesamten Gruppe durchgehen. Er macht Spaß und hat sowohl für Anfänger als auch für Auffrischer eine Menge zu bieten. Innerhalb dieses Plans können die Teilnehmer aber gern eigene Motive verarbeiten. So bringen einige Teilnehmer immer wieder Urlaubsfotos oder Bilder eigener Haustiere mit. Unsere Kunstlehrer binden dann diese Vorlagen in den Unterricht ein.

SeMa: Wie sieht denn ein typischer Teilnehmer aus?

MP.: Das kann man gar nicht pauschal beantworten. Unsere Kurse richten an alle Erwachsenen. Kunstinteressierte Menschen gibt es in allen Altersgruppen. Wir merken aber, dass immer mehr Menschen sich einen alten Traum erfüllen und endlich einmal etwas Kreatives lernen wollen. Andere wollen ihre Grundkenntnisse wieder auffrischen. Manch einer freut sich einfach, sich gemeinsam mit Gleichgesinnten einmal in der Woche mit Malerei zu beschäftigen. Es entstehen teilweise echte Freundschaften.

# 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.seasonsartclass.de](http://www.seasonsartclass.de)

the Seasons Art Class

Der Kunstkurs Ihrer Träume

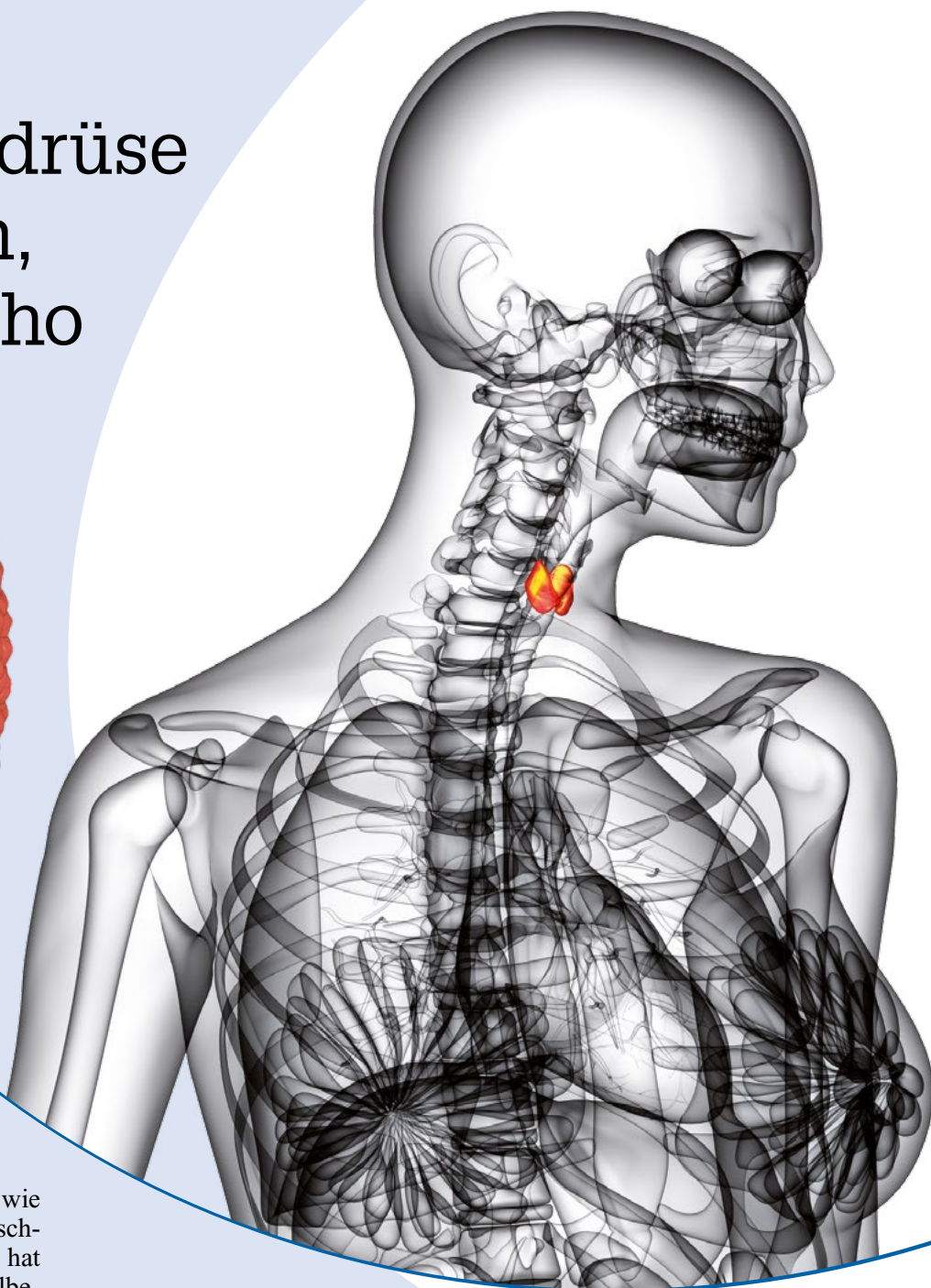
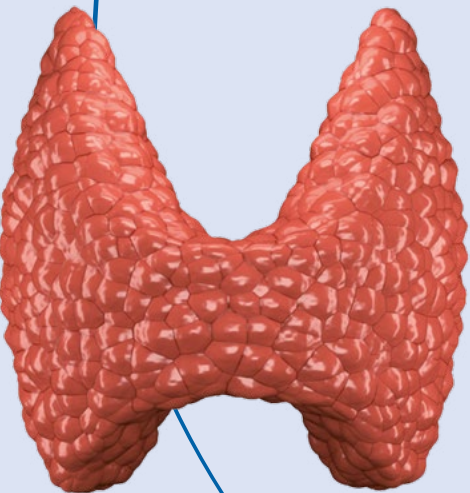
Gönnen Sie sich das! – Beginn in Kürze – Begrenzte Plätze

Rufen Sie uns an unter **(040) 769 788 85** und erfahren Sie mehr!

Veranstaltungsort: Forum Alstertal (direkt beim AEZ)  
Kritenbarg 18, Hamburg-Poppenbüttel



# Schilddrüse – klein, aber oho



Ein kleines Organ, das aussieht wie ein Schmetterling und in der menschlichen Halsregion angesiedelt ist, hat großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Die Schilddrüse speichert Jod und bildet die Hormone Trijodthyronin, Thyroxin und Calcitonin. Diese Produktion wird von der Hirnanhangdrüse geregelt. Die Schilddrüse fördert durch die Hormone den Umsatz von Kohlenhydraten, die Aufnahme von Glukose, die Wärmeproduktion, den Cholesterinabbau, den Sauerstoffverbrauch, die Muskelfunktion, Herzschlag und Blutdruck. Die Hormone sind ebenso beteiligt an der Entwicklung des zentralen Nervensystems, des Skeletts und der Genitalorgane. Ist dieser Hormonhaushalt gestört, kommt es zu vielen Fehlfunktionen, die einer Behandlung bedürfen.

## Schilddrüsenunterfunktion

Werden die Hormone in zu geringer Menge gebildet, spricht man von einer Schilddrüsenunterfunktion. Durch die

zu geringe Produktion fühlen sich die Menschen mit dieser Krankheit leistungsschwach, antriebslos und müde. Zudem können Haare ausfallen, das Gewicht steigt, ohne, dass mehr Nahrung zugeführt wurde und die Haut ist trocken. Der Puls ist verlangsamt und man friert leichter. „Mindestens 2% aller Frauen, aber nur ca. 0,1%-0,2% der Männer leiden an einer Unterfunktion der Schilddrüse, die meist zwischen dem 40. und 60. Lebensjahr entdeckt wird“, schreibt der Berufsverband Deutscher Internisten e.V. auf seiner Internetseite. Wer Symptome bei sich entdeckt, sollte durch eine Blutuntersuchung beim Arzt abklären lassen, ob die Schilddrüse erkrankt ist. Mit der Einnahme von Thyroxin kann der Hormonmangel gut ausgeglichen werden.

## Schilddrüsenüberfunktion

Bei einer Überfunktion produziert die Schilddrüse mehr Thyroxin und Trijodthyronin als der Körper benötigt. Die führt zu einer krankhaften Steigerung der Stoffwechselprozesse. Die Überfunktion tritt wesentlich häufiger bei Frauen als bei Männern auf. Bei einer Überfunktion klagen die Patienten über einen unerklärlichen Gewichtsverlust trotz größerem Hunger. Nervosität, Herzrasen, Schlaflosigkeit, Schweißausbrüche, Haarausfall und Durchfall können Symptome der Erkrankung sein. Mit Ultraschall, Blutuntersuchungen und einer Szintigraphie (eine nuklearmedizinische Untersuchung, bei der mittels schwach radioaktiver Substanzen die Funkti-

on des Gewebes dargestellt werden kann) können Ärzte klären, ob es sich um eine Überfunktion handelt. Dabei kann auch geklärt werden, woran die Überfunktion liegt. Eine der Ursachen ist die „Basedowsche Erkrankung“. Bei dieser sogenannten Autoimmunerkrankung bilden sich Antikörper gegen die Schilddrüse.

Im Zuge der Erkrankung kommt es zu einer gesteigerten Produktion von Schilddrüsenhormonen. Typisch für die „Basedowsche Erkrankung“ sind die hervortretenden Augen. Dies kommt dadurch, dass sich die Autoimmunprozesse auch im Gewebe der Augenhöhlen zeigen. Eine weitere Ursache für eine Überfunktion ist die sogenannte „Autonomie“, bei der die Schilddrüse selbstständig, ohne Steuerung der Hirnanhangdrüse, Hormone produziert.

Behandelt wird die Überfunktion mit Medikamenten, die die Überproduktion regulieren. In schweren Fällen muss durch eine Operation Gewebe entfernt werden.

## Kropf und Knoten

Der Kropf, der in der Medizin Struma genannt wird, was für „Drüsenschwellung am Hals“ oder „Geschwulst“ steht, ist die nach außen sichtbare vergrößerte Schilddrüse. Wer häufiger Schluckbeschwerden oder Luftnot hat, eine Schwellung am unteren Hals feststellt oder ein Gefühl hat, als ob ein Kloß im Hals steckt, sollte dies einem Arzt mitteilen. Beim Kropf ist entweder die gesamte Schilddrüse vergrößert oder durch Knoten verschiedene Bereiche.

Oft ist es ein Jodmangel, durch den der Kropf entsteht. „Eine vergrößerte Schilddrüse bei gleichzeitig normaler Hormonproduktion, ist die häufigste Erkrankung des Hormonsystems in Deutschland“, schreibt der Berufsverband Deutscher Internisten e.V. auf seiner Internetseite: „Etwa 33% der Deutschen haben einen Kropf und fast 9% Knoten in der Schilddrüse“. Es kann sich aber auch eine Über- oder Unterfunktion herausbilden.

Auch Knoten können sich durch Jodmangel bilden. Die Hirnanhangdrüse gibt bei Jodmangel ein Hormon ins Blut, das die Produktion der Schilddrüsenhormone ankurbelt (Thyreoida stimulierendes Hormon, TSH). Durch das vermehrte TSH vergrößern sich die Schilddrüsenzellen und es kann ein gutartiger Schilddrüsentumor entstehen.

## Entzündungen und die Hashimoto-Thyreoiditis

Schilddrüsenentzündungen sind im Vergleich zu anderen Erkrankungen dieses Organs recht selten. Bakterien, Viren, Verletzungen der Schilddrüse oder eine Strahlenbehandlung können zu einer Entzündung führen. Am häufigsten entsteht eine Entzündung durch eine Autoimmunerkrankung, wie der Hashimoto-Thyreoiditis, die nach ihrem Entdecker, dem japanischen Arzt Haku Hashimoto (1881-1934) benannt wurde. Bei dieser Entzündung wird das Gewebe der Schilddrüse zerstört, wodurch die Hormone nur unzureichend produziert werden können. Bei einer hierzulande weniger verbreiteten Variante vergrößert sich die Schilddrüse und ein Kropf entsteht.

## Schilddrüsenkrebs

Schilddrüsenkrebs ist im Vergleich zu anderen Krebsarten eher selten. Die Heilungschancen sind bei rechtzeitiger Erkennung hoch. „An Schilddrüsenkrebs erkranken in Deutschland jährlich etwa 4.390 Frauen und 1.820 Männer“, so das Robert-Koch-Institut. „Das mittlere Erkrankungsalter beträgt bei Frauen 51 Jahre und bei Männern 56 Jahre, wobei die Erkrankung gerade bei Frauen auch schon im jüngeren Alter vorkommt.“ Behandelt wird der Krebs durch Operation, Radio-Jod-Therapie, Strahlen- oder Chemotherapie. Auch Kombinationen dieser Methoden werden zur Heilung genutzt.

## Jod ist entscheidend

Damit die Schilddrüse die lebenswichtigen Hormone produzieren kann, ist Jod besonders wichtig. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für Jugendliche und Erwachsene 180 bis 200 µg Jod am Tag. Deutschlands Böden und damit die Pflanzen enthalten zu wenig Jod, um als Lieferanten des Nährstoffes zu gelten. Besonders in Seefisch ist das Spurenelement enthalten und über das Jodsalz, das in den meisten deutschen Haushalten zum Würzen verwendet wird, kommt man dem Bedarf näher. Zudem nehmen wir es in Milch, Käse, Fleisch und Eiern auf, denn viele Futtermittel sind mit Jod angereichert. „Die aktuelle Jodversorgung der deutschen Bevölkerung liegt im mittleren unteren Bereich der von der WHO geforderten Zufuhr“, berichtet das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft. „Deutschland ist also kein Jodmangelgebiet. Allerdings ist diese Jodversorgung noch nicht optimal.“ S. Rosbiegal © SeMa

## Betreuung & Pflege rund um die Uhr in Ihrem Zuhause



**30**  
JAHRE  
TOLL BETREUUNG

24 h Betreuung zu Hause  
Pflegekompetenz

- Deutsche Pflegekräfte
- Überall in Hamburg und Umgebung
- Zertifiziertes Qualitätsmanagement
- Anerkannt von den Pflegekassen
- MDK-Pflegenote 1,0

**Toll** <sup>24</sup>  
Rund um die Uhr **Betreuung zu Hause**

**Toll 24 Betreuung GmbH & Co. KG**  
Hans-Henny-Jahnn-Weg 15  
22085 Hamburg-Uhlenhorst  
info@toll-betreuung.de  
www.toll-betreuung.de

**Rufen Sie uns gebührenfrei an**  
**0 800 / 7 24 24 24**



## Zurück ins gesellschaftliche Leben



**Mal wieder ins Theater? Oder in ein Konzert? Aber keine Person, die einen begleitet? Dann finden Senioren und Seniorinnen bei „Kulturisten Hoch2“ eine gute Unterstützung.**

Zufrieden stoßen Maryam H., Schülerin aus Hamburg, und Christian P., Pensionär (Name von der Redaktion geändert), gemeinsam an. Nicht im Café oder im Restaurant, sondern im Deutschen Schauspielhaus. Dabei haben sie einen besonderen Anlass für dieses Miteinander: Die 17-Jährige absolviert gerade ihren ersten Einsatz als ehrenamtliche Senioren-Begleiterin. Dafür hat sie Herrn P. bei ihm zu Hause abgeholt und ist mit ihm zum Theater gefahren.

### Kulturbesuche und gute Gespräche

Die beiden sind Teilnehmer des Projekts „Kulturisten Hoch2“, das Senioren und Seniorinnen mit kleinem Einkommen kulturelle Besuche ermöglichen will – kostenlos und begleitet. Mehr als 50 Hamburger Oberstufen-Schülerinnen und -Schüler nehmen daran teil und treten am 1. September in Bramfeld, Eidelstedt und Rahlstedt ihren ehrenamtlichen Dienst an. Gemeinsam mit einzelnen Senioren besuchen sie dann kulturelle Veranstaltungen, tauschen sich mit ihnen aus und bringen den älteren Menschen anschließend wieder nach Hause.

### Kostenlos ins Konzert & Co.

Alles, was die beiden dabei investieren, ist Zeit, denn dank der Kooperation mit der „Kulturloge Hamburg e.V.“ sind die angebotenen Veranstaltungen kostenfrei. Wohin es geht? Zum einen ins Theater, in ein Konzert, in ein Museum. Zum anderen endlich wieder nach draußen und unter Menschen. „Geringe Renten und gesundheitliche Einschränkungen dürfen soziale und kulturelle Teilhabe nicht verhindern“, so die Ansicht der „Kulturisten Hoch2“-Verantwortlichen.

### Startschuss ab Schuljahr 2016/17

TeilnehmerInnen, wie etwa Maryam, werden vor dem Projektstart intensiv von einer versierten gerontologischen Fachkraft geschult. Erst wenn alle jungen Leute wissen, wie sie einem älteren Menschen unterwegs zur Seite stehen, werden die Jugendlichen eine Seniorin oder einen Senioren abholen.

Dafür werden jetzt die ersten älteren Teilnehmer aus Bramfeld, Eidelstedt und Rahlstedt gesucht. Am Dienstag, 5. Juli 2016, lernen sich Jung und Alt im Ernst Deutsch Theater kennen und werden dabei von den Initiatoren und der Bürgermeisterin, Katharina Fegebank, Schirmfrau von „Kulturisten Hoch2“, begrüßt. Im Anschluss erleben alle Désirée Nick in dem Stück „Bette & Joan“. Ein schöner Startschuss für ein Projekt, mit dem in der Hansestadt ein Angebot geschaffen werden soll, das die stetig wachsende Gruppe bedürftiger älterer Personen mehr in die Mitte der Gesellschaft (zurück-)holt und sie wieder mehr am Leben teilhaben lässt.

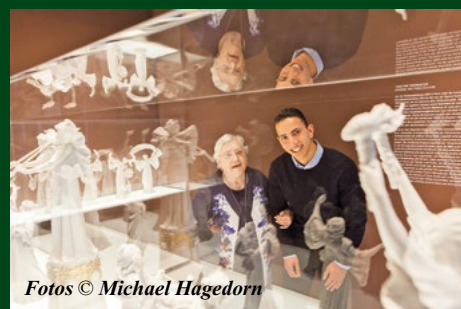
### Frühes ehrenamtliches Engagement

Mit der Organisation „GEMEINSAM! Jung und Alt für Teilhabe und Lebensfreude gUG“ wird das neue Projekt als Vorhaben für soziale und kulturelle Teilhabe für ältere Menschen durchgeführt. Dreh- und Angelpunkt ist der gemeinsame Besuch mit Oberstufen-Schülerinnen und -Schülern an kostenlosen kulturellen Veranstaltungen, die einen gesellschaftlichen Erst-Kontakt ermöglichen. Insgesamt werden im Schuljahr 2016/17 je zirka alle sechs Wochen Veranstaltungen angeboten. „Die Schülerinnen und Schüler übernehmen durch die ehrenamtliche Begleitung frühes bürgerschaftliches Engagement. Dabei erleben auch sie etwas Neues und gehen in den Dialog mit den älteren Menschen, die von Teilhabeverlust bedroht sind“, erklären die Organisatoren. Nach der Pilotphase soll das Angebot in ganz Hamburg dauerhaft realisiert werden.

Insgesamt stehen kostenlose Kulturkarten von über 100 Hamburger Veranstaltern bereit. Ebenso beteiligen sich die „Hartwig Hesse Stiftung“, die die Schülerinnen und Schüler der Gymnasien Rahlstedt, Grootmoor/Bramfeld und der Stadteilschule Eidelstedt für ihre Einsätze trainiert, und das „Ernst Deutsch Theater“, das dafür kostenlosen Raum bereithält.

### Ansprechpartner:

„GEMEINSAM! Jung und Alt für Teilhabe und Lebensfreude gUG mbH“, Christine Worch, Tel.: 040/22 69 30 83, E-Mail: post@gemeinsam-lebensfreude.hamburg  
www.gemeinsam-lebensfreude.hamburg A. Petersen © SeMa



Fotos © Michael Hagedorn



## Leben mit Ambiente & Komfort

Verschiedene  
Appartementtypen  
und Pflegezimmer

**Überzeugen Sie sich selbst  
von unserer familiären Atmosphäre  
und den einzigartigen Dienstleistungen**

Besichtigung nach  
Terminabsprache  
möglich

Genießen Sie Ihren wohlverdienten Lebensabend in einem hotelähnlichen Ambiente, das keine Wünsche offen lässt. Zwischen Kitenburg und Grotenbleken, in begehrter Wohnlage Hamburgs und in direkter Nachbarschaft zum exklusiven Alstertal-Einkaufszentrum, entstand 1989, mitten im Grünen, der elegante Häuserkomplex. In der Parkresidenz können Sie selbst bestimmt leben und individuell wohnen. Bei uns finden Sie alles, was das Dasein interessant und lebenswert macht: ho-

hen Wohnkomfort, besten Service und die beruhigende Sicherheit, in jeder Lebensphase optimal versorgt zu sein. Fünf Pflegewohnbereiche mit insgesamt 69 Einzelzimmern sind ebenfalls dem Haus angeschlossen, sodass die im Hause geschlossenen Kontakte problemlos durch die Nähe beider Bereiche bestehen bleiben können. Dr. Marion Goldschmidt, Direktorin freut sich auf Ihren Besuch.



mit Sicherheit in eine sorglose Zukunft...

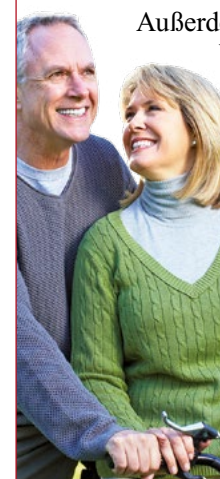
**Parkresidenz Greve & Co Alstertal**  
Karl-Lippert-Stieg 1  
22391 Hamburg-Poppenbüttel  
Telefon 040/60 60 8-0  
www.parkresidenz-alstertal.de

## BESSER LEBEN MESSE 2016 in Hamburg-Sasel

**Am Wochenende des 28. und 29. Mai 2016 findet im Sasel-Haus (Kulturzentrum des Alstertals und der Walddörfer) und auf der davor liegenden Freifläche zum dritten Mal die „BESSER LEBEN MESSE“ im Saseler Parkweg 3 statt.**

Jeweils von 10 bis 17 Uhr präsentieren zirka 70 Aussteller aus dem Alstertal und den Walddörfern ihre Dienstleistungen und Produkte. Ob Reisen, Kultur, Wohnen, Lifestyle, Beauty, Gesundheit, Vorsorge, Finanzen, Freizeitgestaltung oder aus vielen anderen Bereichen hier wird jeder Messebesucher etwas für ihn Interessantes finden.

Außerdem erwarten den Besucher informative Vorträge, eine Messerallye, bei der man kleine und größere Preise gewinnen kann, sowie ein sportlicher Wettkampf für jedes Alter. Der Besuch ist kostenfrei. Weitere Informationen: [www.besser-leben-messe.de](http://www.besser-leben-messe.de)



**BESSER LEBEN  
MESSE**  
für mehr Lebensqualität

**HOSPITAL ZUM  
HEILIGEN GEIST**  
Kleine Stadt für Senioren



Besuchen Sie uns  
am Messestand F 14

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

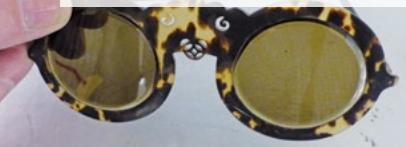
Rufen Sie uns an,  
wir beraten Sie gern!  
Tel. (0 40) 60 60 11 11



Die Brille, mit der alles begann. Eine um 1800 entstandene silberne „Schläfenbrille“ mit „Ellenbogen“



Hilft zwar nicht beim Sehen, aber macht schlaue Beamte noch schlauer – eine chinesische „Mandarinbrille“ um 1810 bis 1820 mit Teesteingläsern ohne optische Wirkung



Neue Brillen aus einer alten Epoche. Karl-Heinz Wilke hat ein umfangreiches Sortiment historischer Brillengestelle für Kunden von heute



Die Welt durch eine andere Brille sehen

Apostel Petrus mit „Nietbrille“. Die Fassungen der Gläser werden durch eine Niete zusammengehalten. Altarbild Friedrich Herlin in St. Jakob in Rothenburg o.T.



**Zu Besuch im Brillen-Museum von Karl-Heinz Wilke**

Trug der Apostel Petrus eine Brille? Wenn es nach dem Maler Friedrich Herlin geht, steht das außer Frage. Denn auf dem Altarbild für die St.-Jakob-Kirche in Rothenburg ob der Tauber hat er 1446 den Apostelfürsten mit einer „Nietbrille“ dargestellt. Allerdings entspricht dieses Requisit ebenso wenig der Realität wie ein mp3-Player auf einem Mozart-Porträt. Dokumentiert ist der Gebrauch von Sehhilfen für beide Augen, einer auf die Nase gesetzten Lesebrille, erst Ende des 13. Jahrhunderts. Wesentlich früher behalf man sich mit „Lesesteinen“ – mit zu Halbkugeln geschliffenen Aquamarin- oder Smaragdkristallen, die zur Beryll-Familie gehören. Ihnen verdanken die heute üblichen Sehhilfen ihren Namen: Brille!

**Ein richtungsweisender Fund**

Mit 16 Jahren fand Karl-Heinz Wilke eine Brille. Kein gewöhnliches Exemplar, sondern eine silberne Schläfenbrille, wie sie um 1800 getragen wurde. Er hob sie auf, um sie später behutsam zu restaurieren. Diese Brille war es auch, die den Lebensweg des Sohns eines Grobschmieds nachhaltig beeinflusste. Wilke wurde Optiker, machte seinen Meister, übernahm später sogar seinen Lehrbetrieb „Recke Optik“. In Winterhude bietet der Optikermeister mit dem „Brillenhaus Wilke“ eine weit über Hamburg hinaus einzigartige Attraktion: ein Brillen-Museum. Denn Wilke sammelt immer noch und hat inzwischen einige tausend Brillen zu einer ganz außergewöhnlichen Kollektion vereint, die sich ständig verändert. Denn anders als sonstige Museen lebt dieses Museum nicht nur von laufenden Zugängen, sondern auch von Abgängen. „Es gibt Menschen, die ganz gezielt eine historische Brille tragen möchten, eine Brille mit Geschichte“, so Brillenfreak Wilke. Deshalb ist er ständig auf der Suche nach Brillen, die charakteristisch für die Zeit ihrer Entstehung und die heute durchaus wieder „in“ sind. Was Wilke besonders fasziniert ist, die Vielzahl der Materialien, aus denen Brillengestelle gefertigt wurden:

Gold, Silber, Messing, Bein, Horn, Schildpatt, Acryl, Nickel – ja, sogar Holz diente dazu, die Gläser zu halten. Heute dominiert neben Titan sowie Metalllegierungen das Azetat die Herstellung von Brillengestellen. Dieses Naturprodukt wird aus Zellulose, einem organischen Faserstoff, der mit Essigsäure versetzt wird, gewonnen. Am Ende des Verarbeitungsprozesses stehen Platten, die beliebig weiterverarbeitet werden können.

**Alter Schick ganz neu**

Keineswegs jede der historischen Brillen, die Wilke im Angebot hat, ist aus „zweiter Hand“. Auf der Suche nach Brillen mit besonderem Flair stößt Wilke immer wieder auf Bestände heute geschlossener Brillenmanufakturen. „Es ist spannend zu beobachten, wie sich der Geschmack des Publikums gewandelt hat“, erzählt der Fachmann. „Eine Dame um die siebzig Jahre sucht keine Brille aus den Fünfzigern – ihre Enkelin schon! Während damals in Deutschland überwiegend ‚brave‘ Gestelle produziert wurden, war man in den USA und Frankreich wesentlich experimentierfreudiger.“ Und genau solche „Schätzchen“ kann Wilke anbieten, sehr zur Freude seines Kundenkreises mit außergewöhnlichen Ansprüchen. Der kommt nicht nur aus dem Großraum Hamburg – denn selbst in China hat es sich herumgesprochen, dass Wilke Raritäten zu bieten hat, die heute im Reich der Mitte kaum noch zu finden sind. Dahin hatten gelehrte Jesuiten, die zwischen 1583 bis 1773 immer wieder höchste wissenschaftliche Ämter bei Hofe innehatten, die Brille gebracht. Später wurde sie als „Mandarinbrille“ – je größer, desto besser – ohne optische Wirkung als modisches Accessoire getragen. Es liegt in der Natur der Sache, dass bei laufendem Publikumsverkehr im Geschäft das kleine Museum nicht durchgehend geöffnet sein kann. Aber auf Anmeldung führt Karl-Heinz Wilke kleine Gruppen durch sein Reich. Dabei besteht allerdings die Gefahr angesteckt zu werden, angesteckt von Wilkes Begeisterung für besondere Brillen, gepaart mit dem Wunsch, die Welt einmal durch eine ganz andere Brille zu sehen!

Im Brillenhaus Wilke-Optik in der Jarrestraße 37 in Winterhude (schräg gegenüber von Kampnagel) geben sich Geschichte und das neue Jahrtausend die Hand. Besichtigung des Brillen-Museums nach Absprache Tel.: 040 270 82 91.

Foto/Text F.J. Krause © SeMa

Optikermeisterin Janina Wilke teilt die Begeisterung ihres Vaters für Brillen von gestern



Von Brillen kann er gar nicht genug haben. Optikermeister Karl-Heinz Wilke mit gleich drei Exponaten aus seinem Brillen-Museum in Winterhude

**Aktionswoche 2016: Willkommen zu Hause!**

Vom 30.05.16 bis 05.06.16 können Sie unsere Senioreneinrichtungen im Rahmen verschiedener Veranstaltungen unverbindlich kennenlernen. Bringen Sie auch gern interessierte Freunde oder Angehörige mit. Wir freuen uns auf Sie!



**Seniorenwohnanlage Lokstedt**

**Dienstag, 31. Mai, 14.00-17.00 Uhr**

**Besichtigungen und Beratung** für Stationäre Pflege und Servicewohnen, Markt der Möglichkeiten, Kaffee und Kuchen  
Seniorenwohnanlage Lokstedt  
Julius-Vosseler-Str. 10 | 22527 HH | Tel.: 040 560 84-2000

**Seniorenwohnanlage Walddörfer**

**Mittwoch, 1. Juni, 14.30-17.00 Uhr**

**Besichtigungen und Beratung** für Stationäre Pflege, Kaffee und Kuchen, Vorstellung der Beschäftigungstherapie und Alltagsbegleitung  
Seniorenwohnanlage Walddörfer  
Berner Allee 3 | 22159 Hamburg | Tel.: 040 644 18-2000

**Seniorenresidenz Alsterpark**

**Samstag, 4. Juni, 14.00-17.00 Uhr**

**Tag der offenen Tür** – Besichtigungen und Beratung, Kaffee und Kuchen bei musikalischer Unterhaltung  
Seniorenresidenz Alsterpark  
Rathenastr. 4-10 | 22297 HH | Tel.: 040 511 27-2000

**Servicewohnen Am Schleemer Bach**

**Montag, 30. Mai, 10.00-12.00 Uhr**

**Wohnungsbesichtigungen und Informationen** über das Servicewohnen  
Servicewohnen Am Schleemer Bach  
Pergamentweg 34 | 22117 Hamburg | Tel.: 040 71 18 61 94

**Servicewohnen Charlottenburger Straße**

**Mittwoch, 1. Juni, 14.00-16.00 Uhr**

**Wohnungsbesichtigungen und Informationen** über das Servicewohnen  
Servicewohnen Charlottenburger Straße  
Charlottenburger Str. 3 | 22045 HH | Tel.: 040 654 64 44

**Servicewohnen Neuwiedenthal**

**Mittwoch, 1. Juni, 14.00-16.30 Uhr**

**Wohnungsbesichtigungen und Informationen** über das Servicewohnen  
Servicewohnen Neuwiedenthal  
Rehrstieg 44 + 46 | 21147 HH | Tel.: 040 797 03-2000

**Seniorenresidenz Neugraben**

**Samstag, 4. Juni, 13.30-17.00 Uhr**

**Tag der offenen Tür** – Besichtigungen und Beratung, Kaffee und Erdbeerkuchen, der beliebte „Traumschiff-Pianist“ Julius Gürtler spielt Filmmusik und Evergreens, Kostenbeitrag € 5,-  
Seniorenresidenz Neugraben  
Falkenbergsweg 1 + 3 | 21149 HH | Tel.: 040 70 11-2000

**Seniorenwohnanlage Kiehhörn**

**Mittwoch, 1. Juni, 15.30 Uhr**

**Konzert der HAMBORGER SCHIETGÄNG** „Mit Hamburg im Herzen unterwegs!“ Kostenbeitrag für Gäste € 12,-, bitte anmelden  
Seniorenwohnanlage Kiehhörn  
Kiehhörn 1-5 | 22049 HH | Tel.: 040 696 80-2000

**Seniorenwohnanlage Langenhorn**

**Donnerstag, 2. Juni, 14.30-17.00 Uhr**

**Besichtigungen und Beratung** für Stationäre Pflege und Servicewohnen, Kaffee und Kuchen, musikalische Unterhaltung im Garten  
Seniorenwohnanlage Langenhorn  
Dortmunder Str. 19-21 | 22419 HH | Tel.: 040 537 59-2000

**Seniorenresidenz Graf Luckner Haus**

**Samstag, 4. Juni, 14.00-17.00 Uhr**

**Tag der offenen Tür** – Begrüßung mit Fingerfood und Sekt, Beratung und Hausführungen, besonderes Angebot im Café  
Seniorenwohnanlage Graf Luckner Haus  
Hans-Böckler-Platz 15 | 22880 Wedel | Tel.: 04103 705-2000

**Servicewohnen Neu-Rahlstedt**

**Dienstag, 31. Mai, 10.00-12.00 Uhr**

**Wohnungsbesichtigungen und Informationen** über das Servicewohnen  
Servicewohnen Neu-Rahlstedt  
Nieritzweg 15 | 22143 HH | Tel.: 040 677 84 28

**Servicewohnen Luisenhofstiege**

**Mittwoch, 1. Juni, 10.00-12.00 Uhr**

**Wohnungsbesichtigungen und Informationen** über das Servicewohnen  
Servicewohnen Luisenhofstiege  
Luisenhofstiege 14a | 22117 HH | Tel.: 040 712 13 73

**Servicewohnen Theodor-Storm-Straße**

**Donnerstag, 2. Juni, 10.00-12.00 Uhr**

**Wohnungsbesichtigungen und Informationen** über das Servicewohnen  
Servicewohnen Theodor-Storm-Straße 7  
Theodor-Storm-Str. 7 | 22149 HH | Tel.: 040 673 15 38



Vereinigte Hamburger Wohnungsbaugenossenschaft eG  
www.vhw-hamburg.de  
Tel.: 040 25 15 12 222



# Wasser, soweit das Auge reicht

Rund um das Stettiner Haff spielt das nasse Element die Hauptrolle



Das Stettiner Haff in Kürze (djd). Das Stettiner Haff liegt im äußersten Nordosten Mecklenburg-Vorpommerns und entstand durch das flache Mündungswasser von Oder und Peene. Die Inseln Usedom und Wollin bilden eine Barriere zur offenen Ostsee, wodurch eine weitläufige Lagunenlandschaft entstand. Durch das Haff verläuft die Grenze zwischen Deutschland und Polen. Riesige Buchenwälder, Moore, Wiesen und Seen prägen die Landschaft und machen die Region mit den beschaulichen Küstenorten wie Ueckermünde oder Mönkebude zu einem beliebten Urlaubsziel.

(djd). Im äußersten Nordosten Mecklenburg-Vorpommerns erwartet Fans von Segeltörns, Floßfahrten oder Paddeltouren ein Paradies zwischen unberührter Natur und beschaulichen Urlaubsorten. Die verschwiegene Kanäle, breiten Flüsse, unzählige Seen und nicht zuletzt das Stettiner Haff dürften selbst eingefleischte Landratten für einen Urlaub auf dem Wasser erwärmen. Zum Beispiel bei diesen Touren:

- **Wasserwandern:** Die Uecker ist Teil der „Pommerschen Flusslandschaft“ und führt lückenlos auf rund 100 Kilometern von Prenzlau am Uckersee bis nach Ueckermünde am Stettiner Haff. Eisvogel, Kormoran, Kranich und sogar Seeadler sind hier, in der zu großen Teilen unberührten Natur, zu Hause. Zahlreiche spannende Ausflugsziele liegen unmittelbar in Flussnähe, etwa in Torgelow. Deutschlandweit einzigartig ist dort die originalgetreu rekonstruierte Slawensiedlung Ukranenland ([www.ukranenland.de](http://www.ukranenland.de)) aus dem neunten und zehnten Jahrhundert. Direkt nebenan wird im „Castrum

Turglowe“ das Mittelalter lebendig. Ein weiterer Stopp lohnt sich am Rastplatz von Pasewalk ([www.pasewalk.de](http://www.pasewalk.de)) mit dem liebevoll angelegten KunstgARTen, in dem es für Groß und Klein eine Menge zu entdecken gibt. Tipp: Statt im Zelt im Original-Schlafwagen des Lokschuppens Pomerania übernachten. Von Kurztrips über „Paddel und Pedal“-Arrangements bis zu mehrtägigen Bootstouren sind die Angebote auf der Uecker ganz nach Geschmack buchbar. Mehr Informationen: [www.ueckermuende.de/wasserwandern.html](http://www.ueckermuende.de/wasserwandern.html)

- **Segel-Touren:** Mit seinen über 900 Quadratkilometern ist das Stettiner Haff ein beliebtes Segelrevier. Von Deutschlands östlichster Hafenstadt Ueckermünde aus können Skipper zu Törns rund um die Inseln Usedom und Rügen, nach Bornholm, Schweden oder Polen starten. Wer kein Boot chartern möchte, geht im Fischerdörfchen Mönkebude an Bord der „Ghost“. Kapitän Alwin Harder steuert das historische Zeesenboot sicher übers Haff. Buchbar unter Telefon 039774-203 23. Mehr Informationen: [www.ueckermuende.de/sekeln.html](http://www.ueckermuende.de/sekeln.html) oder [www.sekeln-stettiner-haff.de](http://www.sekeln-stettiner-haff.de)

- **Floßfahrten:** Schön gemütlich geht es mit Flößer Detlef Ertelt durch die idyllische Flusslandschaft von Uecker und Randow. Sein überdachtes Floß gleitet in aller Ruhe über das Wasser – ideal für alle, die nicht hundertprozentig seefest sind. Der zertifizierte Natur- und Landschaftsführer erklärt auch gleich, was an den Ufern wächst und weiß, wo die Biber ihre Burgen bauen. Die Bibertouren starten jeden Montag um 18 Uhr vom Hafen Eggesin aus. Weitere Informationen, auch zu anderen Fahrten: [www.hafen-eggesin.de](http://www.hafen-eggesin.de)

- **Historische Törns:** Zu Recht stolz sind die Haffbewohner auf ihr jüngstes Projekt, die „Ucra“. Seit 2015 gehört die Pommernkogge gemeinsam mit den Freilichtmuseen Ukranenland und Castrum Turglowe zur Erlebniswelt „Geschichte am Fluss“. Bis zu 50 Passagiere können in Ueckermünde an Bord des 26 Meter langen Seglers gehen. Herzlich eingeladen sind Besucher auch zu einer Ruderfahrt mit den seegängigen Slawenbooten „Svarog“ und „Svantevit“, die in der kleinen Hafenanlage des Freilichtmuseums „Ukranenland“ in Torgelow liegen. Rechtzeitige Anmeldung ist unter Telefon: 03976-20 23 97 oder [www.ukranenland.de](http://www.ukranenland.de) erforderlich.

Foto: djd/FVV Mönkebude am Stettiner Haff e.V.

## Verkaufen, verschenken, vererben Was tun mit der Immobilie im Alter?

**Irgendwann kommt der Punkt, an dem man sich überlegt, wie man seinen Lebensabend verbringen möchte.**

Viele können sich nicht mit dem Gedanken anfreunden, ihre Immobilie im Alter zu veräußern. Dabei wird nicht bedacht, dass sie zum Ballast werden kann. Große Gärten bedeuten viel Arbeit, viele Treppen werden nur noch mühsam bestiegen und anfallende Instandhaltungen können über die Jahre teuer werden. Da kann einiges auf einen zu kommen, was man körperlich aber auch finanziell nicht mehr bewältigen kann oder bewältigen möchte. In diesem Fall sollte man sich Gedanken machen, seine Immobilie zu verkaufen. Barrierefreie Wohnungen, nahe gelegen an Einkaufsmöglichkeiten und Ärzten können das Leben deutlich erleichtern und vor allem die Lebensqualität steigern!

**Erben sollten Steuern steuern!**

Sie haben eine Immobilie, die Sie irgendwann an die Kinder übergeben möchten? Dies können Sie alle zehn Jahre bis zu einem Wert von 400.000,- je Elternteil **STEUERFREI!** Denn auch bei der Schenkung gelten wie bei Erbschaften die allgemeinen Steuerfreibeträge.

Möchten Sie weiterhin in der Immobilie wohnen bleiben, vereinbaren Sie **Nießbrauch**. Dies gilt auch, wenn Sie die Immobilie vermieten möchten. So können Sie rechtzeitig alles mit Ihren Kindern regeln, sorgenfrei Ihren Lebensabend genießen und vor allem weiterhin vom Wert Ihrer Immobilie profitieren. Bei einer **Erbschaft** muss der Erbe drei Monate nach dem Tod des Vererbers diese dem Finanzamt melden. Auch hier gibt es je nach Verwandtschaftsgrad verschiedene Freibeträge und Steuersätze.

**Ausnahme:** Bleiben die Kinder zehn Jahre in der Immobilie wohnen, gilt **STEUERFREIHEIT**.

Eine weitere Variante wäre die Leib- oder Zeitrente. Vereinbaren Sie mit dem Käufer monatliche Zahlungen und bessern Sie so Ihr Einkommen auf. Dies gilt für die Leibrente auf Lebenszeit, für die Zeitrente nur für einen bestimmten Zeitraum.

Hat man sich für eine Lösung entschieden, kann es zu einem ganz anderen Problem kommen. Dem Finanzamt. Denn häufig setzt der Fiskus den Wert der Immobilie viel zu hoch an. Wollen Sie Ihren Erbteil also vor Verlusten schützen, ziehen Sie uns, **MARTIN ULLRICH IMMOBILIEN**, als Immobilienexperten zu Rate.

Ihr Nutzen von Anfang an...

- Sie profitieren von unseren Marktkenntnissen
- Sie werden von qualifizierten Verkäufern betreut
- Sie werden laufend über den Projektstand informiert
- Sie verkaufen mit uns zum Bestpreis in Rekordzeit
- Wir kümmern uns so um Ihre Immobilie, wie wir uns um unsere eigene kümmern würden

Vom TÜV-Rheinland zertifiziert erstellen wir Ihnen ein Gutachten für eine objektive Einwertung Ihrer Immobilie. Für die meisten Eigentümer, die wir bislang in den letzten 23 Jahren beraten haben, ist allerdings die Variante verkaufen & zurückmieten am interessantesten (siehe Artikel in der vorigen Ausgabe). Sie haben sofort Geld aus dem Kaufpreis zur Verfügung, um die Immobilie kümmert sich dann jemand anders und auch etwaigen Streitigkeiten im späteren Erbfall ist ein Riegel vorgeschoben, denn vererbt wird dann nur noch Geld und keine Immobilie, um die man sich eventuell streiten könnte.

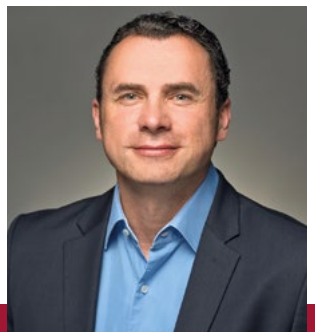


**Wie Sie sehen, gibt es eine Vielzahl an Möglichkeiten. Wir finden mit Ihnen heraus, welche die richtige ist!**

**Bei uns ist guter Rat kostenlos!**

Kommen Sie zu uns in die Immobilien-sprechstunde. Wir verfügen über detaillierte Marktkenntnisse in sämtlichen Stadtteilen Hamburgs. Sie ist komplett kostenlos und unverbindlich. Wir geben erste Tipps und empfehlen Ihnen gerne Experten, damit Sie sorglos alle Vorbereitungen treffen können und Ihr Leben weiterhin entspannt genießen können. Damit wir uns auf das Gespräch vorbereiten können, erbitten wir vorab eine telefonische Anmeldung.

**Also rufen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie!**



**Sie möchten uns kennenlernen und fundierte Informationen einholen?**

► **Tel. 040/27 14 14 80**  
► **info@martinullrich.eu**

**MARTIN ULLRICH IMMOBILIEN**

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

### Seniorenreisen Busvermietung

|                      |                 |                                                                      |         |
|----------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>Tages-fahrten</b> | <b>07.05.16</b> | Altenländer Kirschblütenfest inkl. 3-Gänge-Menü                      | € 42,50 |
|                      | <b>08.05.16</b> | Warnemünde inkl. Brunch-Buffer, Kaffee/Kuchen, Kurkonzert            | € 55,00 |
|                      | <b>11.05.16</b> | Backtheater „Die Pächterin vom Camping Platz“ inkl. Mittag, Ka./Ku.  | € 67,00 |
|                      | <b>16.05.16</b> | Pfingstkonzert auf dem Nord-Ostsee-Kanal inkl. Schifffahrt, Buffet   | € 66,00 |
|                      | <b>19.05.16</b> | Landesgartenschau Eutin inkl. Eintritt                               | € 39,00 |
|                      | <b>21.05.16</b> | Insel Møn (DK) – Naturerlebnis Kreidesteilküste inkl. Bordfrühstück, | € 72,00 |
|                      | <b>24.05.16</b> | Schifffahrt auf der Bille Hammerbrook-Bergedorf, inkl. Mittag        | € 54,00 |
|                      | <b>25.05.16</b> | Maischolle Heiligenhafen inkl. Mittagessen                           | € 43,00 |
|                      | <b>28.05.16</b> | 16-Seen-Fahrt Mirow-Rheinsberg inkl. Mittagessen, Schifffahrt        | € 61,00 |
|                      | <b>02.06.16</b> | Fahrt ins Blaue inkl. Mittagessen                                    | € 35,00 |
|                      | <b>09.06.16</b> | Spargelessen satt und Bad Bevensen inkl. Mittagessen                 | € 53,50 |

### Zustieg in Norderstedt, Langenhorn-Markt und Henstedt-Ulzburg

|                          |                     |                                           |             |
|--------------------------|---------------------|-------------------------------------------|-------------|
| <b>Mehrtages-fahrten</b> | <b>13.-17.05.16</b> | Danzig, 5 Tage, pro Person                | ab € 470,00 |
|                          | <b>24.-31.05.16</b> | Masurische Seenplatte, 8 Tage, pro Person | ab € 694,00 |
|                          | <b>03.-06.06.16</b> | Blaues Wochenende, 4 Tage, pro Person     | ab € 285,00 |
|                          | <b>04.-07.06.16</b> | Pilsen/Prag/Dresden, 4 Tage, pro Person   | ab € 364,00 |
|                          | <b>10.-13.06.16</b> | Inselhüpfen Ostsee, 4 Tage, pro Person    | ab € 374,00 |
|                          | <b>16.-19.06.16</b> | Sonneninsel Rügen, 4 Tage, pro Person     | ab € 354,00 |

**Telefonisch buchen unter**  
**040-526 70 04 oder 04191-72 27 50**

oder im Reisebüro

**VIKINGTRAVEL** **TUI TRAVELStar**

22846 Norderstedt • Rathausallee 19 und 22455 Hamburg • Ernst-Mittelbach-Ring 57



|                                |                         |                         |                             |                                |                       |                      |              |                                 |                               |                            |                                    |                              |                               |                          |
|--------------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-----------------------|----------------------|--------------|---------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| einer der Heiligen Drei Könige | Deckplatte einer Säule  |                         | chinesische Dynastie        | Fremdwortteil: gegen           |                       | italienisch: drei    | unverfeinert | franz. Name des Rheins          | Vorname der Nielsen †         | Fluss durch Gerona (Span.) | Flug-navigator                     | Schienen-weg                 | Tapfer-keit                   | ehemalige Männerkleidung |
|                                |                         |                         |                             |                                |                       | Belästigung, Lärm    |              | 5                               |                               |                            |                                    |                              |                               |                          |
| Baumfrucht                     |                         |                         |                             |                                |                       | Mittelmeer-insulaner |              | Schüler-wohnheim                |                               |                            |                                    |                              | Tristesse                     |                          |
|                                |                         |                         | Magen-teil der Wieder-käuer | mongol. Herrschertitel         |                       |                      | 9            |                                 | Spezies                       |                            |                                    | Achsnagel                    | Ausruf der Überraschung       |                          |
| griechischer Hirten-gott       |                         | Hafendamm               |                             |                                |                       |                      |              |                                 |                               |                            |                                    |                              |                               |                          |
| westl. Welt-macht (Abk.)       |                         |                         |                             | Umlaut                         |                       |                      |              |                                 |                               |                            |                                    |                              | musik.: ungebundener Ton      |                          |
|                                |                         |                         |                             |                                |                       | Meeres-fisch         |              |                                 |                               |                            |                                    |                              |                               |                          |
| Gummi-har-zart, Arznei         | Sprache der alten Römer | ein Ori-entale          |                             | chem. Zeichen für Selen        |                       |                      |              |                                 |                               |                            |                                    |                              |                               |                          |
| Brief-anrede                   |                         |                         |                             |                                |                       |                      |              |                                 |                               |                            |                                    |                              |                               |                          |
|                                |                         |                         |                             |                                |                       |                      |              |                                 |                               |                            |                                    |                              |                               |                          |
| Näh-faden                      |                         |                         | Meeres-bucht                |                                |                       |                      |              |                                 |                               |                            |                                    |                              |                               |                          |
| Teil Groß-britan-niens         |                         |                         |                             |                                |                       |                      |              |                                 |                               |                            |                                    |                              |                               |                          |
|                                |                         |                         |                             |                                |                       | Eunuch               |              | franzö-sisch: Gott              | kurze Reise                   | Hotel-diener, Bote (engl.) |                                    |                              |                               |                          |
| ein Streich-instrument         |                         |                         | Lied (engl.)                |                                | irische Graf-schaft   |                      |              |                                 |                               | Insel vor Sizilien         | relig. Ober-haupt d. Joruba        | wilde Acker-pflanze          |                               | langweilig               |
| Vieh-futter                    | Loya-lität              | Vor-führung             |                             |                                |                       |                      |              | „heilig“ in ital. Städte-namen  | dt. Kinofilm („...rennt“)     |                            |                                    |                              | ital. Rechts-gelehrter † 1220 |                          |
|                                |                         |                         |                             |                                | veraltet: Ansäs-siger | eine Schach-figur    |              |                                 |                               |                            |                                    |                              | Opem-lied                     |                          |
| Nahrungs-mittel (Mz.)          |                         | Spitz-name Eisen-howers |                             | altgriech. Philo-sophen-schule |                       |                      |              | griech. Vorsilbe: bei, da-neben |                               |                            | Inkasso-Zentrale d. staatl. Sender |                              | deutsche TV-Anstalt (Abk.)    |                          |
|                                |                         |                         |                             |                                |                       |                      |              | deutsche Vorsilbe               | Fremd-wortteil: bei, da-neben |                            | unge-zogenes Kind                  |                              |                               | arabi-scher Artikel      |
| angepflanzte Gemüse-fläche     |                         |                         | Film-licht-empfind-lichkeit |                                |                       | Volk in Klein-asien  |              |                                 |                               |                            |                                    |                              | afrika-nische Palmen-art      |                          |
|                                |                         |                         |                             |                                | Speise-röhrling       |                      |              |                                 |                               |                            |                                    | deutsche Vorsilbe für falsch |                               |                          |

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

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

Ein Sudoku-Rätsel besteht aus Spalten und 9 Zeilen, aufgeteilt in 9 Blöcke. Die Zahlen 1 bis 9 sollen so in diese Blöcke eingetragen werden, dass jede Zahl in jeder Spalte, Zeile und Block nur einmal vorkommt. Viel Spaß beim Lösen!

**1. bis 3. Preis: Jeweils 2 Karten für die Premiere von „Shadowland 2 – Das Neue Abenteuer“ am 06.09.16 um 20 Uhr auf Kampnagel**

Sieben Jahre nach der Uraufführung von „Shadowland“, dem bahnbrechenden Bühnenstück des renommierten Pilobolus Dance Theatre aus den USA, bringt die Kompanie in 2016 eine neue Geschichte aus dem Reich der Schatten, erzählt mit Körpern, die Schatten formen, Tanz, Akrobatik, phantasievollen Requisiten und Musik, auf deutsche Bühnen: „Shadowland 2 – Das Neue Abenteuer“.

Vorstellungen: 6.9.-18.9.2016, täglich 20 Uhr, außer montags, samstags auch 15 Uhr, sonntags 14.30 und 19 Uhr. Am 9.9. keine Vorstellung. Weitere Informationen: [www.shadowland2-show.de](http://www.shadowland2-show.de), Ticket-Hotline: 040 / 4711 0 633



**...und so können Sie gewinnen:** Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 20.05.2016 an **SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg** senden.

## Persönliche Angaben:

Ihre persönlichen Daten werden nicht für Werbezwecke verwendet oder gespeichert.

Vorname

Nachname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

## 4. bis 9. Preis:

**Jeweils eine CD von  
Jürgen Hartmann:  
Lichter meines Lebens**

Der singende Couturier mit der kräftigen Stimme stand schon mit vielen Größen des deutschen Schlagers auf der Bühne.

Seine CD gibt es auch als MP3-Download z.B. bei [www.amazon.de](http://www.amazon.de).



## Die Gewinner vom April 2016!

**1. bis 3. Preis jew. 2 Karten für den „Heaven Can Wait Chor“:**

1. Horst Mattelson, 22393 Hamburg
2. Berta Wichert, 22523 Hamburg
3. Petra Lange, 20148 Hamburg

**4. bis 6. Preis je ein Buch „Zwischen den Bäumen das Meer“ von Janne Mommsen:**

4. Reiner Wachendorf, 22607 Hamburg
5. Sabine Pohl, 22547 Hamburg
6. Kristine Müller, 22605 Hamburg

**Auflösung:** Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe April 2016

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

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

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

WOCHENLANG



# Piloxing: Guter **MIX** aus Boxen und Pilates

**Was haben Kirsten Dunst und Adriana Lima gemeinsam?**  
Beide Frauen schwören neuerdings auf Piloxing. Etwas Boxen, etwas Pilates, etwas Tanzen – das geht in jedem Alter.

Erstmal eine gute Nachricht – und davon gibt es rund um das Piloxing gleich mehrere: Sehr viel Equipment, das zudem auch noch teuer ist, benötigt der Einzelne für dieses Fitness-Programm nicht. Beim Piloxing geht es barfuß zu. Derart auf dem Boden der Tatsachen angekommen, wird dann mit dem eigenen Körper trainiert. Wer länger dabei ist, der kann auch noch Handschuhe mit Gewichten tragen, damit die Arme in Form gebracht werden, aber das ist Schritt zwei.

## Für Kondition und gegen Aggression

Jetzt gleich die zweite gute Nachricht: Wer sich für Piloxing entscheidet, der bekommt ein Rund-um-Fitness-Programm, bei dem gleich mehrere Aspekte einzelner Sportarten vereint werden. Der Begriff ist eine Zusammensetzung aus Pilates und Boxen, also Piloxing, und führt die Elemente Kraft und Schnelligkeit, Kondition und Beweglichkeit zusammen, die auf einmal und in möglichst kurzer Einsatzzeit miteinander verbunden werden. Hinzu kommen noch ein paar Tanzeinlagen, die mit Passagen aus dem Kampfsport kombiniert sind. Entwickelt wurde das Ganze von der Schwedin Viveca Jensen. Die Profi-Tänzerin und Personal Trainerin, die es lange Zeit schade gefunden hat, dass sich Frauen zwar oft für Boxen interessieren aber sportlich nicht herantrauen, will mit dem Piloxing-Training auch das Selbstbewusstsein und das Körpergefühl vieler Frauen stärken. Das ist zum einen schweißtreibend und zum anderen auch gut für das Wohlbefinden, denn man wird gleichzeitig Aggressionen los.

## Mit Gewichten gegen Kalorien

Das besondere am Piloxing-Training: Während die Füße unbekleidet bleiben, tragen alle Teilnehmer obenherum spezielle Handschuhe, die mit 300 Gramm Granulat gefüllt sind. Das kann zwar erstmal einen Muskelkater bringen, aber dieser Nebeneffekt lohnt sich, denn pro Stunde mit Piloxing kann der Einzelne bis zu 600 kcal verlieren. Los geht's mit einem kurzen aber heftigen Warm-up, bei dem zu schneller Musik gekickt und geboxt wird. Dazwischen werden immer

wieder kleine tänzerische Einlagen und Übungen aus dem Pilates eingebaut, die im Stehen ausgeführt werden. Da diese Teile schnell, kraftvoll und damit vor allem für Neulinge anstrengend sein können, bringt das Ganze den Kreislauf richtig in Schwung. Zum Finale der längeren Cardio-Einheit werden dann noch ein paar Übungen auf dem Boden (am besten auf einer Matte) durchgeführt, die die Muskeln noch einmal richtig herausfordern.



## Training für Muskeln und Beweglichkeit

Generell werden beim Piloxing – im Gegensatz zum Training auf dem Laufband und an den diversen Hantelmaschinen – fast alle Muskelgruppen bestens gefördert und ausgebildet. Vor allem die in den Tiefen unseres Körpers sitzende Muskulatur wird dabei bearbeitet, was besonders durch die Elemente des Pilates erreicht wird. Aus dem Boxen fließen dann die Elemente Beweglichkeit, Kondition und Schnelligkeit mit ein. Die Idee, aus der heraus Viveca Jensen Piloxing entwickelt hat, ist jedoch nicht, dass man entweder Pilates oder Boxen erlernt. Interessierte brauchen dafür weder in einem noch im anderen Vorkenntnisse, sondern können unter Anleitung loslegen.

## Die wichtigsten Piloxing-Übungen im Überblick:

### Der seitliche Schlag

Öffnen Sie die Beine etwas mehr als hüftbreit und gehen leicht in die Knie. Dabei spannen Sie die Bauchmuskeln an und nehmen die Hände in einer Abwehrhaltung vor das Gesicht. Jetzt schlagen Sie kraftvoll mit dem rechten Arm zur linken Seite. Wichtig ist es, dass Sie in der Hüfte, die nach innen gedreht wird, leicht schwingen. Ebenfalls ist die rechte Ferse etwas vom Boden abgehoben. Zurück in die Ausgangsposition und dann die andere Seite. 25 Schläge pro Durchgang.

### Kinnhaken

Stellen Sie sich mit hüftbreit geöffneten Beinen hin. Zuerst steht das rechte Bein vorne. Spannen Sie die Muskeln in der Körpermitte und die Arme fest an und ziehen dann den linken Arm von unten kraftvoll hoch, so als würden Sie einem (imaginär vorhandenen) Gegner einen Kinnhaken verpassen. Die Hüfte geht ein wenig mit. 20 Wiederholungen, dann zur anderen Seite wechseln.

## Liegestütze mit Bewegung

Gehen Sie in die klassische Liegestützposition, wobei der Körper (vor allem im Rücken) eine gerade Linie bilden soll. Aus dieser Haltung senken Sie die Arme ab und heben das rechte Bein. Danach beugen Sie es und ziehen das Knie über die Seite nach vorn. In die Ausgangsposition zurückkehren und alles mit der linken Seite wiederholen. Je Seite 10 Durchgänge.

## Sit-ups mit Boxschlägen

Für diese Übung begeben Sie sich in die Rückenlage und stellen die Füße auf. Dann spannen Sie den Bauch fest an und kommen ausschließlich mit der Bauchmuskulatur nach oben. Am höchsten Punkt machen Sie vier Boxschläge nach vorn. Mit einer Abrollbewegung wieder hinlegen und nach einer kurzen Pause 15 Wiederholungen einlegen.

## Mit Musik geht es leichter

Für den interessierten Anfänger mag das alles etwas anstrengend klingen, vor allem wenn man längere Zeit wenig oder nichts für seine Fitness getan hat. Durch die Kombination aus Pilates, Tanzelementen und Übungen aus dem Boxen ist aber für jeden etwas dabei, und man kann selbst bestimmen, wie intensiv und wie schnell man in die Piloxing-Welt einsteigt. Ein Tipp für ein leichteres Training: Um die Übungen besser durchzuhalten, sollte man während des Piloxings passende Musik hören. Besonders gut ist es, Musikstücke auszuwählen, die schnell und ohne Gesang sind. So wird die Konzentration während der Übungen ganz auf das Piloxing gerichtet.

A. Petersen © SeMa



**Astrid Diekmann**

Lebendiges TaiJi für Senioren

TAIJI-Übungen im Sitzen zeigen eine besondere Wirkung bei **Senioren** oder Menschen mit chronischen Krankheiten. Ich biete Gruppenkurse in Seniorenresidenzen oder Pflegeheimen an. Lassen Sie sich von mir beraten.

In der *Ruhe* liegt die Kraft

Astrid Diekmann – Schulstraße 14 – 22889 Tangstedt

Telefon 04109 – 25 1255 – Mail [diekmann.tangstedt@gmx.de](mailto:diekmann.tangstedt@gmx.de) – [www.taiji-chenstil.de](http://www.taiji-chenstil.de)









## Apfel-Blätterteig-Taschen (2 Personen)

**Zutaten:** • 2 Platten Tiefkühlblätterteig  
• 1 mittelgroßer Apfel • 1 EL Rosinen  
• 2 TL Zitronensaft • 1 TL Butter • 1 Eigelb

**Zubereitung:** Backofen auf 200° C vorheizen. Blätterteig 10 Minuten antauen lassen. Währenddessen Apfel waschen, schälen und das Kerngehäuse entfernen. Den Apfel in Stücke schneiden und in einer Schüssel im Zitronensaft wenden. Die Rosinen hinzugeben und das Ganze vermischen. Blätterteigplatten in der Mitte teilen. Auf jede der nun vier Platten etwas von der Apfel-Rosinen-Mischung geben. Den Blätterteig jeweils an den vier Ecken hochziehen und oben zusammendrücken. Alle vier Taschen mit Eigelb bestreichen und für 20 Minuten im Ofen backen.

## Scholle mit Kartoffel-Gurken-Salat (1 Person)

**Zutaten:** • 1 kleine bratfertige Scholle (vom Fischhändler asunehmen lassen) • 1 EL Öl  
• 2 TL Butter • 1 EL Mehl • Pfeffer und Salz • 3 mittelgroße gekochte Kartoffeln (am besten vom Vortag) • 1 kleine Schalotte • ¼ Salatgurke • 2 EL Essig • 1 EL Rapsöl • 1/8 L Gemüsebrühe

**Zubereitung:** Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Von der Schalotte die Haut entfernen und in kleine Würfel hacken. Öl in einem kleinen Topf heiß werden lassen. Schalottenwürfel darin anschwitzen. Essig angießen und die Brühe hinzu geben. Alles zusammen aufkochen lassen. Den Topf anschließend einrühren. Gurke schälen, das Innere entfernen und in Scheiben schneiden. Unter die Kartoffeln rühren.

Die Scholle innen und außen waschen. Mit Küchenpapier trocken tupfen. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Scholle in Mehl wenden. Das überschüssige Mehl abschütteln. Die Scholle bei niedriger Temperatur von jeder Seite sieben Minuten braten.

## Kräuter-Hähnchenschenkel (1 Person)

**Zutaten:** • 1 Hähnchenschenkel • 2 TL Butter • je ein Stiel Rosmarin und Thymian • 4 Salbeiblätter • Salz

**Zubereitung:** Backofen auf 200° C vorheizen. Hähnchen waschen, trocken tupfen und salzen. Die Butter auf einem Backblech im Ofen schmelzen lassen. Den Schenkel zusammen mit den Kräutern aufs Backblech legen. 25 Minuten braten lassen. In dieser Zeit mehrmals den Schenkel mit dem Bratensaft übergießen. Dazu passen Kartoffeln oder Reis.

## Räucherlachs-Frischkäse-Creme (1 Person)

**Zutaten:** • 125 g Frischkäse • 1 Scheibe Räucherlachs • 2 Stiele Dill • 2 EL Milch • Pfeffer und Salz

**Zubereitung:** Frischkäse mit der Milch glatt rühren. Lachs in kleine Stückchen schneiden. Dill klein hacken. Lachsstücke und Dill mit dem Frischkäse verrühren. Mit Pfeffer und Salz würzen.

## Salat mit Käse (1 Person)

**Zutaten:** • 1 kleiner Lollo rosso • je 5 helle und dunkle Weintrauben  
• 75 g mittelalter Gouda • 1 EL Rapsöl • 2 EL heller Balsamicoessig  
• Pfeffer und Salz • 1 Prise Zucker

**Zubereitung:** Salat waschen, trocken tupfen und klein rupfen. Weintrauben abspülen, trocknen und halbieren. Käse in Würfel schneiden. Essig, Öl und Zucker miteinander verrühren. Mit Pfeffer und Salz würzen. Salat auf einen Teller legen, Weintrauben und Käse oben darauf verteilen. Salatsoße darüber träufeln.

## Spargelquiche mit Katenschinken (2 Personen)

**Zutaten:** • 125 g Mehl • 75 g Butter • 1 Eigelb • Salz + Pfeffer • 250 g Spargel • 1 dicke Scheibe Katenschinken • 2 Eier • 125 ml Sahne • Pfeffer • Zucker

**Zubereitung:** Das Mehl auf eine Arbeitsfläche sieben. Eine Mulde hineindrücken. Dort das Eigelb hineingeben sowie etwas Salz und Pfeffer. Die Butter in Flöckchen auf den Rand. Das Ganze zu einem Teig verkneten und in Frischhaltefolie gewickelt eine halbe Stunde in den Kühlschrank legen. In dieser Zeit den Spargel waschen, schälen und in Stücke schneiden. Für 10 Minuten in etwas Salzwasser mit einer Prise Zucker garen. Den Katenschinken in Würfel schneiden. Den Backofen auf 180° C vorheizen. Den Teig auf der Arbeitsfläche ausrollen und in eine mittelgroße Auflaufform legen. Den Rand etwa 3 cm hochziehen. Den Teig mit einer Gabel ein paar Mal einstechen und 10 Minuten vorbacken. Den Spargel gut abtropfen lassen und zusammen mit den Schinkenwürfeln auf dem Mürbeteigboden verteilen. Die Eier mit der Sahne und etwas Pfeffer verquirlen und über den Spargel und den Schinken gießen. Für 20 Minuten in den Backofen stellen. Danach kontrollieren, ob die Eier gestockt sind. Sind sie noch nicht fest, weitere 5 bis 10 Minuten backen.

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

**Frische • Qualität**

**• Vielfalt**

**Jeden Dienstag und Sonnabend**

GEBRÜDER  
**TIMM**

**Gesundgeflügel**  
Wochenmärkte  
Ahrensburg • Langenhorn  
Berne • Volksdorf • Hamm  
Hofverkauf  
freitags von 9-17 Uhr

Lecker grillen zu Pfingsten:

**Puten-Grillsteaks** mariniert, 100 g **€ 0,85**

Im Angebot vom 19.05. bis 21.05.2016

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



2-kg-Beutel  
versch. Sorten  
€ 2,-

## Obsthof Palm

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

**Saftig, knackige Äpfel**  
verschiedene Sorten!

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

Wochenmärkte: Langenhorn • Schmuggelstieg

Harry's Fischdelikatessen  
Fisch macht sexy!

|                      |       |        |
|----------------------|-------|--------|
| Krabbe an Krabbe:    |       |        |
| Nordsee-Krabbensalat | 200 g | € 6,-  |
| Matjessalat – natur  | 100 g | € 1,60 |
| Lecker zum Spargel:  |       |        |
| Räucherlachsbruch    | 200 g | € 5,-  |

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

## Fischfachhandel R. Diedrichs



### Fangfrische Maischollen

zum aktuellen Tagespreis

Wir empfehlen unsere frisch hergestellten Salate:  
Roter Heringssalat • Hamburger Heringstopf  
Seelachsschnitzel in Mayo • Dillhappen

je 100 g **€ 1,-**

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

Geflügelhof Hellfritz



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

## Leckeres Grillfleisch

– natur und mariniert

Die Wildsaison ist eröffnet:

## Rehfleisch

aus örtlicher Jagd

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



...aus dem Rauch  
auf den Wochenmarkt

Die Spargelzeit genießen

## Hubers milder Heide-Katenschinken

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

**Frisches Schweinefilet**  
fett- und sehnenfrei, kg **€ 14,90**

Immer etwas Besonderes beim...



Thomas Gerstenberg  
Wochenmärkte: Langenhorn | Fuhlsbüttel | Schmuggelstieg

## Mai-Gouda

Holländischer  
Schnittkäse aus früh-  
lingsfrischer Milch.  
Mild und schön sahnig.

48 % F. i. Tr., 100 g

**€ 1,19**





**Am 31. Mai 1916 standen sie sich als Feinde gegenüber. Im Jahr 2001 genau 85 Jahre später, begegneten sich in Köln der 105 Jahre alte Brite Henry Allingham und der damals 109 Jahre alte Deutsche Robert Meier.**

Bei ihrem Treffen erhoben sich die ehemaligen Feinde aus ihren Rollstühlen und umarmten sich. Beide Männer einte das unmittelbare Erleben der Seeschlacht vor dem Skagerrak. Sie war die größte Seeschlacht des Ersten Weltkrieges zwischen der deutschen Hochseeflotte und der Grand Fleet der Royal Navy vom 31. Mai 1916 bis zum 1. Juni 1916 in den Gewässern vor Jütland.

Rund 250 Schiffe waren an dem erbitterten Ringen auf dem Wasser beteiligt. Über 8.500 Soldaten fanden den Tod. Anders als bei der wohl bekanntesten Seeschlacht, der Seeschlacht von Lepanto am 7. Oktober 1571 im Ionischen Meer mit 38.000 Toten, hatte die blutige Auseinandersetzung auf das weitere Kriegsgeschehen keinen Einfluss. Die Briten mussten deutlich höhere Verluste an Menschenleben und Schiffen beklagen, obwohl sie stärkere Kräfte in die

# Seefahrt ist Not

## Gedenken an die Skagerrak-schlacht vor 100 Jahren

Schlacht führten. Der Erfolg der deutschen Seite bestand de facto jedoch nur darin, ein Unentschieden erreicht zu haben.

Die Namen der Befehlshaber der beteiligten Flotten sind in den Geschichtsbüchern verzeichnet. Nur zwei Namen von Opfern aus Mannschaftsdienstgraden sind heute noch bekannt: der des großen spanischen Dichters Miguel de Cervantes. Obwohl er bei Lepanto „nur“ seine linke Hand verlor, wird er immer mit dieser Schlacht in Verbindung gebracht. Die Welt begeht in diesem Jahr den 400. Todestag. 300 Jahre später starb Gorch Fock gemeinsam mit 650 Besatzungsmitgliedern der „SMS WIESBADEN“ in der Skagerrakschlacht. Vier Wochen später wurde der Körper des Dichters in Schweden an Land gespült und von Fischern auf der kleinen, unbewohnten Insel Stensholmen, zusammen mit anderen deutschen und englischen Seeleuten, begraben. Ein schlichter Grabstein erinnert dort an ihn. Eingemeißelt sind dort auch seine berühmten Worte: „Seefahrt ist not!“

Gab es für Johann Kinau, so der bürgerliche Name des Dichters, einen zwar fast unerreichbaren Grabstein, so traf das für viele Opfer der Marine nicht zu. Nicht einmal einen Ort zum Trauern gab es für die auf See gebliebenen Soldaten. Deshalb schlug 1925 der ehemalige Obermaat Wilhelm Lammertz dem Deutschen Marinebund die Errichtung einer offiziellen Gedenkstätte für die im Ersten Weltkrieg gefallenen 34.836 deutschen Marinesoldaten vor. Die Gemeinde Laboe befürwortete die Errichtung des Marine-Ehrenmals ein Jahr später. Die Baukosten betrugen rund 700.000 Reichsmark, die über Spenden und durch die Stadt Kiel finanziert wurden. Nachdem die Grundsteinlegung schon 1927 erfolgte, verhinderte die Weltwirtschaftskrise den

Weiterbau. Als 1936 dann der imposante Bau fertiggestellt wurde, nutzten ihn die Nazis propagandistisch für ihre Zwecke. Ganz in deren Sinne war schon der Spruch der Grundsteinlegung des 68,20 Meter hohen Ehrenmals in Laboe:

„Für deutsche Seemannswehr  
Für Deutschlands schwimmende Wehr  
Für beider Wiederkehr“



Weit sichtbar kündigt das 1927 begonnene Ehrenmal vom Tod auf See.  
Foto: Deutscher Marinebund

Seit 1996 lesen Besucher hingegen:

*Gedenkstätte für die  
auf See Gebliebenen aller Nationen  
Mahnmal für eine friedliche Seefahrt  
auf freien Meeren*



Der Dichter Gorch Fock war nur eines von 8.500 Opfern, der Skagerrakschlacht.  
Foto: Presse und Informationsamt der Marine

Einer friedlichen Seefahrt auf freien Meeren ist eine Gedenkfeier gewidmet, zu der der Deutsche Marinebund und der Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge gemeinsam einladen. Historischer Anlass ist die Skagerrakschlacht vor 100 Jahren. Die Überlebenden, die sich noch 2001 in die Arme schlossen, sind längst verstorben. Äußerst lebendig ist dagegen der Wille der überwältigenden Mehrheit der Europäer, nie wieder Krieg gegeneinander führen zu wollen. Das manifestiert sich nicht nur in dem heutigen Widmungsspruch der Gedenkstätte. Die offiziellen Teilnehmer und Redner sind es, die dafür stehen, dass Krieg als Mittel der Politik in Europa ausgedient hat und es auch zukünftig so bleiben soll. SKH Prinz Edward, Herzog von Kent, der Präsident der Commonwealth War Graves Commission wird ebenso sprechen wie Konteradmiral Thorsten Kähler, Chef des Stabes im Marinekommando in Rostock und Michael Roth, Staatsminister für Europa im Auswärtigen Amt sowie auch die Präsidenten der einladenden Verbände. Die Musikalische Umrahmung übernimmt die königliche Musikkapelle des dänischen Thronfolgers – „Prinsens Musikkorps“. F.J. Krause © SeMa



Der bei Blohm & Voss in Hamburg gebaute Schlachtkreuzer SMS Seydlitz konnte sich schwer beschädigt aus der Schlacht retten. Auf dem Weg nach Wilhelmshaven musste das Schiff zeitweilig rückwärts fahren, weil das Vorschiff bereits so weit unter Wasser lag, dass das Deck überspült wurde.  
Foto: Deutscher Marinebund

**31. Mai 2016.**  
**Öffentliche Internationale Veranstaltung zum Gedenken an die Skagerrakschlacht am Marine-Ehrenmal Strandstraße 92 in 24235 Laboe um 14 Uhr.**  
**Ausgewiesene Parkplätze sind über die Zufahrt Professor-Munzer-Ring zu erreichen.**  
**Bereits um 13.30 sollten die Teilnehmer am Ehrenmal eintreffen. Ende ca. 15.30 Uhr.**

**Nägel und mehr**  
Fingernagel- und Fußpflege

**Dauerniedrigpreis**

**1 x med. Fußpflege € 18,-**

Inhaberin Petra Plewka freut sich auf Ihren Besuch!

Langenhorner Chaussee 165 | 22415 HH | Tel.: 040/532 41 01  
www.naegel-und-mehr.eu

Seit 1987

**ANGELA GREIZER**

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

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

**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**

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

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



**Körperliche Lust existiert unabhängig von Alter, Gesundheit oder Behinderung. Trotzdem ist Sexualität im Alter immer noch wie ein rotes Tuch. „Nessita“ macht dieses Tabu zum Thema.**

Ob Heranwachsende, Personen um die 20, um die 30, in der Mitte des Lebens oder in welchem Alter auch immer, das Verlangen nach Gefühlen und erotischem Miteinander ist für uns Menschen etwas Natürliches. Und auch im höheren Alter hört dieses uns angeborene Grundbedürfnis längst nicht auf. Trotzdem wird die Thematik Sexualität im Alter immer noch mit einem Tabu belegt und meistens besser nicht darüber gesprochen, dass auch Senioren, egal ob sie 60 Jahre, um die 70 und vielleicht bereits jenseits der 80 sind, auch weiterhin den Wunsch nach Zärtlichkeit, Leidenschaft und anderen schönen Gefühlen verspüren.

**Wohltat für Körper und Seele**

Egal ob der Gedanke daran oder das praktische Ausleben unserer körperlichen Verlangen – wenn es um Sexualität geht, dann verbinden wir damit auch in unserer heute so aufgeklärten Zeit fast immer Menschen in der Zeit ihrer Jugend, die mit Vitalität und Gesundheit gut ausgestattet sind. Dagegen wird älteren, ja vielleicht sogar kranken oder körperlich beeinträchtigten Menschen die Lust auf Sex geradezu abgesprochen. Eine verwunderliche Tatsache, denn immer mehr aktuelle Studien, in denen das Thema Sexualität im Alter betrachtet wird, belegen das Gegenteil: Lust und Bedürfnisse, körperlich berührt zu werden und einen anderen zu berühren, beschränken sich nicht auf das Alter des Menschen und auch nicht nur auf den physischen Akt der Sexualität. Genauso wie alle anderen Frauen und Männer wollen sich auch ältere und alte Personen durch den Kontakt zu einem anderen mitteilen und sich durch sexuelle Aktivität körperlich und seelisch gut fühlen.

**Mit „Nessita“ zur erotischen Erfüllung**

Im täglichen Leben ist es für viele Menschen im Seniorenalter allerdings praktisch ein Problem, ihre sexuellen Wünsche bis ins hohe Alter zu erfüllen. Entweder fehlt ihnen ein passender Partner dazu, weil sie zum Beispiel geschieden oder verwitwet sind, oder gesellschaftliche Konventionen und die Angst, moralisch nicht richtig zu handeln, halten sie davon ab, ihre sexuellen Bedürfnisse auszudrücken. Die Folgen: Das sexuelle Verlangen wird verbal und körperlich unterdrückt,

was beispielsweise zu Unzufriedenheit und Frustrationen führen kann. Und das wirkt sich langfristig sogar negativ auf die körperliche und mentale Gesundheit aus. Trotzdem sehnen sich Senioren nach körperlicher Nähe und erotischen Momenten. Auch wenn sie

beispielsweise allein in ihrem Zuhause leben oder in einem Pflegeheim, in einem Seniorensitz oder einer ähnlichen

Einrichtung wohnen. Um ihnen zu ermöglichen, das sie genauso wie alle anderen Menschen, Erfüllung für ihre Wünsche finden, bietet Gabriele Paulsen mit ihrem Unternehmen „Nessita“ einen ganz speziellen Service: Ihre Mitarbeiter bereiten erotische Abenteuer im Alter.

**Sehnsucht nach Zärtlichkeit erfüllen**

Seit Freitag, 13. Juni 2014, als die Hamburgerin mit ihrem Projekt online seinen Grundstein gelegt hat, werden über die Internetplattform [www.nessita.de](http://www.nessita.de) erotische Dienste an immobile Menschen, wie etwa an Behinderte und Pflegebedürftige, vermittelt. Unter dem Motto „Gesundheit durch Nähe“ vermittelt Gabriele Paulsen mit ihrem Nessita-Team seitdem Sexualassistenten, die sowohl weiblich als auch männlich sind und die je nach Wunsch des Kunden oder der Kundin eine sogenannte Sexualbegleitung anbieten. „Ich habe selbst im Pflegebereich gearbeitet und möchte, dass immobile Menschen eine selbstbestimmte Sexualität erleben können“, sagt Gabriele Paulsen über die Idee zu ihrem Unternehmen. „Hier gilt es eine Lücke zu schließen, das Bedürfnis nach Nähe und Zärtlichkeit zu erfüllen. Eine zutiefst natürliche Sehnsucht, die der Pflegealltag nicht befriedigen kann“, so ihre Auffassung.

**Von Kuscheln bis gefühlvolle Gespräche**

Hauptzielgruppe des Unternehmens sind vor allem Heimbewohner und Kunden und Kundinnen ambu-

**Erotische Erfüllung im Alter**

lanter Dienste, aber auch Heimleiter und Pflegedienstleitungen, die den „Nessita“-Service dann an ihre Klienten weitergeben können. „Die Leitungen möchten ihren Bewohnern bei ihren Bedürfnissen helfen, haben aber Angst, als Puff für Senioren abgestempelt zu werden. Auf der anderen Seite sind die Pflegebedürftigen, die um jede Berührung betteln müssen und ihre Wünsche nach körperlicher Nähe auf die Pflegekräfte übertragen. Und da kommen wir ins Spiel“, so hat die „Nessita“-Chefin die Frage, wie sie auf dieses Konzept gekommen ist, in Interviews immer wieder beantwortet. Ob kuscheln, berühren, genießen und entspannen, eine erotische Massage oder Streicheleinheiten, bei denen die älteren Menschen endlich mal wieder zärtliche Hände auf ihrem Körper spüren – das sind die Wünsche, die „Nessita“ mit Leben erfüllt. Dagegen würden Oral- und Geschlechtsverkehr nicht zur Auswahl stehen. „Die meisten Kunden möchten einfach nur zärtlich berührt werden oder mal wieder einen nackten Menschen anfassen“, so Gabriele Paulsen. Auch die lang vermissten liebevollen Umarmungen oder ein angenehmes Gespräch, in dem ältere Frauen und Männer endlich mal wieder ihre Gefühle äußern können, seien das, was sich die „Nessita“-Kunden wünschen.

**Massage und andere angenehme Erlebnisse**

Zu ihren Mitarbeitern, die Gabriele Paulsen als Sexual-Assistenten bezeichnet, gehören ganz „normale“ Menschen, auch ein männlicher Mitarbeiter sowie eine Musikerin, eine Schauspielerin und eine Personalerin. Jede von ihnen ist in Tantra-Massage ausgebildet und lässt dieses angenehme Körpererlebnis älteren Frauen und Männern zukommen. Ergänzt mit Kerzen, Tüchern, Decken oder Massageölen setzen sie dann die Wünsche, die sie vorher mit dem jeweiligen Kunden besprochen haben, dezent und liebevoll in die Tat um. „Rund 80 Prozent sind Männer. Allerdings melden sie sich nicht selber, sondern Angehörige, Heime oder Pflegedienste“, hat Gabriele Paulsen in einem Tageszeitungsinterview erklärt, als sie nach den Kunden gefragt wurde. Dann suchen sich diese einen Sexual-Assistenten aus und vereinbaren ihren persönlichen Termin. Für eine Stunde werden € 150,- berechnet.

**Eine ausgezeichnete Dienstleistung**

Doch das ist längst nicht alles, was Interessierte bei „Nessita“ buchen und nutzen können. Als zusätzlichen Service bietet das Unternehmen auch noch gezielte spezielle Unterstützungen für Senioreneinrichtungen und ambulante Pflegedienste an, etwa in Form von telefonischer Beratung, Coachings, Workshops und Seminaren. Das Thema, das dann immer wieder auf dem Plan steht, ist „Erotik im Alter“. Und das hat einen guten Grund, denn gerade junge Pflegekräfte sind mit dieser Thematik meistens überfordert. Genauso gebe es laut Gabriele Paulsen aber auch in stationären Einrichtungen immer noch Aufklärungsbedarf und die Nachfrage, wie man mit der Sexualität bei den älteren Bewohnern umgehen solle. Vielen Einrichtungsleitungen würde auch die Zeit fehlen, sich mit deren Anliegen und Wünschen richtig auseinander zu setzen. Darüber hinaus sei auch das Gespräch mit den älteren Menschen zu deren Sexualität oder mit den Angehörigen und gesetzlichen Betreuern nach wie vor eine Angelegenheit, die auch langjährige Pflegefachkräfte oftmals scheuen. Dass der Service von „Nessita“ dann genau die richtigen Hilfestellungen leistet, das hat in der Zwischenzeit auch eine besondere Anerkennung gezeigt: Für ihr Konzept war Gabriele Paulsen im vergangenen Jahr für den „Newcomer Innovationspreis Altenpflege 2015“ nominiert. Und sie hat ihn zu Recht erhalten. [www.nessita.de](http://www.nessita.de), Ansprechpartnerin: Gabriele Paulsen (040) 348 59 354. A. Petersen © SeMa

Ihr Serviceunternehmen für Haustechnik!

**Sanitärtechnik** 24h Notdienst

**HEINER SCHOLZ**

**Barrierefreies Wohnen für Personen mit Handicap.**

Wir schaffen auch mit kleinen Maßnahmen den nötigen Komfort im Alter.

**Alles aus einer Hand!**

Heiner Scholz Sanitärtechnik GmbH • Steenwisch 53a • 22527 Hamburg  
Tel. 040 - 491 60 62 • [www.scholz-sanitaer Technik.de](http://www.scholz-sanitaer Technik.de)

**Bauelemente**  
Sven Wedel

**Kostenlose Einbruchschutzberatung**

Wir bieten Ihnen innerhalb der nächsten 2 Wochen ausgewählte Elemente zu besonders günstigen Preisen an. Auch mit Aufmaß und Montage.

**Fenster • Haustüren • Überdachung | Markisen**

**Bauelemente Sven Wedel**  
Erdkampsweg 20 - 22335 HH  
[www.bauelemente-wedel.de](http://www.bauelemente-wedel.de)  
info@bauelemente-wedel.de

**Vereinbaren Sie noch heute eine unverbindliche und kostenlose Beratung! Tel. 040 520 199 22**

**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



## Leser schreiben

Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichten und Gedichte!



### Die Sache mit der Mundharmonika

Nun war auch ich in Rente, nach mehr als 40 Jahren Arbeit als Grundschullehrerin in und bei meiner Heimatstadt Potsdam. Die Kinder würden mir fehlen, ihre Begeisterung, ihr Staunen und Lachen, unser gemeinsames ideenreiches Schaffen. Aber die kreative Zeit mit den Kindern sollte nicht völlig beendet sein. Ich hatte vorgesorgt und übernahm gleich zu Beginn des neuen Schuljahres an zwei Potsdamer Schulen eine Arbeitsgemeinschaft „Stabpuppenspiel“ mit selbstgebaute Puppen, die ich bereits an einer Grundschule in Teltow verwendet hatte. Diese schöpferische Arbeit war

für beide Seiten ein Gewinn. So kam mir ein halbes Jahr später der Gedanke, auch interessierte Erwachsene für dieses anspruchsvolle Hobby zu gewinnen. Eines Tages klemmte ich mir einige meiner Puppen unter den Arm und marschierte in ein Begegnungszentrum für Senioren, um für das Stabpuppenspiel zu werben. Ich hatte mich angemeldet und traf auf zwölf Frauen in einer gemütlichen Kaffeerunde. Sie hörten mich an und betrachteten die originellen großen Puppen, die über dem Kopf zu spielen sind. Zwei Frauen zeigten sich besonders aufgeschlossen, aber dann meinten sie: „Mein Nacken hält das lange Hochschauen nicht aus“, und „Meine Finger – ich habe Arthrose, damit kann ich nicht fest zu packen“. Enttäuscht wechselte ich das Thema und erzählte von meiner Mutter im Seniorenheim, der ich eine Mundharmonika geschenkt hatte, damit sie sich die Zeit freudvoll vertreiben könne. Aber leider zeigte sie kein Interesse mehr für dieses kleine Instrument. Einer plötzlichen Eingebung folgend fügte ich noch hinzu: „Dabei ist es so einfach! Ich könnte jedem in kurzer Zeit das Spielen nach einer Spielanleitung beibringen. Man braucht dazu nicht einmal Notenkenntnisse“. Da ertönte ein Ruf: „Ich wollte schon immer mal Mundharmonika lernen! Wenn noch andere Lust dazu haben, würden Sie uns dann Unterricht geben?“ Schnell wurde ein Blatt durchgereicht und innerhalb kurzer Zeit hatten sich acht Frauen eingetragen. Frohen Herzens schwebte ich an diesem Tag nach Hause. Neue Puppenspieler hatte ich zwar nicht gefunden, die kamen erst später. Aber dafür lag mit der frisch gebackenen Mundharmonikagruppe eine wunderbare Aufgabe vor mir! Ich bestellte acht gleiche C-Dur-Mundharmonikas mit den zehn nummerierten Tonkanälen. Dann ordnete ich meine Spielanleitungen, die ich vor Jahren für meine jungen Schüler entwickelt hatte und die inzwischen als Lernheft auch für Erwachsene erschienen sind. Zwei Wochen später begann die erste Übungsstunde. Seitdem sind drei Jahre vergangen und unsere Gruppe „Späte Liebe“, die sich wöchentlich trifft, ist auf zwanzig Frauen und sechs Männer angewachsen. Einige Könnern sind dabei, doch die meisten bei uns haben das Spielen erst durch die einfache Methode ohne Noten erlernt. Zwei Frauen sind bereits über achzig Jahre alt und sie üben und spielen die Volkslieder mit dem gleichen Eifer wie die Jüngeren. Unsere fröhlichen musikalischen Stunden und die Vervollkommenung des Mundharmonikaspiels und Volksliederrepertoires sind jedoch nicht nur Selbstzweck. Mittlerweile lädt man uns häufig in Seniorenheime und AWO-Treffs ein. Jedesmal fahren wir nach dem Spielen und gemeinsamen Singen zufrieden und beschwingt zurück, denn wir brachten vielen Menschen Freude und Entspannung. Das macht stolz und bringt neuen Sinn in unser Leben. Die Gemeinschaft und das frohe Miteinander möchte keiner mehr missen. Es sind Freundschaften entstanden, die wiederum zu neuen sozialen Kontakten führten. Und alles begann mit meiner Erzählung von einer kleinen Mundharmonika.

Von unserer Leserin Bärbel Herrmann

Bestattungsinstitut  
**WULFF & SOHN**  
NORDERSTEDT

„Wie stellen Sie sich eigentlich Ihre eigene Bestattung vor?“

Wurde Ihnen diese Frage schon einmal gestellt?



Ihr Sönke Wulff

### Wir beraten Sie gerne

- in unserer Norderstedter Zentrale  
Segeberger Chaussee 56-58  
Norderstedt

☎ (040) 529 61 73

- oder in unserer neuen Filiale  
Tangstedter Landstraße 238  
Hamburg-Langenhorn

☎ (040) 539 08 590

www.wulffundsohn.de

### Für den (Not) Fall



- Feuerwehr/Notarzt \_\_\_\_\_ 112
- Polizei/Notruf \_\_\_\_\_ 110
- Ärztenotruf Hamburg \_\_\_\_\_ 040/22 80 22
- Ärztlicher Bereitschaftsdienst (bundesweit) \_\_\_\_\_ 116 117
- Zahnärztlicher Notruf \_\_\_\_\_ 0180/505 05 18
- Behördenruf \_\_\_\_\_ 115
- Sperr-Notruf Bankkarten \_\_\_\_\_ 116 116

- Ärztlicher Notfalldienst für Gehörlose Fax \_\_\_\_\_ 040/228 02-475
- Giftnotruf (Giftinformationszentrum Nord) \_\_\_\_\_ 0551/192 40
- Bundesweiter Apothekennotdienst Hotline (kostenlos) \_\_\_\_\_ 0800 00 22833 Mobil (Max. € 0,69/Min.) \_\_\_\_\_ 22833
- Hamburger Gesundheitshilfe \_\_\_\_\_ 040/20 98 82-0
- Krankenförderung Hamburg \_\_\_\_\_ 040/192 22
- Telefonseelsorge \_\_\_\_\_ 0800 111 01 11



### Mit den Enkeln unterwegs

### Noctalis – Welt der Fledermäuse und Segeberger Kalkberghöhle

Warum jagen Fledermäuse nachts? Was fressen sie? Und wie orientieren sie sich in der Dunkelheit?

Im Noctalis können Sie, mit der Taschenlampe in der Hand, in die faszinierende Welt der Flugkünstler der Nacht eintauchen und lebenden tropischen Fledermäusen und Foxi, dem zahmen Riesenschlammfloh, weiteren tropischen Exoten wie u.a. Zwergsiebenschläfern, Knippsmäusen, Geckos, einer Grünen Baumpython, Rotaugenlaubfröschen, blauen Pfeilgiftfröschen begegnen. Und direkt daneben: Die Segeberger Kalkberghöhle, vor über 100 Jahren entdeckt, größtes natürliches Winterquartier in Nordeuropa für über 22.000 Fledermäuse, einzige Höhle Schleswig-Holsteins, Lebensraum des Segeberger Höhlenkäfers, geheimnisvoll und im Verborgenen. Noctalis und Höhle sind ein besonderes Erlebnis und im Sommerhalbjahr täglich geöffnet.

Geöffnet Mo-Fr 9-18 Uhr, an Wochenenden und Feiertagen 10-18 Uhr. An Tagen mit Spätvorstellungen der Karl-May-Spiele bis 19:30 Uhr.\*

\*Änderungen vorbehalten



### Das SeMa verlost

Das SeMa verlost 1 x eine Familienkarte für 2 Erwachsene und bis zu 3 eigenen Kindern im NOCTALIS. Senden Sie uns bis zum 30. Mai 2016 mit dem Stichwort „Fledermaus“ eine Mail an [redaktion@senioren-magazin-hamburg.de](mailto:redaktion@senioren-magazin-hamburg.de) oder eine Postkarte an: SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg. Es entscheidet das Los. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

sich des Lebens freuen  
**EMMAPLAMBECKHAUS**

»Service-Wohnungen mit Betreuung«

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

Verbr.ausw.: 52 kWh/m²a, Fernw., Bj. 2007

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

Betreuung durch die **Elim-Diakonie**

Wohnungsunternehmen **Plambeck**

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

HAMBURGER BLINDENSTIFTUNG  
Senator-Ernst-Weiß-Haus • Die WohnPflegeanlage für blinde und sehbehinderte Senioren

**HBS**

**GEBORGENHEIT SIEHT MAN NICHT. HIER SPÜRT MAN SIE.**

Sehbehinderte und blinde Menschen haben ganz spezielle Ansprüche an eine WohnPflegeanlage, die ihnen im Alter Geborgenheit schenken soll – wie z.B. Hilfe bei der Orientierung und eine ganz besonders persönliche Betreuung. All das und ein unglaubliches Gefühl der Lebensfreude spüren Sie in unserem **Senator-Ernst-Weiß-Haus**.

**Das bieten wir Ihnen:**

- stationäre Pflege in den Pflegestufen 0-3
- Kurzzeitpflege, Palliativpflege, Dementenbetreuung
- hervorragend ausgebildetes Fachpersonal
- großzügige Appartements, auch für eigenes Mobilar
- eigener Duft- und Tastgarten direkt vor der Haustür
- hoher Personalschlüssel
- Probewohnen oder Pflege auf Zeit
- schöne Gästezimmer

Besuchen Sie uns im Internet **das-leben-im-blick.de**  
vereinbaren Sie einen persönlichen Termin  
**040 69 46-0**  
oder senden Sie uns eine Mail für Infomaterial **info@blindenstiftung.de**

**Hamburger Blindenstiftung • Senator-Ernst-Weiß-Haus • Bullenkoppel 17 • 22047 Hamburg**

**Das Leben im Blick.**

### Der freundliche Service seit 6 Jahren erfolgreich am Markt

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



Sabine Jacobsen



**Gardinenservice**  
Abnehmen • Waschen • Aufhängen

Heidehofring 15, 22850 Norderstedt | Tel. 040 / 589 55 47-0  
[info@awa-gardinenservice.de](mailto:info@awa-gardinenservice.de) | [www.awa-gardinenservice.de](http://www.awa-gardinenservice.de)



# Heiße Öfen

**Die Harzer Bike Schmiede bei Halberstadt ist ein erlebnisreiches Technikmuseum**



Das schwerste Motorrad der Welt wiegt fünfeinhalb Tonnen.



Die Fachwerkbauten der Bike Schmiede wurden liebevoll restauriert.



In der Harzer Bike Schmiede bei Halberstadt knattern die Motoren.



Auf dem größten Motorradgespann Europas hat eine ganze Familie Platz.  
Fotos: djd/Halberstadt Information

(djd). Das schwerste Motorrad der Welt laut dem Guinness-Buch der Rekorde, die erste Staatskarosse der DDR, ein gigantisches Motorrad mit Panzermotor, faszinierende historische Maschinen und skurrile fahrtüchtige Eigenbauten: Das alles und mehr gibt es in der Harzer Bike Schmiede im Dörfchen Zilly bei Halberstadt zu erleben.

Dieses Technikmuseum zum Anfassen und Mitmachen lädt die ganze Familie auf ein 5.000 Quadratmeter großes, üppig begrüntes Gelände mit urigen Fachwerkbauten ein. Kaum tritt man durch das riesige Tor, fühlt man sich in alte Zeiten zurückversetzt, denn technische Errungenschaften aus den Jahren zwischen 1880 und 1970 werden hier aufwändig in Szene gesetzt.

## Fachwerkhäuser und Streichelwiese

Drei große Fachwerkscheunen und Gebäude wurden für die Bike Schmiede liebevoll saniert. Darin sind nun historische Gebrauchsgegenstände, uralte Werkstatteinrichtungen, antike Spielzeuge und verschiedenste fahrbare Untersätze zu bestaunen. Ein Dampflokschuppen, eine alte Tankstelle, eine Schmiede und Unterstände im historischen Fachwerkstil repräsentieren so authentisch wie möglich die gute alte Zeit. Belebt wird der ländliche Technikpark zudem durch frei laufende Haustiere auf einer Streichelwiese, wie sie auch schon vor 100 Jahren die Menschen bei der täglichen Arbeit in Landwirtschaft und Handwerk umgaben. Alle Informationen gibt es unter [www.harzer-bike-schmiede.de](http://www.harzer-bike-schmiede.de).

## DDR-Staatslimousine mit allem Luxus

„Hier wird das Rad der Zeit ein paar kräftige Schläge zurückgedreht, man taucht ein in eine fantastische Welt der technischen Wunder“, sagt Beate Fuchs, Reiseexpertin beim Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de. Zu den Besonderheiten zählen etwa Fahrzeuge, die eigens für Kriegsverkehrte konstruiert wurden, ein antiker Bienenwagen

sowie fahrbare historische Sägemaschinen. Sie bieten spannende Einblicke in die Technikgeschichte. So ist die hier zu sehende pompöse Staatslimousine tatsächlich das einzige noch existierende Exemplar aus dem Regierungsbesitz der DDR. Sie wurde 1949 in den Moskauer Stalinwerken gebaut und mit allem damals erdenklichen Luxus ausgestattet. Bei Technikshows in Zilly kann man sie wieder fahren sehen, ebenso wie zahlreiche andere Werke früherer Konstrukteure. Es werden auch Erlebnisführungen für Erwachsene und Kinder angeboten.

Am 21. und 22. Mai lädt die Harzer Bike Schmiede zum 17. Technik-Festival nach Zilly bei Halberstadt ein. Das bunte Programm für die ganze Familie hält Präsentationen, Rennen, Führungen für Groß und Klein, Spiele, Lagerfeuer, Livemusik, Floh- und Teilemarkt bereit. Die beeindruckende Zündung des einzigartigen gigantischen Panzerbikes ist hier ebenso zu erleben wie eine lautstarke Vorführung des größten Motorradgespanns Europas mit Tatra-Triebwerk. Eine Sonderausstellung präsentiert Staatskarossen der DDR. Und fürs leibliche Wohl ist natürlich auch gesorgt. Informationen gibt es unter [www.harzer-bike-schmiede.de](http://www.harzer-bike-schmiede.de).

## Mit dem historischen VHH-Bus unterwegs

**Die Vier- und Marschlande sind ein beliebtes Ausflugsziel im Osten Hamburgs.**

Auch mit Bus, Schiff, Fahrrad oder zu Fuß kann man das Landgebiet erkunden. Damit Sie sich einen Überblick über die Sehenswürdigkeiten und Freizeitangebote dieser Region verschaffen können, laden wir Sie auch 2016 wieder herzlich zu unseren Schnuppertouren mit historischen VHH-Bussen ein. Verschaffen Sie sich im stilvollen Ambiente der VHH-Oldtimerbusse einen Überblick über Hamburgs größtes Blumen- und Gemüseanbaubiet. Auf der 90 Minuten dauernden Rundfahrt informieren Sie die „Veer- und Marschlanner Rundumwieser“ über die Region und ihre attraktiven Ausflugsziele. Aber auch die Geschichte und die heutige Bedeutung der Vier- und Marschlande für Hamburg kommen dabei nicht zu kurz. Gefahren werden die Touren mit historischen Omnibussen: Entweder kommt der Reisebus vom Typ Magirus-Deutz, Baujahr 1962, ein Linienbus „Büssing Präsident 14“, Baujahr 1964 oder ein Mercedes Benz O 305, Baujahr 1984 zum Einsatz.

## Wir fahren 2016 an folgenden Terminen:

1., 8., 15., 22. Mai  
5., 12., 19., 26. Juni  
4., 11., 18. und 25. September

Die Fahrt dauert 1½ Stunden und kostet pro Person € 7,-. HVV-Karten haben auf dieser Rundtour keine Gültigkeit. Die Route beginnt und endet am Bergedorfer Bahnhof auf dem ZOB, Abfahrtsbereich B.

Die Abfahrtszeit ist 14 Uhr. Fahrkarten erhalten Sie ab sofort im Vorverkauf im VHH-Info-Shop (Reisering Hamburg) auf dem Bergedorfer ZOB. Tel.: 040 / 7213200. Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9-17 Uhr



**Sie möchten Ihre Firma/Organisation auf der Messe als Aussteller präsentieren? Sprechen Sie uns an:**

Telefon 040/41 45 59 97 oder per E-Mail: [kontakt@senioren-magazin-hamburg.de](mailto:kontakt@senioren-magazin-hamburg.de).

Veranstalter: SeMa Senioren Magazin Hamburg GmbH und abtw agentur thomas will – Eventmanagement und Marketing

[www.lifeage-messe.de](http://www.lifeage-messe.de)

Das SeMa startet erstmalig mit einer eigenen Messe

**lifeAGE Generation 50 + MESSE**

Gesundheit • Aktives Leben • Mobilität • Vorsorge

29.-30.10.16, 10-18 Uhr im Rathaus Norderstedt



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](http://www.auric-hoercenter.de)

**auric**  
HÖRGERÄTE



Mein Zuhause in Hamburg-Fuhlsbüttel

**Pflegewohnstift  
Alsterkrugchaussee**

- Überwiegend Einzelzimmer
- Abwechslungsreiche, hauseigene Küche
- Vielfältige Betreuungs- und Freizeitangebote

**Wir informieren Sie gern ausführlicher!**

Alsterkrugchaussee 614 | 22335 Hamburg

Telefon 0 40 / 51 20 88-0

[www.pflegewohnstift-alsterkrugchaussee.de](http://www.pflegewohnstift-alsterkrugchaussee.de)



## Jürgen Hartmann – Musik und Mode mit Talent und Herz

*“So oder so ist das Leben - so oder so ist es gut”, das ist nicht nur der Titel von Jürgen Hartmanns Liederabenden, die er für sein Publikum auch aktuell noch veranstaltet - es ist auch sein Lebensmotto.*

“Wir müssen uns den Lebenssituationen stellen, sie annehmen und das Beste daraus machen”, erzählt uns Hamburgs bekanntester Couturier bei einem Treffen in Hamburg-Marienthal.

1949 zog es ihn von Parchim nach Hamburg. “Eigentlich wollte ich Sänger werden”, berichtet der jugendlich wirkende 84-Jährige. “Meine Anmeldung im Konservatorium in Schwerin war bereits eingereicht. Dann ging es aus politischen Gründen nicht mehr und meine Mutter erklärte, dass der Schneider in der Nähe einen Lehrling sucht. Und somit wurde mein Be-

Wir treffen einen sehr charmanten, charismatischen und jugendlichen Mann, der sein Rentenalter nicht im Ruhestand verbringt und immer noch für seine Berufungen brennt. “Meinen Beruf übe ich nun seit 64 Jahren aus, davon 60 Jahre in Hamburg. Ich kann die Namen meiner Kundinnen und Kunden alle gar nicht aufzählen, für die ich in meinem Atelier Maß nehmen und schneiden durfte.”

Mit Mady Rahl fing alles an. Es folgten Ruth Maria Kubitschek, Evelyn Künneke, Ilse Werner, Brigitte Mira, Nana Gualdi, Dagmar Berghoff und dann viele weitere prominente Persönlichkeiten, die sich von ihm ankleiden ließen. Auch heute noch lassen sich die Schauspielerinnen Doris Kunstmann und Hannelore Greve, Unternehmerin und Mäzenin sowie Ehrenbürgerin der Hansestadt Hamburg, ankleiden. “Für Helga Feddersen habe ich für acht Theaterstücke die Kostüme entworfen und angefertigt. Sie war nicht nur eine gute Schauspielerin, sondern auch ein Mensch mit viel Humor, Liebenswürdigkeit. Sie war immer pünktlich und diszipliniert.

Meine liebste Kundin und spätere Freundin war Heidi Kabel. 35 Jahre schneiderte ich für sie die gesamte Privat- und Bühnenkleidung. Sie war eine großzügige und wunderbare Frau mit vielen liebenswerten Eigenschaften. Sie hatte für alles Verständnis und sprach nie schlecht über andere Menschen. Sie war ein Mensch, der durch und durch ehrlich war. Wir haben 17 Jahre gemeinsame Urlaube in Abano verbracht. Sie freute sich auf das warme Wasser in den Hotelschwimmbädern und unsere Ausflüge nach Venedig, die

ruf in diese Bahnen gelenkt. Meine eigentliche Leidenschaft - das Singen - habe ich aber immer nebenbei ausgeübt. Ich sang später mit allen großen Künstlerinnen, lebenden Legenden, beim Alstervergnügen, an dem ich viele Jahre teilnahm.” Er spricht entspannt über sein Alter. “Ich bin sehr froh, dass ich meinen Beruf als Schneidermeister und mein Hobby als Sänger auch mit 84 Jahren noch ausüben kann. Der liebe Gott meint es gut mit mir und lässt mir eine kräftige Gesangsstimme”, freut sich Jürgen Hartmann.

meist in Stoffläden endeten. Nachdem wir uns kennengelernt haben, war sie modisch sehr interessiert. Sie liebte die Farben Blau und Weiß und später dann blumige Stoffe. Wir haben auch gemeinsam auf unzähligen Bühnen gestanden und das Publikum mit Liedern unterhalten. Es waren bestimmt 150 gemeinsame Auftritte. Meist endeten sie mit unserem Duett und dem Lied ‘Mein Hamburg, ich liebe dich’. Natürlich durfte ‘In Hamburg sagt man Tschüss’ auch nicht fehlen. Auch für Hildegard Knef durfte ich viele Kleider schneiden. Wir waren nach kurzer Zeit befreundet. Ich habe noch ca. 40 Briefe, die sie mir schrieb. Die meisten aus dem Flugzeug, wie sie mir erzählte, da sie dort die meiste Zeit hatte.”

Wenn Sie den singenden Couturier Jürgen Hartmann und den Pianisten Sebastian Steinhart auf der Bühne erleben möchten, sollten Sie sich den 23. Mai notieren. Ab 19.30 Uhr unterhält Jürgen Hartmann im „Parlament im Rathaus“, Kabarett Wendeltreppe, Rathausmarkt 1 sein Publikum mit bekannten Melodien und Geschichten, die von seinen berühmten Kundinnen erzählenswert und amüsant sind. Eintritt € 13,-, Kartenbestellung unter 040 /86 82 29.

Text und Fotos Marion Schröder © SeMa



## LEICHTER LEBEN, MEHR GENIESSEN

Wohnpark  
**SÜDERHOF**



### 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@fh-immo.com](mailto:info@fh-immo.com)

### KONTAKT PFLEGE UND DIENSTLEISTUNGEN

Tel.: 04106/627 96-20

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

**FRANK HOFFMANN**  
IMMOBILIEN

**CareProfis**  
AMBULANT

## 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.



präsentieren

# 1. PFLEGE- UND GESUNDHEITSMESSE

22.05.16 | 10-17 Uhr

im Fama-Wohnen Luruper Hauptstr. 247-249 | 22547 Hamburg

Eintritt  
kostenlos



Der Ambulante Pflegedienst „Pflege ohne Limit“ und der Förderverein „Pro Pflege & Betreuung e.V.“ präsentieren die 1. Pflege- und Gesundheitsmesse in den Räumen von FAMA-Wohnen.

Die Besucher dieser Messe erwartet eine Vielzahl von wertvollen Informationen zu Gesundheit und Pflege, unter anderem über neue Trends und gesetzliche Rahmenbedingungen. Außerdem erwarten den Messebesucher interessante Vorträge über Entwicklungen im Pflege- und

Gesundheitsbereich. So wird zum Beispiel der Pflegestützpunkt Altona in seinem Vortrag über „Die neuen Pflegegrade“, die im Jahr 2017 in der Pflege neu zum Tragen kommen, berichten. Aber auch die Themen Osteoporose, Schmerz, Demenz und Altersarmut bzw. wie sie vermieden werden kann sind Gegenstand der Vorträge.

Als weitere Attraktion erwartet die Besucher im Außenbereich die Besichtigung eines Rettungswagens der Firma elbmgergency.

**GESUND ESSEN – VITAL LEBEN – SCHLANK WERDEN UND BLEIBEN!**

**Gesund abnehmen! Wollen Sie das auch?**  **vitalcentrum**  
dr. dötmer • hamburg

Anja Twist, Dipl. Biol.

Wer abnehmen will muss essen!  
- Kurse und Einzelberatungen -  
im Westen Hamburgs und in der City.

Informationen unter 04101-8056107  
[www.vitalcentrum-hamburg.de](http://www.vitalcentrum-hamburg.de)

**MEIN NEUES ZUHAUSE**  
in der  
**AUGUSTE-VIKTORIA-STIFTUNG**

**SENIOREN- UND PFLEGEHEIM**

Wir beraten Sie gerne!  
Tel. 040 - 5487 2121  
[www.diakonie-alten-eichen.de](http://www.diakonie-alten-eichen.de)



**Alltagshilfe und Seniorenbegleitung**  
für bedürftige Senioren und Menschen  
mit geringem Einkommen

Wir helfen im Haushalt, erledigen für Sie  
Einkäufe, Botengänge, Telefonate und  
begleiten Sie zum Arzt bzw. zur Behörde.  
Service-Telefon: **040 840 529 75**  
(Mo. bis Fr., 9 bis 15 Uhr) weitere Serviceangebote: [www.koala-hamburg.de](http://www.koala-hamburg.de)

**Koala** 

Kooperation Arbeiten,  
Lernen und Ausbildung e.V.

  
MIT DEM STERBEN LEBEN e.V.

Begleitung von Schwerkranken  
und Sterbenden – für ein  
würdiges Leben bis zuletzt.

Regionalgruppe Hamburg | Sandra Heinicke  
E-Mail: [s.heinicke@omega-norderstedt.de](mailto:s.heinicke@omega-norderstedt.de) | Mobil: 0171/9413339

**DIE JOHANNITER**   
**Aus Liebe zum Leben**

**PFLEGEN & WOHNEN HAMBURG**  
In Gemeinschaft leben. Seit 1619

**Pflege ist bezahlbar!**  **GRÜNDLER**  
FINANCIAL AGENTS

**Unabhängige Beratung rund um die Pflegeversicherung**

Sebastian Gründler kontakt@gruendler-finance.de  
0177-4907907 [www.gruendler-finance.de](http://www.gruendler-finance.de)

**DAMEN AKTIV STUDIO**  
Die Spezialisten für Fitness, Gesundheit und Abnehmen

**REHASPORT** ohne Zuzahlung!  
Ihre Krankenkasse übernimmt die Kosten.  
Gerne beraten wir Sie kompetent und ohne Verpflichtung.

Lüttkamp 23 22547 Hamburg Tel.: 84 44 94  
[www.damenaktivstudio.de](http://www.damenaktivstudio.de)

**Naturheilpraxis Franzosenkoppel**  
Franzosenkoppel 111 22547 Hamburg

Ulrike Christophers Katrin Ripa Gabriele Bootz  
Tel.: 040 83 57 28 Tel.: 040 832 06 58 Tel.: 0170 728 22 55

# AltersARMUT verhindern!

Rentenpolitik mit Weitblick notwendig.

„Umkehrschub bei Renten, damit nicht jeder zweite arm im Alter ist“.

(pi) **Hamburg**, „Nichts ist so sicher wie das niedrige Rentenniveau. In Hamburg öffnet sich die Schere zwischen Arm und Reich im Alter am schnellsten“, sagt Klaus Wicher, 1. Landesvorsitzender des SoVD Hamburg. „Wenn wir nicht wollen, dass Hamburg noch mehr zu einer Stadt der armen Rentner wird, müssen wir das Rentensystem reformieren.“ Wicher nimmt Bezug auf die aktuellen Medienberichte und nennt dazu die Armutsgefährdungsquote in Hamburg. Sie liegt bei den über 65-Jährigen bei 14,7 Prozent – und hat sich gegenüber 2005 (9,5 Prozent) etwa um 50 Prozent erhöht. „Armut verhärtert sich in Hamburg auf hohem Niveau. Wirtschaftswachstum und hohe Beschäftigung könnten jetzt eine vorausschauende Rentenpolitik vorantreiben.“ Wicher kritisiert die politische Einschätzung, der größte Teil der Hamburger sei ökonomisch abgesichert: „Die Zahlen beweisen das Gegenteil – Altersarmut wird zum Massenphänomen, wenn wir nicht gegensteuern.“

Der SoVD Hamburg befürwortet eine Reform des Rentensystems, die sowohl die Lebensleistung berücksichtigt als auch eine auskömmliche Rente sichert. „Das Niveau der

Nettorenten sinkt bis 2030 auf 43 Prozent. Das ist für viele der Weg in Altersarmut. Verkäufer und Pflegekräfte beispielsweise sind im Kreislauf „niedrige Löhne - niedrige Renten“ gefangen. Deswegen müssen die Absenkungen des Rentenniveaus in ein steigendes Niveau umgewandelt werden. Freibeträge in der Grundsicherung führen zum Erhalt von kleinen Rentenanwartschaften und erhöhen die Bezüge für viele.

2009 lag das Rentenniveau bei rund 50 %. Tendenz sinkend. Bis 2030 fällt das Niveau um 20 %. 2014 erhält der „Eckrentner“ eine Netto-Rente, die 47,5 % des Durchschnittslohnes (abzüglich Sozialabgaben) erreicht. Der SoVD Hamburg fordert

- Keine weitere Senkung des Rentenniveaus, dafür Anhebung auf 53 Prozent netto vor Steuern,
- Streichung der Kürzungsfaktoren in der Rentenformel,
- Rückkehr zur bruttolohnbezogenen Rentenanpassung,
- Wiedereinführung der Pflichtbeitragszahlungen für Alg II Bezieher auf Grundlage einer Beitragsbemessungsgrenze in Höhe von 50 Prozent des durchschnittlichen Entgelts.

  
Seniorenpflegeheim  
**Schöne Aussicht**

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



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

Täglich 24 Std. Beratung & Aufnahme  
Einzug jederzeit möglich

Kleiner Reitweg 4-8 | 25421 Pinneberg  
Tel. 04101-8 04 60 | Mobil: 0172-1 37 41 28  
[info@haus-schoene-aussicht.de](mailto:info@haus-schoene-aussicht.de) | [www.haus-schoene-aussicht.de](http://www.haus-schoene-aussicht.de)

  
Seniorenpflegeheim  
**Haus Quellental**

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



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

Täglich 24 Std. Beratung & Aufnahme  
Einzug jederzeit möglich

Wittekstraße 2 | 25421 Pinneberg  
Tel. 04101-8 04 90 | Mobil: 0172-1 37 41 28  
[info@haus-quellental.de](mailto:info@haus-quellental.de) | [www.haus-quellental.de](http://www.haus-quellental.de)



Veranstaltungen Tipps + Termine

Märkte

**Donnerstag 5. bis Sonntag 8. Mai 2016**  
**Tüdel un Tampen:** maritimer Markt. Rund um die Hamburger Hafengeschichte. Traditionsschiffhafen am Sandtorkai, 20457 HH

Jeden Samstag im Mai 2016, ab 7 Uhr  
**Horn:** Flohmarkt. Auf der Rennbahn. Horner Rennbahn, Rennbahnstr. 96, 22111 Hamburg

**Samstag 7. Mai 2016, 7-15 Uhr**  
**Bramfeld:** Flohmarkt. Nützliches und Kurioses auf dem Otto-Parkplatz. Bramfelder Chaussee 160, 22177 Hamburg

**Samstag 7. Mai 2016, 10-16 Uhr**  
**Rotherbaum:** CD- und Vinylbörse. Feilschen und Lieblingsplatten ergattern. Mensa in der Uni Hamburg, Schlüterstraße 7, 20146 Hamburg

Jeden Samstag im Mai 2016  
**Flohschanze:** Kultur-Flohmarkt in der Rinderschlachthalle. Die Gelegenheit für Jäger und Sammler zu stöbern und zu feilschen oder um sich einfach ins Getümmel zu stürzen. Schlachthof, Neuer Kamp 30, 20357 Hamburg

**Samstag 7. Mai 2016, 7-17 Uhr**  
**Lurup:** Flohmarkt. In der Elbgaupassage wird gefeilscht und gestöbert. Elbgaupassage, Elbgaustr. 112-128, 22547 HH

**Sonntag 8. Mai 2016, 10-16 Uhr**  
**Altona:** Flohmarkt im HausDrei. Hier kann nach Herzenslust gestöbert werden. Haus-Drei, Hospitalstraße 107, 22767 Hamburg

**Sonntag 8. Mai 2016, 8-16 Uhr**  
**Wedel:** Super-Floh- und Trödelmarkt. Bei Ausstellern und Besuchern beliebt. familia, Rissener Str. 113, 22880 Wedel

**Sonntag 8. Mai 2016, 8-15 Uhr**  
**Wandsbek:** Flohmarkt. Kleiner gemütlicher Flohmarkt. REWE-Getränkemarkt, Auf dem Königslande 65, 22041 Hamburg

**Samstag 14. Mai 2016, 11-17 Uhr**  
**Pfingstmarkt.** Verkaufsstände, eine große Tombola, kulinarische Genüsse und vieles mehr runden das diesjährige Programm ab. Pflegeeinrichtungen Steinbuck, Tremsbütteler Weg 100, 22941 Bargteheide

**Sonntag 15. Mai 2016, 8-15 Uhr**  
**Hummelsbüttel:** Flohmarkt. Sehr beliebter Flohmarkt. Roller Hummelsbüttel, Poppenbütteler Weg 15, 22339 Hamburg

**Sa. 7. und Sa. 21. Mai 2016, 10-16 Uhr**  
**Winterhude:** Flohmarkt auf dem Hof. Neben hübschen Wertsachen gibt es auch etwas für das leibliche Wohl. Goldbekhaus (Hofgelände), Moorfurthweg 9, 22301 Hamburg

**Sonntag 22. Mai 2016, 12-20 Uhr**  
**St. Pauli:** The mint&berry Flower Market. Blumen und Sträuße von lokalen Flower Artists, Makramee, Plant Hangers, Keramik, Prints, Blumenkränze und noch viel mehr, dazu gibts leckere Snacks und guten Sound. Altes Mädchen, Lagerstraße 28b, 20357 Hamburg

**Sonntag 22. Mai 2016, 9-17 Uhr**  
**Alsterfloh:** Flohmarkt. Hier geht alles über den Tapeziertisch, was vom Verkäufer nicht mehr gebraucht wird und vom Käufer heiß begehrt ist. Alsterdorfer Markt, 22297 HH

**Samstag 28. Mai 2016, 11-16 Uhr**  
**Hafen-City:** Langschläfer-Flohmarkt. Kellerschätze, Second-Hand-Mode und mehr. Überseequartier/Überseeboulevard, 20457 Hamburg

**Samstag 28. Mai 2016, 11-16 Uhr**  
**Hafen-City:** Langschläfer-Flohmarkt. Kellerschätze, Second-Hand-Mode und mehr. Überseequartier/Überseeboulevard, 20457 Hamburg

**Sonntag 29. Mai 2016, 10-16 Uhr**  
**Eimsbüttel:** Anwohnerflohmarkt. Zahlreiche Waren und Schätze, die neu entdeckt werden wollen. Else-Rauch-Platz, 20255 HH

Messe

**Sa. 21. und So. 22. Mai 2016, 10-18 Uhr**  
**Großer Markt im Park 2016 – trends.** Die trends-Messe ist eine der größten im Norden. 160 Aussteller präsentieren sich den Besuchern im beliebten Norderstedter Stadtpark. Eintritt frei. Stadtpark Norderstedt beim Kulturwerk am See, Am Kulturwerk 1, 22844 Norderstedt

Vorträge

**Montag 23. Mai 2016, 18 Uhr**  
**Lichtbildvortrag: Hamburg – Die Schöne am Wasser.** Hamburg liegt nicht am Meer? Nicht räumlich, aber gefühlt. Eine hanseatische Liebeserklärung an das Elbjuwel. Eintritt € 5,-. Im Studio des Wohnparks am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg, Tel.: 040/644 16-914

**Mittwoch 25. Mai 2016, 18.30 Uhr**  
**Haunting Melodies – zur literarischen Vorgeschichte eines psychoanalytischen Theorems.** Mit Prof. Dr. Nicola Gess, Professorin für neuere Deutsche Literaturwissenschaft der Universität Basel, im Rahmen des Themenschwerpunktes: das Verhältnis von Krankheit, Schmerz und Musik. Eintritt frei. Medizinhistorisches Museum Hamburg, Fritz-Schumacher-Haus (Haus N30.b), Universitätsklinikum HH-Eppendorf, Martinistraße 52 (Seiteneingang Frickestraße/Ecke Schedestraße), 20246 HH

Lesungen

**Sonntag 8. Mai 2016, 11.30 Uhr**  
**Sonntagsmatinée.** Hartmut Lange liest aus seinem Werk „Der Blick aus dem Fenster“. Eintritt ab € 3,- bis € 10,-. Heine Haus, Elbchaussee 31, 22765 HH, Anmeldung wird empfohlen unter Tel.: 040/39 19 88 23

**Mittwoch 11. Mai 2016, 20 Uhr**  
**Hemingway – Paris, ein Fest fürs Leben.** Lesung mit Axel Gottschick. Hemingways letztes Buch führt zu seinen Anfängen zurück. Es ist der Roman seiner Pariser Jahre, ein Erinnerungsbuch voll jugendlicher Kraft und melancholischem Humor. Eintritt € 13,-/erm. € 10,-. echtzeit studio, Alsterdorfer Straße 15, 22299 Hamburg

Veranstaltungen Tipps + Termine

**Sonntag 22. Mai 2016, 11 Uhr**  
**Schweizer Kultur-Brunch.** Gönnen Sie sich eine geballte Ladung Schweiz. Nicht nur kulinarisch, sondern auch gelesen von Thomas Schultz, der mit seinen Texten einen Blick auf die eigenwillige Alpenregion wirft. Eintritt € 37,50 inkl. Begrüßungsgetränk, Schweizer-Spezialitäten-Buffer, Saft, Tee, Kaffee und Lesung. Die 2te Heimat, Max Brauer Allee 34, 22765 Hamburg, Reservierung unter Telefon: 040/30 60 65 41

Freizeit

**Freitag 6. Mai 2016, 15 Uhr**  
**Der Mai ist gekommen.** Frühlingssingen mit dem DRK-Chor Ottensen bei Kaffee und Kuchen. Eintritt € 5,-. DRK-Seniorenwohnanlage Ottensen, Behringstr. 40, 22763 HH

**So. 8. Mai, 9 Uhr und Do. 19. Mai, 18 Uhr**  
**Was singt denn da im Wedeler Aulaf?** Vogelkundliche Führung durch das Wedeler Aulaf. Veranstalter: NABU, Treffpunkt: S-Bahnhof Wedel, Rathausplatz, 22880 Wedel, Infos unter Tel.: 040/697 08 90

**Freitag 20. Mai 2016, 10.30-11.30 Uhr**  
**Singen mit Jung & Alt.** Unter der Leitung von Musikpädagogin Franziska Niemann treffen sich einmal im Monat Kinder und Senioren zum gemeinsamen Singen und Musizieren, kostenfrei. Kulturhaus Eppendorf, Julius-Reincke-Stieg 13a, 20251 Hamburg

**Sonntag 22. Mai 2016, 14 Uhr**  
**ErzählCafé mit Ursula Schmidt.** Erzählen – zuhören – miteinander reden zum Thema Vorurteile. LAB-Treffpunkt Fuhlsbüttel, Fliederweg 7, 22335 HH, Tel.: 040/59 24 55

Jeden 2. und 4. Freitag 2016, 19 Uhr  
**Spieleabend für Senioren.** Mit Olaf Leonhard. Stadtteilzentrum „mittendrin“, Friedrich-Eggers-Straße 77-79, 22880 Wedel, Telefon: 04103/169 30

Straßenfest

**Donnerstag 5. bis Sonntag 8. Mai 2016**  
**Hafengeburtstag.** Hafenmeile: 5. bis 8. Mai, Do.: 10 bis 22 Uhr, Fr./Sa.: 10 bis 24 Uhr, So.: 10 bis 21 Uhr. Eröffnungsgottesdienst im Michel am Do. 5. Mai um 14 Uhr, große Einlaufparade am Do. 5. Mai um 16 Uhr. Schlepperballett am Sa. 7. Mai um 15 Uhr, großes AIDA-Feuerwerk am Sa. 7. Mai um 22.30 Uhr und die große Auslaufparade am So. 8. Mai um 16 Uhr. Rund um die St. Pauli Landungsbrücken, 20359 Hamburg

Ausstellungen

Noch bis zum 03. Juli 2016  
**Der Horst-Janssen-Archipel.** Seine Meisterzeichnungen, Plakatentwürfe und Druckgrafiken stehen hier neben beiläufig entstandenen Arbeiten, Notizen und illustrierter Korrespondenz. Di.-So., 10-17 Uhr. Altonaer Museum, Museumsstraße 23, 22765 Hamburg, Telefon: 040/428 81 35 35 82

**TORNESCH „MÄRCHENSIEDLUNG“**

NEUBAU VON BARRIEREARMEN BUNGALOWS UND KOMFORT-WOHNUNGEN



B: 97,3 kWh/(m²a), FW, Bj. 2015, C Fertigst. II. Quartal 2016

z.B.: 2-Zi.-Whg., ca. 55 m², € 530,- Nk./Kt.  
Reihenbungalow, ca. 68 m², € 690,- Nk./Kt.  
Atriumbungalow, ca. 92 m², € 990,- Nk./Kt..

Besichtigen Sie das neue Wohngebiet!  
Immer sonntags von 11-13 Uhr, im  
Baumschulenweg 24, 25436 Tornesch

**SEMMEHAACK**

WOHNUNGSUNTERNEHMEN

Optionale Dienstleistungen und Betreuung ist durch den Pflegedienst im Quartier möglich.  
Informationen unter Tel.: 04121/2612980

Ansprechpartner:  
Florian Voigt Tel. 04121/4874-982  
tornesch@semmelhaack.de



Dem Menschen zuliebe.



**MEIN NEUES ZUHAUSE**

in der

**AUGUSTE-VIKTORIA-STIFTUNG**

ELBCHAUSSEE 88, HAMBURG

**SENIOREN- UND PFLEGEHEIM**

- individuelle Pflege und Betreuung
- christliches Leitbild
- Therapie- und Kulturangebote

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

Tel. 040 - 5487 2121  
www.diakonie-alten-eichen.de





**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 | www.alsterschlepper.de



Der Rosenhof Hamburg präsentiert

**Jo Brauner zu Gast im Rosenhof**

am Mittwoch, dem 25. Mai 2016, um 16.00 Uhr

Unser Programm:

- 30 Jahre lang war er „Mr.Tagesschau“ beim ARD-Flaggschiff. Heute ist Jo Brauner als meisterhafter Vorleser bekannt
- Freuen Sie sich auf spannende und lustige Erzählungen sowie Geschichten mit dem feinen schwarzen Humor des englischen Schriftstellers Roald Dahl

(Preis: € 12,50 inkl. 1 Glas Pimm's)  
Wir freuen uns auf Ihre telefonische Anmeldung!

**Rosenhof Hamburg • Isfeldstraße 30**  
**22589 Hamburg • Telefon 040/87 08 73 37**  
**www.rosenhof.de • hamburg@rosenhof.de**

Rosenhof Ahrensburg Seniorenwohnanlage Betriebsgesellschaft mbH



**Noch bis zum 21. Mai 2016**  
**LebensLinien – Pop Up Gallery Kunstvoll.**  
 Die vier ausstellenden Künstlerinnen verbinden den Einsatz von Linien, um Momente festzuhalten und Menschen zu zeichnen. Do.-Sa. 12-20 Uhr. **Mundsborg Center, Hamburger Straße 1-15, 22083 Hamburg, Tel.: 040/40 22 69 02 10**

**Noch bis zum 23. Oktober 2016**  
**Salonfähig – Frauen in der Heine-Zeit.** Im Fall von Heinrich Heine waren Frauen nicht nur Musen, sondern auch Irritationsquellen. Neben den Frauen aus seiner Familie werden in dieser Ausstellung Freundinnen, Feindinnen, Förderinnen und Gönnerinnen des Autors gezeigt. Di.-So. 11-18 Uhr. **Jenisch Haus, Baron-Voght-Straße 50, 22609 Hamburg, Telefon: 040/82 87 90**

**Das ganze Jahr 2016, täglich 10-17 Uhr**  
**Vorführung der Spur-1-Modelleisenbahn-anlage.** Der „Modelleisenbahn Hamburg e.V.“ betreibt im Hamburg Museum eine verkehrshistorische Modellbahnanlage. Vorführungen: Di.-Sa. um 11, 12, 14, 15, 16 Uhr, So. um 12, 14, 15, 16, 17 Uhr. Eintritt ab € 5,50 bis € 9,-. **Hamburg Museum, Holstenwall 24, 20355 Hamburg, Tel.: 040/428 13 21 00**

**Konzerte**  
**Freitag 6. Mai 2016, 22 Uhr**  
**Soul Night.** Genießen Sie erstklassigen Soul mit Dennis Durant & Band von Stievie Wonder über Barry White bis hin zu Aretha Franklin ist alles dabei, was das Herz begehrt. Eintritt € 10,-. **Angie's Nightclub, Spielbudenplatz 27, 20359 Hamburg, Tel.: 040/31 77 88 99**

**Donnerstag 19. Mai 2016, 20 Uhr**  
**David Garrett – Recital 2016.** David Garrett begibt sich auf die Spuren seiner künstlerischen Vorbilder. Karten ab € 42,90 bis € 123,40. **Laeishalle (Großer Saal), Johannes-Brahms-Platz, 20355 Hamburg**

**Jeden Mittwoch 2016, 17.15 Uhr**  
**Stunde der Kirchenmusik.** Hamburger Kirchenmusiker und Gastkünstler aus aller Welt präsentieren geistliche Musik in all ihren Formen und Facetten. **Hauptkirche St. Petri, Bei der Petrikirche 2, 20095 Hamburg, Telefon: 040/32 57 40-0**

**Donnerstag 19. Mai 2016, 20 Uhr**  
**Bye Bye Beethoven.** Die wilde, dynamische Geigerin Patricia Kopatchinskaja will nicht mehr Stücke von Komponisten spielen, die lange tot sind – Zeit für eine Revolution! Klassische Hörgewohnheiten gut gelaunt und auf höchstem Niveau sabotiert. **Kampnagel, Jarrestraße 20, 22303 Hamburg, Telefon: 040/27 09 49 49**

**Samstag 21. Mai 2016, 20 Uhr**  
**Louisiana Syncopators.** Die 10 Musiker spielen frühen Swing der 20er- und 30er-Jahre aus New Orleans, aber auch klassische Werke (Ragtime) und Zeitgenössisches. Eintritt ab € 9,30. **Cotton Club, Alter Steinweg 10, 20459 Hamburg, Telefon: 040/34 38 78**

**Freitag 27. Mai 2016, 20 Uhr**  
**Caro.** Caro überzeugt live! Zu dritt steht die Band auf der Bühne und spielt Bluesrock aus Downunder. Ein Event, das man sich nicht entgehen lassen sollte. **Landhaus Walter, Otto-Wels-Straße 2, 22303 Hamburg, Telefon: 040/27 50 54**

**Montag 30. Mai 2016, 17.30 Uhr**  
**Auf Tour mit den Kulturlotsen – Masterprüfung Liedgestaltung Klavier von Zusanna Palilaszek.** Das große Talent am Klavier verspricht traumhafte Klänge und harmonische Werke. Gemeinsame Fahrt zum Museum für Kunst und Gewerbe. Eintritt frei, die Fahrt mit dem HVV ist exklusive. **Begegnungszentrum der Köster-Stiftung, Meisenstraße 25, 22305 HH, Anmeldung erforderlich unter Tel.: 040/69 70 62 11**

**Theater**  
**Sa. 7., So. 8., So. 15. und So. 22. Mai 2016**  
**Dat weer de Lerch.** Ein heiteres Trauerspiel nach Ephraim Kishon, Plattdeutsch von Lore Moor. Romeo und Julia sind verheiratet und von der romantischen Liebe ist eigentlich nicht viel geblieben. Eintritt ab € 6,-.

**Mehrere Spielorte:**  
**7./8. Mai: Stadteilschule Bahrenfeld, Regerstraße 21-25, 22761 Hamburg**  
**15. Mai: Altonaer Theater, Museumstraße 17, 22761 Hamburg**  
**22. Mai: Bürgerhaus Bornheide, Bornheide 76, 22549 Hamburg**  
**Kartenvorbestellungen unter Telefon: 040/45 80 19 bei Axel Grabbe**

**Fr. 13. bis Sa. 28. Mai 2016**  
**Gabi Mut: vom Leben geschlagen.** Kathi Damerows selbst geschriebenes Ein-Frau-Stück erzählt die Geschichte eines Ost-Schlager-Sternchens, dem mit der Wiedervereinigung die eigene Geschichte gehörig auf die Füße fällt. Eintritt ab € 23,80 bis € 41,30. **Schmidtchen, Spielbudenplatz 21/22, 20359 Hamburg, Spielplan und Termine unter: www.tivoli.de**

**Noch bis zum 19. Juni 2016**  
**Die Känguru-Chroniken.** Marc-Uwe Kling lebt mit einem Känguru zusammen welches überzeugter Kommunist ist, total auf Nirvana steht und unentwegt Schnapspralinen futtert. So nimmt uns das Duo mit in seinen Alltag – mal bissig, mal verschoben und dann wieder liebevoll, ironisch und ständig völlig absurd. **Altonaer Theater, Museumstraße 17, 22761 Hamburg, Tel.: 040/39 90 58 70, www.altonaer-theater.de**

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

## Frühlingszeit – Aufbruch und Besinnung

Das Jahr zieht seine Kreise und Bahnen, alljährlich werden neue Vorsätze ins Lebensbuch geschrieben. Wenn in diesen Zeiten auch in weiter Ferne am Horizont die eigene Endlichkeit zu dämmern scheint, wäre es eine gute Idee sich mit der Bestattungsvorsorge auseinander zu setzen. Der eigene Anspruch der Selbstbestimmung heißt auch sich mit den letzten Dingen zu beschäftigen.

Um sich gut mit der Vorsorge für Bestattungen auseinander setzen zu können, ist es gut sich den GBI Vorsorgeordner zu besorgen. **GBI verschenkt den Ordner im Wert von € 20,- kostenfrei.** Hier kann er angefordert werden: wende@gbi-hamburg.de, Tel.: 040-24 84 02 03

Die Vorteile der GBI Bestattungsvorsorge sind:  
**Umfängliche Regelung • absolute Sicherheit • Renditeoptimierung**

**Anzeige**  
 Alle Fragen der Bestattung, einschließlich des Friedhofes werden im Beratungsgespräch besprochen. Die Regelungen sind festgeschrieben und werden quasi wie ein Vermächtnis behandelt. Auf Wunsch kann eine Bankbürgschaft für das eingezahlte Kapital eingerichtet werden. Tatsächlich ist auch unter Anlagegesichtspunkten eine Vorsorge beim GBI mit der zeitlich unbefristeten Preisgarantie vorteilhaft. Preisgarantie heißt, dass die vereinbarten Preise in keiner Weise steigen, wenn es zum Zeitpunkt x zum Wandelung der Vorsorge in einem Auftrag kommt. Wie in jedem Gewerbe, unterliegt auch das Bestattungswesen einer Preissteigerung, die zur Zeit bei 2 % pro Jahr festgestellt werden kann. Bei 10 Jahren GBI-Laufzeit würde man sich € 1.095,- an Zusatzkosten ersparen (Basis € 5.000,-). Vorsorge für den Bestattungsfall durchzuführen ist eine kluge Weise die Angehörigen von solchen Fragen freizustellen. Auch ist sie ein Weg die eigene Bestattung zu regeln, wenn man keine Angehörigen hat. Viele Tausend Hamburger haben schon die letzten 65 Jahre eine Bestattungsvorsorge beim GBI durchgeführt.

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

# Schlafen Sie gut ...

*Möbelhaus  
 Deibelius*  
 SEIT 1919



## ... in jedem Alter!

Die Lebensuhr bleibt leider nicht stehen und so meldet sich früher oder später das eine oder andere Zipperlein. Zwar bleiben heute immer mehr Menschen bis ins hohe Alter fit – körperliche Veränderungen machen sich trotzdem bemerkbar.

Rücken- und Gelenkschmerzen, Herz- und Kreislaufbeschwerden können einen erholsamen Schlaf beeinträchtigen. Umso wichtiger ist deshalb ein **gemütliches und zugleich funktionales Bett.**

Betten von KIRCHNER bieten mehr als nur **Liegekomfort und zeitlos elegantes Design.** Sie sind höhenverstellbar, individuell ausstattbar und zukunftssicher - speziell auf Ihre Komfortbedürfnisse zugeschnitten!







## Kleinere und größere „Zipperlein“ können den Alltag und unseren Schlaf erschweren

Je älter wir werden, desto mühsamer kann es werden, den Alltag zu bewältigen. Gewohnheiten und Bedürfnisse wandeln sich, der Körper macht nicht mehr alles so mühelos mit wie früher. Wir sind nicht mehr so schnell und weniger mobil, sind anfälliger für kleinere und größere „Zipperlein“.

### Das rät Ihnen der Fachmann:

Hören Sie auf ihren Körper! Überlassen Sie Ihre Schlafqualität nicht dem Zufall!

Ein gutes Bett richtet sich nach Ihren Bedürfnissen und Wünschen. Gerade im Alter sollte man diesbezüglich keine Kompromisse eingehen. Je besser man schläft, desto fitter und entspannter ist man am Tag – und umgekehrt!

Markus Kamps, Präventologe

Gelenkabnutzung und Muskelschwäche schränken die Beweglichkeit ein. Bluthochdruck, Venenleiden oder Magenprobleme können auch nachts Beschwerden mit sich bringen. All das kann Auswirkungen auf die **Schlafqualität** haben.

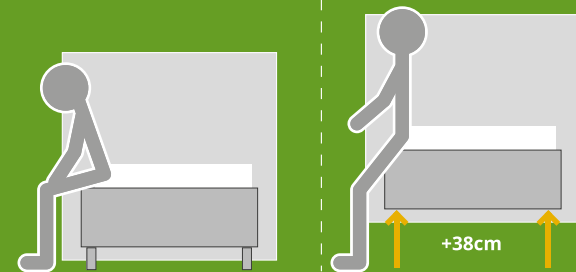
**Das richtige Bett** stellt sich auf diese Situation ein. Zum Beispiel mit einer motorisch verstellbaren Liegefläche und einer zusätzlichen **Höhenverstellung**, die die Liegefläche individuell auf Ihre optimale **Einstiegs- und Aufstieghöhe anpasst – einfach auf Knopfdruck**. Damit kommen Sie mühelos ins Bett hinein und am Morgen wieder heraus. Spezielle Lösungen wie trennbare Duobetten können zur **Ruheoase** werden und eventuelle Beeinträchtigungen durch den Partner reduzieren.

## Zukunftssichere Betten von KIRCHNER®



KIRCHNER-Betten vereinen **Funktionalität** mit modernem Design. Besonderer **Liegekomfort** verbindet sich mit einer integrierten motorischen Höhenverstellung.

**Zusätzlichen Nutzen** bringt die Höhenverstellung auch beim täglichen Betten machen, beim Neubeziehen und Wenden der Matratze und, durch die Fahrbarkeit der Betten, auch beim Putzen.



### Motorische Höhenverstellung um bis zu 38 cm

Die findet Anwendung als integrierbares Liftsystem in Ihrem eigenen Bett oder in unseren Einzel- oder Duobetten. Damit gehört mühevoll oder gar schmerzhaftes Hinlegen und Aufstehen aus einem zu niedrigen Bett der Vergangenheit an.

KIRCHNER-Betten bieten Ihnen immer die passende Lösung und das mit Zukunftssicherheit.

Wir möchten nicht nur Ihren **Schlafkomfort im Alter** erhöhen, sondern ihre **Lebensqualität** auf ein ganz neues Niveau heben.

Leben Sie **modern, selbstbewußt** und **selbstbestimmt** – auch im Schlaf.

Mit Betten von KIRCHNER®

Erfahren Sie mehr unter [www.kirchner-betten.de](http://www.kirchner-betten.de)





**Besuchen Sie uns** und entdecken Sie weitere Modell- und Ausstattungsvarianten der Kirchner-Bettenkollektion



Polsterbetten



Holzbetten



motorische Liegeflächen



Matratzen

**Beratertag am 14. Mai 2016 von 10 - 14 Uhr:**  
Kirchner Fachberater Christian Eschke freut sich auf ihren Besuch.

*Möbelhaus  
Deubelius*  
SEIT 1919

Beratung  
auch  
bei Ihnen  
zu Hause

• Objekteinrichtungen • Seniorengerechte Umzüge • Senioreneinrichtungen nach Maß

Möbelhaus Deubelius | Hoheluftchaussee 19 | 20253 Hamburg | Telefon: 040 / 420 27 12 | Internet: [www.moebelhaus-deubelius.de](http://www.moebelhaus-deubelius.de)

**HelpAge  
Deutschland**

*Alter ist Zukunft*



### ***Die Hoffnung stirbt zuerst***

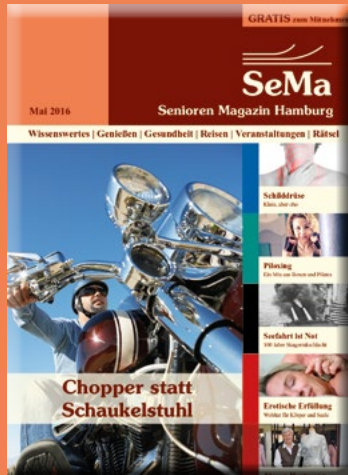
»Ohne ihre Großmütter hätten Afrikas AIDS-Waisen keine Zukunft. Sie kämpfen um das Überleben der Kinder, obwohl sie selbst alt und schwach sind. Deshalb bitte ich Sie: Unterstützen Sie diese stillen Heldinnen.«

***Hannelore Hoyer***

[www.jede-oma-zählt.de](http://www.jede-oma-zählt.de)  
Spendenkonto 55517  
Sparkasse Osnabrück  
BLZ 265 501 05







**Freuen Sie  
sich auf die  
Juni-Ausgabe!  
Erscheinungstag  
6. Juni 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**

