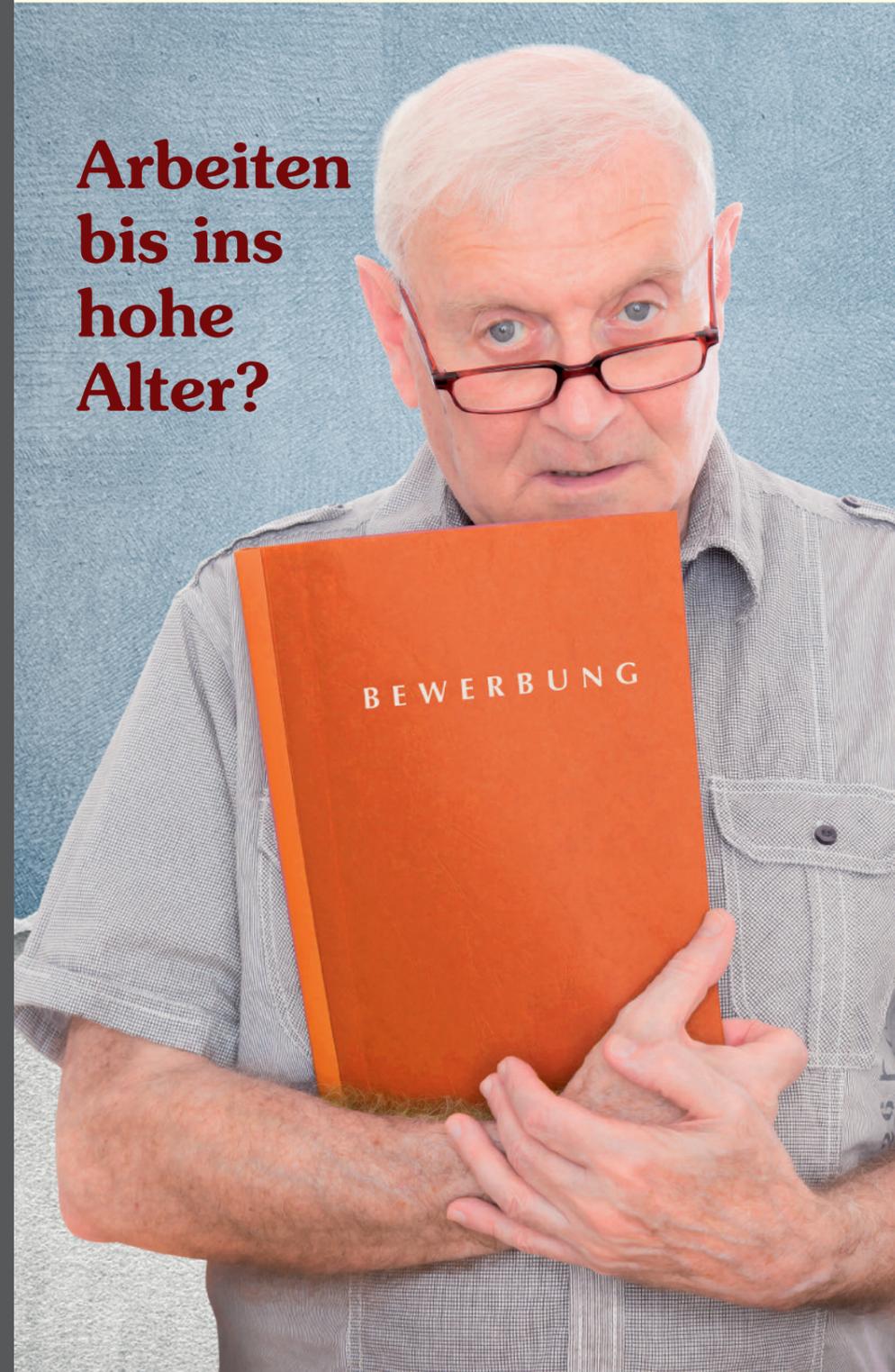


Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel

Arbeiten bis ins hohe Alter?



Tai Chi

Vitalisiert und hält jung
Rundum ideal für Ältere



Gesunde Frische

Äpfel, Birnen, Bohnen & mehr
frisch vom Wochenmarkt



Reisen

Mit der 90-jährigen Hildegard
auf Segeltörn in der Türkei



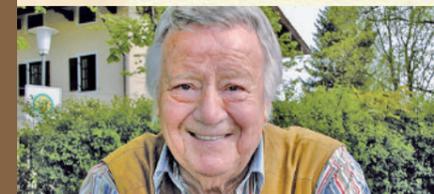
Was ist wirklich drin?

Verpackungschinesisch
für Anfänger

DURCHSCHNITT RICHTIGWERTE FÜR EINEN ERWACHSENEN*	Energie	12,5
2000 kcal 8360 kJ	Pflanzliches Protein	70,5 g
50 g	Kohlenhydrate davon Zucker	14 g
270 g 90 g	Fett davon gesättigte Fettsäuren	0,1 g
70 g 20 g	Ballaststoffe	
	Natrium	

Fred Bertelmann

Der lachende Vagabund
feiert seinen 87. Geburtstag



FAMILIE & DAHEIM

Täglich ein frisch gekochtes Mittagessen!

Überzeugen Sie sich von unseren Vorteilen:

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



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

Inhalt

Herzlich willkommen
Worte unserer Herausgeberin 3

Arbeiten bis zum Umfallen oder zur Ruhe gezwungen?! 4

»Angemessen« eingerichtet 7
Ins richtige Fettnäpfchen treten 8
Buchtipps – „Die Heilkraft der Olive“ 9

Tai Chi 10
Vitalisiert und hält jung

Gesunde Frische vom Wochenmarkt 12

Leser schreiben Geschichte 16
Der Weg zum Malen 17
1,8 Millionen Stunden 18

Die Crew mit der Lizenz zum Trödeln 19

Leserreisen 20
Einfach mal in See stechen... 21
Die Pflanzen-Apotheke 22
Impressum 22
Zuhause hat Zukunft 23
Traurige Fakten: Hohe Selbstmordrate im Alter 23

Essen mit dem Kleingedruckten: Verpackungschinesisch für Anfänger 24

Stevia: Die süße Alternative 25
LAB 26
Zeitzeugen berichten 26
Vitamin D das wertvolle Sonnenvitamin 27

Der lachende Vagabund 28
Fred Bertelmann wird 87 Jahre alt

Rätsel – Verlosung im September! 30
Notfall 32
Seniorenzüge 33
Horoskop 33
Seniendorf Bargtheide 34
DRK 34
Kleinanzeigen 35
Veranstaltungen 36

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Unsere Sommerpause ist vorbei und wir gehen wieder voller Elan an die nächsten Ausgaben des SeMa.

Wir hoffen, Sie konnten die Sommerzeit – trotz des nicht immer passenden Wetters – wohlauf und zufrieden genießen.

Unsere aktuelle Titelreportage befasst sich mit einem brisanten Thema – die Verlängerung der Lebensarbeitszeit. Aufgrund des demografischen Wandels strebt die Politik nach einem Rentenbeginn mit 67 Jahren oder sogar, wie jüngst in der Presse zu lesen, mit 70. Auch Unternehmen, wie zum Beispiel der Otto-Versand, reaktivieren ihre Ruheständler.



Ist das nun gut oder schlecht? Fluch oder Segen? Ich meine, gut ist es, wenn man länger arbeiten kann, aber schlecht, wenn man länger arbeiten muss. Flexibilität ist gefragt – aber auf freiwilliger Basis. Wir werden dieses Thema auch in Zukunft weiter begleiten.

Seien Sie also wieder gespannt auf die Lektüre!

Wie immer viel Freude dabei wünscht Ihnen

Ihre Silke Wiederhold

Gestalten Sie das Senioren Magazin mit, schreiben Sie uns!

kontakt@senioren-magazin-hamburg.de oder

SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH
Georg-Clasen-Weg 28
22415 Hamburg
Tel.: 040/41 45 59 97
www.sema-hh.de

SeMa Senioren Magazin Hamburg
Geben Sie auf Facebook an, dass wir Ihnen gefallen!



Senioren Magazin Hamburg GmbH

HAMBURGER SENIOREN DOMIZILE

♥ Frohsinnggebung

BETREUTES WOHNEN für SENIOREN

Komfortabel, sicher wohnen und unabhängig leben in der Residenz an der Mühlenau.

- o komfortable 1- bis 3- Zimmer Apartments, Haus und Anlage barrierefrei
- o viele Serviceleistungen inklusive, wie z.B. Einkaufsservice und Mittagsmenü
- o vielfältiges Veranstaltungs- und Ausflugsprogramm
- o begleitete Seniorenreisen mit Mitarbeitern des Hauses

Residenz an der Mühlenau
Ihre Ansprechpartnerin: Lore Schmid
Reichsbahnstraße 20 22525 Hamburg
Telefon: 040/ 572 03 - 0
www.hamburger-senioren-domizile.de

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

Pflege... Aber sicher!
Haus Itzstedt Alten- und Pflegeheim

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

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

www.haus-itzstedt.de

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

Erdkampsweg 27
22335 Hamburg
Tel.: 040/59 56 67



Eppendorfer Landstr. 86
20249 Hamburg
Tel.: 040/47 58 58

Schuhe haben Sie doch auch mehrere!



Mit einer zweiten Brille überlassen Sie nichts dem Zufall!

50% auf das 2. Paar Gläser

Für jeden Anlass gibt es die passende Kleidung. Doch haben Sie auch für jeden Anlass die passende Brille? Bei uns sparen Sie jetzt beim Kauf von 2 Brillen 50% auf den Kaufpreis der günstigeren Gläser!

*Das Angebot ist personenbezogen und gilt beim Kauf von 2 Brillen auf den Kaufpreis der günstigeren Gläser mit der gleichen Stärke. Angebote und Aktionen ausgeschlossen.

Arbeiten bis zum Umfallen oder zur Ruhe gezwungen?!

An der Rente mit 67 scheiden sich die Geister

Seit Anfang 2012 ist es soweit: Die Rente mit 67 wird schrittweise eingeführt. Für ab dem Jahr 1947 Geborene erhöht sich der Renteneintritt um einen Monat. Wer 1958 geboren ist, muss bis zum 66. Lebensjahr arbeiten. Danach staffelt es sich pro Jahr um zwei Monate, so dass ab dem Jahrgang 1964 der Renteneintritt mit 67 Jahren beginnt.

Die Gesellschaft wird immer älter: Die Bertelsmann Stiftung schreibt in ihrem Datenreport „Deutschland im demographischen Wandel 2030“, dass die Gruppe der 65- bis 79-Jährigen im Bundeslanddurchschnitt bis zu 31 Prozent zunehmen wird. „Die Bevölkerung wird von 2009 bis 2030 um 3,7 Prozent zurückgehen. Das entspricht einem Rückgang um mehr als 3 Millionen Menschen. 2030 wird jeder Zweite älter als 49 Jahre alt sein“, so die Stiftung. Die Sicherung der Rente auch für zukünftige Generationen scheint anders als mit einem späteren Rentenbeginn nicht möglich zu sein, liest man die offizielle Begründung der Deutschen Rentenversicherung: „Vor dem Hintergrund der weiter steigenden Lebenserwartung und sinkender Geburtenzahlen ist die stufenweise Anhebung der Altersgrenze für die Regelaltersrente von bisher 65 Jahren auf das 67. Lebensjahr eine wichtige rentenpolitische Maßnahme, um die gesetzlichen Beitrags- und Niveausicherungsziele einhalten zu können. Die Maßnahme trägt dazu bei, in einem ausgewogenen Verhältnis zwischen den Generationen die finanzielle Grundlage und die Leistungsfähigkeit der gesetzlichen Rentenversicherung nachhaltig sicherzustellen.“

Ein höheres Renteneintrittsalter ist vielleicht auch deswegen zukünftig gerechtfertigt, weil junge Menschen durch längere Ausbildungen durchschnittlich später ins Berufsleben einsteigen als es die jetzige Rentergeneration getan hat. Das zeigen auch die Ergebnisse der Arbeitskräfteerhebung 2009 der Europäischen Union: „Im Vergleich mit der Bildungs- und Erwerbsbeteiligung von 1999 zeigt sich, dass sich der Übergang von der Bildung in die Erwerbstätigkeit in höhere Altersjahre verlagert hat, was insbesondere Ergebnis einer ausgeweiteten hochschulischen Bildung sein dürfte“. Ärgerlich ist die Rente mit 67 für die jetzige und kommende Generation. Meist sind sie früh in den Job gestartet und müssen nun länger auf den verdienten Ruhestand warten oder Einbußen bei der Rente hinnehmen. Ausgenommen sind weiterhin Menschen, die 45 Jahre kontinuierlich in die Rentenkasse eingezahlt haben. Sie dürfen auch ohne Kürzung ihrer Rente mit 65 in den Ruhestand gehen. Wer aber mal eine Auszeit hatte und vielleicht arbeitslos war, kann von der Regelung nicht profitieren.

Wer also früher als mit 67 Jahren in Rente gehen möchte, muss 0,3% Abzug pro Monat in Kauf nehmen. Das heißt, wer mit 66 statt 67 Jahren in den Ruhestand geht, hat 3,6% Rente weniger. Das mag auf den ersten Blick nicht viel sein,



aber gerade Geringverdienern kann dieses Geld schon empfindlich fehlen. Senioren, die von Altersarmut betroffen sind, haben gar keine andere Wahl als auch nach Rentenbeginn arbeiten zu gehen. Sie können den Lebensabend nicht auf Reisen oder mit Theaterbesuchen genießen. Da heißt es, Job suchen und darauf hoffen, dass die Gesundheit mitspielt.

Generell fällt auf, dass sich die Erwerbstätigenquote älterer Menschen in den letzten Jahren kontinuierlich erhöht hat. Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes waren im Jahr 2000 nur 19,9 Prozent der 60- bis 65-Jährigen noch erwerbstätig und im Jahr 2011 schon 44 Prozent. Die Arbeitswelt hat sich generell verändert: Weg von schweren körperlichen Tätigkeiten hin zu Jobs in Büros. Trotzdem gibt es sie noch, die vielen Bauberufe vom Dachdecker über den Gerüstbauer bis hin zum Zimmerer. Wer in diesen Berufen arbeitet, kann dies oft nicht bis zum Rentenalter tun. In einem Gutachten des Internationalen Instituts für Empirische Sozialökonomie (INIFES) wird dargestellt, dass Bauberufe durch ein deutlich erhöhtes Erwerbsminderungsrisiko gekennzeichnet sind. Im Schnitt waren bei den Bauberufen 35 Prozent aller Renten-neuzugänge des Jahres 2007 Erwerbsminderungsrenten, 26 Prozent davon wegen voller Erwerbsminderung. Im Vergleich dazu machen die Erwerbsminderungsrenten insgesamt einen Anteil von 19 Prozent aller Renten-neuzugänge aus, 15 Prozent sind Renten wegen voller Erwerbsminderung.

Aber nicht nur in diesen Berufen wollen oder müssen Senioren früher aus dem Berufsleben aussteigen, seien es gesundheitliche Gründe oder oft auch betriebliche Umstrukturierungen. Mit dem Modell der Altersteilzeit können Menschen ab dem vollendeten 55. Lebensjahr durch eine Reduzierung der Arbeitszeit oder eine vorzeitige Beendigung der Tätigkeit, den Übergang in den Ruhestand vorbereiten. Voraussetzung ist, dass sie fünf Jahre vor Beginn der Altersteilzeit mindestens 1.080 Kalendertage versicherungspflichtig gearbeitet haben. „Mir hat das Angebot meines Arbeitgebers, in Altersteilzeit zu gehen, gut gefallen“, sagt der Ingenieur Wolfgang Valentin (70). „So konnte ich gesund und munter in den Ruhestand starten und musste keine Renteneinbuße hinnehmen“. Dieses Modell ermöglicht nicht nur dem Ruheständler früher und damit vielleicht noch gesundheitlich fit in den Ruhestand zu gehen, sondern macht auch Platz für jüngere Arbeitnehmer. Auch das ist zu bedenken, wenn viele ältere Menschen bis zu ihrem 67. Lebensjahr attraktive Arbeitsplätze besetzen, die auch für



jüngere Arbeitnehmer interessant sind. Bei der Altersteilzeit gibt es zwei Varianten:

- Bei der kontinuierlichen Altersteilzeit (auch Gleichverteilungsmodell genannt) reduziert der Mitarbeiter über den ganzen Zeitraum der Altersteilzeit seine Arbeitszeit auf die Hälfte seiner ursprünglichen Arbeitszeit.
- Die neuere und heute fast ausschließlich genutzte Form der Altersteilzeit ist das Blockmodell. Hierbei wird die Altersteilzeit in zwei gleich lange Beschäftigungsphasen unterteilt. In der ersten, sogenannten Arbeitsphase bleibt die wöchentliche Arbeitszeit ungekürzt. In der zweiten Phase, der Freistellungsphase wird der Arbeitnehmer von seiner Arbeitsleistung freigestellt. Über die Gesamtdauer ergibt sich also auch hier eine Reduzierung der Arbeitszeit.

Auf der anderen Seite wird immer wieder der Fachkräftemangel heraufbeschworen. Der Otto-Konzern hat beispielsweise Fachkräfte, die im Ruhestand waren, gebeten, wieder einzusteigen. Einige haben das Angebot gern angenommen, weil eine Verschnaufpause aus dem Arbeitsleben von ein bis zwei Jahren gut tat, aber dann doch eine gewisse Langeweile aufkam. Etwas von der eigenen Erfahrung weiterzugeben und sich in der Gesellschaft noch nützlich zu fühlen, lässt viele Ältere gern arbeiten. So auch Christine Reiprich (71). Sie arbeitet als geringfügig Beschäftigte in der Altenpflege sowie im Seniorencafé einer Kirchengemeinde. „Ich freue mich, noch gebraucht zu werden“, sagt die jung gebliebene Seniorin. „Es hält mich selbst fit und ich habe so Kontakt zu vielen netten Menschen“.

Auch viele Ärzte arbeiten über das Rentenalter hinaus. Der Ärztemangel hat es möglich gemacht, dass Kassenärzte nicht mehr mit spätestens 68 Jahren in Rente gehen müssen. In einer gemeinsamen Umfrage aus dem Jahr 2011 von Ärzte Zeitung, SpringerMedizin sowie der Deutschen Apotheker- und Ärztekammer zum Thema Praxisabgabe wollen knapp 60

Prozent ihre Praxis mit 60 bis 65 Jahren abgeben, gut 27 Prozent zwischen 66 und 68 Jahren und elf Prozent wollen bis zum Alter von 69 Jahren oder länger in der Praxis bleiben. Darüber hinaus gibt es viele Ärzte so wie Dr. Dietrich Kulenkamp, die zwar gern mit 65 ihre Praxis aufgeben, um den bürokratischen Teil loszuwerden, aber noch als Vertretungsärzte weiterarbeiten. „Der Umgang mit Patienten, die Herausforderung, das individuelle Hautproblem herauszufinden, hat mir immer Spaß gemacht und tut es auch heute noch“, sagte der 72-jährige Dermatologe. „Als ein Kollege mich bat, ab und zu einzuspringen, habe ich das gern angenommen und bin nun an zwei Tagen im Monat und als Urlaubsvertretung tätig“.

Wie die Deutschen ältere Arbeitnehmer wahrnehmen, zeigt die repräsentative Umfrage „Altern in Deutschland“ der Körber-Stiftung. Viele Annahmen über Ältere sind überholt. „Niemand zuvor waren die Älteren so aktiv, gesund, gebildet und wohlhabend wie heute“, sagt Karin Haist, Bereichsleiterin Gesellschaft der Körber-Stiftung. „Wenn wir Alter als gewonnene Lebenszeit verstehen, die Potenziale der Generation über 50 mehr zu schätzen wissen und überholte Mythen überwinden, können wir alle vom demografischen Wandel profitieren.“ Mit Legenden rund um das Altern räumt die Journalistin Margaret Heckel in ihrem Buch „Midlife-Boomer“ auf, das im Mai 2012 in der „edition Körber-Stiftung“ erschienen ist. Sie zeigt, dass ältere Beschäftigte ein großes Potenzial bieten – wenn Unternehmen sie richtig einzusetzen wissen. Gestützt auf Forschungsergebnisse und persönliche Begegnungen widerlegt sie Mythen über alte Mitarbeiter wie beispielsweise, dass sie nicht mehr hinzulernen, neue Technologien ablehnen oder weniger produktiv und belastbar sind als jüngere Arbeitnehmer.

Wer den offiziellen Ruhestand erreicht hat und dann auch noch aktiv sein möchte und gesundheitlich dazu in der Lage ist, hat verschiedene Möglichkeiten: Bundesfreiwilligendienst, ehrenamtliches Engage-



Wenn der Garten ruft - kommen wir!

Individuelle Planung und Erstellung von:

- Gartenteichen, Terrassen und Pflasterarbeiten aller Art (z.B. Einfahrten, Gehwege, Hof- und Stellflächen)
- Be- und Entwässerungsanlagen

Beratung gern vor Ort.



Thestorf GmbH

Garten- und Landschaftsbau
Rainer Thestorf GmbH

22844 Norderstedt | Am Stammgleis 7

Tel.: 040/535 51 51 | Fax: -52
info@thestorf.de | www.thestorf.de

IMMOBILIENGUTACHTEN ZUM FAIREN PREIS!



Stefan Hagemann

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

Stefan Hagemann Sachverständigenbüro

Alte Dorfstraße 1 · 22848 Norderstedt
www.shi-gutachten.de · info@shi-gutachten.de

Telefon: 040/80 00 70 37





ment oder 400,- €-Job. Der Bundesfreiwilligendienst ist eine gute Mischung aus ehrenamtlichem Engagement und bezahlter Tätigkeit.

Die Einsatzbereiche sind vielfältig: Soziales (Kinder und Jugendhilfe, Jugendarbeit, Wohlfahrts-, Gesundheits- und Altenpflege, Behindertenhilfe), Umwelt- und Naturschutz, Sport, Integration, Kul-

tur- und Denkmalpflege, Bildung, Zivil- und Katastrophenschutz. Auch der Arbeiter Samariter Bund (ASB) bietet diese Möglichkeit. Der ASB notierte zum 1. Juli 2012 eine weitere Zunahme der älteren Freiwilligen: Von den ab dann 625 besetzten Stellen sind 35 Prozent über 27 und 65 Prozent unter 27 Jahre alt. Der Anteil der über 60-Jährigen erhöhte sich dabei von 5,6 auf 6,5 Prozent.

Wie auch immer unser Lebensabend aussieht, es hängt ganz stark davon ab, wie gesund wir älter werden und ob unsere Leistungsfähigkeit geschätzt und gebraucht wird. Wer aktiv ist und gern arbeitet, dem wird die Rente mit 67 nicht schwer fallen.

© Stephanie Rosbiegal



Das SeMa sprach zum Thema „Alter und Arbeit“ mit Herrn Prof. Dr. med. Michael Falkenstein, Leiter der Projektgruppe "Altern und ZNS-Veränderungen" am Leibniz-Institut für Arbeitsforschung an der TU Dortmund.

SeMa: Sind wir immer fitter, so dass die Rente mit 67 kein Problem ist?

Falkenstein: Nein, die sensorische, mentale und motorische Leistungsfähigkeit nimmt mit zunehmendem Alter ab, aber sehr unterschiedlich für verschiedene Funktionen und in sehr unterschiedlichem Grad. Allerdings kann die Abnahme der mentalen Lernfähigkeit bis 67 meist gut durch Erfahrung und den verstärkten Einsatz unveränderter mentaler Funktionsbereiche kompensiert werden. Die Unterschiede in der Abnahme der mentalen und motorischen Lernfähigkeit hängen von vielen Faktoren ab, vor allem von der Länge der Ausbildung und der Art der langjährig ausgeführten Arbeitstätigkeit.

SeMa: Wenn wir immer älter werden: Ist es nicht sinnvoll, mehr Zeit im Arbeitsleben zu verbringen?

Falkenstein: Ja, aber nur mit abwechslungsreicher oder geistig anregender Arbeit.

SeMa: Welche Funktionen werden im Alter besser?

Falkenstein: Das sind besonders die emotionale und soziale Kompetenz wie Kommunikations-, Kooperations- und Konfliktfähigkeit. Aber auch Wissen, Erfahrung, Expertise, Sprachkompetenz, die sogenannten „kristallinen“ kognitiven Funktionen verbessern sich. Dazu kommen die integrativen Fähigkeiten, also die Übersicht, das Planerische und die Urteilsfähigkeit. Ältere Arbeitnehmer zeichnen sich auch durch ihre Zuverlässigkeit, Besonnenheit und Qualitätsbewusstsein aus.

SeMa: Und was lässt nach?

Falkenstein: Vor allem der Bereich Sensorik und Feinmotorik. Dann auch das Arbeitsgedächtnis, also die Kurzzeitspeicherung und Verarbeitung von Aufgaben. Vielen fällt auch das Erkennen und Unterdrücken eigener Handlungsfehler schwer. Schon ab 40 Jahren verringert sich das logische Denken.

SeMa: Was kann man dagegen tun?

Falkenstein: Gesunde Ernährung, Sport, wenig Stress und geistige Herausforderungen im Arbeitsleben sowie in der Freizeit lassen Ältere leistungsfähige, motivierte Arbeitnehmer bleiben.

SeMa: Danke für das Gespräch.

»Angemessen« eingerichtet

Dafür sorgt das Möbelhaus Deubelius seit 1919. Zahllose Senioren haben sich bereits ihr Zuhause mit Hilfe des traditionsreichen Unternehmens eingerichtet – ganz exakt nach ihren individuellen Wünschen und Anforderungen.

Das älteste Möbelhaus Hamburgs ist spezialisiert auf Senioren. Ein gefragtes Marktsegment, denn immer mehr Ältere verkleinern sich mit Haus oder Wohnung oder ziehen in eine Seniorenresidenz. Da sind dann oftmals neue Möbel erforderlich und da stehen Christian Mock, der Inhaber, und sein Team mit Rat und Tat zur Seite: Sie beraten, messen aus und passen an, liefern und bauen auf. Kostenlos versteht sich, ebenso wie die Hausbesuche. Eine Seltenheit heutzutage, doch das gehört mit zum Service. Den wissen die Kunden auch sehr zu schätzen. Natürlich auch den seniorengerechten Umzugsdienst, der von dazu ausgebildeten Fachkräften durchgeführt wird. Deren Ausbildung erfolgt unter anderem direkt bei Deubelius, ebenso die der Möbeltischler. »Wir sind ein Ausbildungsbetrieb«, so Christian Mock.

Das Möbelhaus übernimmt prinzipiell die gesamte Ein-

richtung, am meisten nachgefragt sind jedoch Sitzmöbel und Betten: »Unsere Sessel werden mit einem Einmess-System auf den Zentimeter genau dem jeweiligen Körpermaß angepasst«. Eine besondere »Spezialität« sind ferner Seniorensessel mit Aufstehhilfe, die den Benutzer automatisch oder manuell in den Stand hochfahren. Für diese individuellen Anfertigungen arbeitet Christian Mock mit spezialisierten Herstellern wie etwa Kirchner oder fit-Form zusammen.



Seit 1919
Möbelhaus Deubelius
Qualität seit Jahrzehnten • Möbelvollsortiment

Sessel mit Aufstehhilfe
nach Ihren Körpermaßen angefertigt

DOGE COLLECTION

Wir führen auch seniorengerechte Möbel
Bei Bedarf gerne Hausbesuche!

Hoheluftchaussee 19 • Tel. 040/420 27 12
20253 Hamburg • U3-Bhf. Hoheluft • Buslinie 5

MYSTISCH & MYTHOLOGISCH

22. September, 18 Uhr, Kräuter- und Beerenzauber zum Herbstanfang. Lassen Sie sich informativ von der Kräuterfee Doris Fölster unterhalten mit mystischen, mythologischen, heilenden und nützlichen Informationen über Wildkräuter untermalt mit Gedichten, Liedern und Märchen. Eintritt € 22,- inkl. einer Suppe und einem Kuchen.
Haberlands Cafe klein und fein, Grasweg 6, 22299 Hamburg, Tel.: 040/42 91 64 29, Anmeldung bis zum 20.09.2012 im Cafe.

Neu • Neu
Verkaufsstart 2. (und letzter) Bauabschnitt
Mitten in Ellerau – Steindamm 2

Barrierefrei erreichbare 2- bis 4-Zimmer-Balkon-, -Terrassen-Wohnungen mit Wohnflächen von 64-90 m². Top-Ausstattung: KfW 70, große ebenerdige Duschen, Wärmerückgewinnung, Markeneinbauküchen, Maler, Fliesen, Bodenbeläge, Gäste-WC, Fahrstuhl, Tiefgarage.

Komplett schlüsselfertig ab € 181.500,-. Der gesamte Kaufpreis ist erst zur Übergabe Ende 2012 (2. BA Mitte 2013) fällig. Courtagefrei – direkt vom Bauträger.

Besichtigung unserer Musterwohnung
Feldbehnstraße 70 in Quickborn,
sonntags von 14-16 Uhr oder nach Vereinbarung

Schaffarzyk 041 06 / 6360 26
Stefan u. Axel www.schaffarzyk.de

SENIORENDORF BARGTEHEIDE
Eröffnung 1. September – jetzt reservieren!

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

noch wenige Zimmer frei!

stb care
Pflegeeinrichtungen
Steinbeck

Bei Ihrer Anfrage Code SeMa36 angeben & gewinnen!

☎ 04532 / 503 94-60
Bahnhofsstraße 32 - 44 • 22941 Bargtheide • www.stb-care.de

Ins richtige Fettnäpfchen treten Fette sind wichtig – allerdings nur die richtigen

Einer der Eckpfeiler gesunder Ernährung ist ins Wanken geraten: Fett per se ist nicht schädlich, so lautet die Entwarnung der Wissenschaft. Schließlich sind gerade in Regionen, wo fettreich gegessen wird, die Menschen gesünder als anderswo. Beispielweise auf Kreta, wo täglich ordentlich Olivenöl ans Essen kommt und wo man sich der besten Gesundheit in der ganzen EU erfreut. Fett macht auch nicht zwangsläufig fett. Das beweisen die USA – das Eldorado der Low-Fat-Produkte verfettet zusehends. »Fettarm« allein kann es also nicht sein.

Wir brauchen Fette, aber die richtigen. Wer ins richtige Fettnäpfchen tritt, kann sich gegen Gesundheitsrisiken wappnen und leichter abnehmen. Was also zählt, ist was man sich aufs Brot streicht und über den Salat gießt. Denn:

Fett ist nicht gleich Fett

Fett hat unterschiedliche Wirkungen im Körper. Welche, darüber bestimmen lange Ketten von Kohlenstoff- und Wasserstoffatomen, die Fettsäuren. Von ihnen gibt es drei Versionen: gesättigte, einfach und mehrfach ungesättigte.

Gesättigte Fettsäuren spart man sich besser. Da, was vor allem in tierischen Fetten steckt, enorme Risiken birgt: es erhöht das schädliche LDL-Cholesterin und damit die Gefahr für Herz-Kreislauf-Krankheiten und bringt den Fettstoffwechsel aus dem Gleichgewicht. Die Folgen sind Übergewicht und Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes mellitus.

Was wir brauchen, sind die guten Fette – die mit den ungesättigten Fettsäuren. Einfach ungesättigte Fettsäuren wie die Ölsäure in Oliven- und Rapsöl verringern das LDL-Cholesterin. Sie schützen Herz und Blutgefäße, beugen Arteriosklerose vor und halten das komplexe Stoffwechselgeschehen im gesunden Gleichgewicht.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren haben im Vergleich zu den einfachen mehrere Bruchstellen in ihren Kohlenstoffketten. Weshalb sie unser Körper auch am einfachsten verarbeiten und sofort nutzen kann. Ohne sie in den Fettzellen zu lagern und damit für mehr Pölsterchen zu sorgen. Nicht nur deshalb gelten die mehrfach ungesättigten Fettsäuren heute als die Besten aller Fette: Omega-3-Fettsäuren, Alpha-Linolensäure & Co sind wie Medizin für den Körper. Reichlich in Fischfett, Lein- und Perillaöl enthalten, beugen sie zahlreichen Erkrankungen vor. Denn sie korrigieren schlechte Blutfettwerte, senken das schädliche LDL- und erhöhen das wertvolle HDL-Cholesterin. Längst nicht alles: Die potenten Fettsäuren senken erhöhten Blutdruck, verbessern den Blutfluss, schützen vor freien Radikalen, wirken entzündungshemmend und steigern die Leistungsfähigkeit der grauen Zellen.

So bekommt man sein gutes Fett ab

Folgende Lebensmittel mit den richtigen oder wenigen Fetten sollten auf dem Speiseplan stehen.

Fleisch: Pute, Hähnchen, Rebhuhn, Fasan, Entenbrust, Wild, Rinderhüfte, Kalbfleisch.

Wurstwaren: Schinken ohne Fettrand, kalter Braten, Roastbeef, Putenbrust, Geflügelwurst, Sülzwurst, Corned beef.

Fisch: alle fettreichen Seefische, Dorsch, Heilbutt, Schellfisch, Rotbarsch, Kabeljau, Seelachs, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Forelle, Zander und Steinbeißer.

Fette und Öle: Oliven-, Maiskeim-, Sonnenblumen-, Distel-, Soja- und Leinöl, Pflanzenmargarinen mit über 50% ungesättigten Fettsäuren.

Milch und Milchprodukte: Milch mit 1,5% Fett und weniger, Buttermilch, Magerquark, Hüttenkäse, Schichtkäse, Käsesorten mit 30% F. i. Tr. und weniger.

Getreideprodukte: Vollkornbrot, -reis und -nudeln, Kuchen aus Quark-Öl-, Hefe- oder Biskuitteig, Salzstangen oder -brezel.

Süßwaren: Fruchtpudding, Milchpudding aus fettarmer Milch, Frucht- und Wassereis, dunkle Schokolade, Fruchtgummis, Gummibärchen.

Fettfallen umgehen

Sie lauern meist da, wo man sie am wenigsten vermutet – lassen sich aber einfach umgehen.

◆ Bei Fleisch, Geflügel und Wurstwaren alles sichtbare Fett entfernen.

◆ Zubereitungsmethoden wählen, bei denen man Fett sparen kann: Garen in Alu- oder Bratfolie, Braten in beschichteten oder mit Bratpapier ausgelegten Pfannen. Auch Tontopf und Mikrowelle helfen Fett sparen.

◆ Der Belag macht die Stulle fett: die Scheibe lieber dicker und was oben draufkommt, dünner. Gute Alternativen zu Fettbomben wie Salami und Leberwurst sind Tomaten-, Gurken- oder Rettichscheiben und fertige pflanzliche Aufstriche.

◆ Bei Salatdressings statt Mayonnaise oder Creme fraiche saure Sahne, fettarmen Joghurt oder Magerquark verwenden.

◆ Für Bratensoßen Gemüse, Lauch, Möhren oder Tomaten mit andünsten und püriert dazu geben. So lässt sich fettfrei Soße binden.

◆ Zum Überbacken statt Sahne oder Creme fraiche fettarme Milch oder fettarmen Käse nehmen.

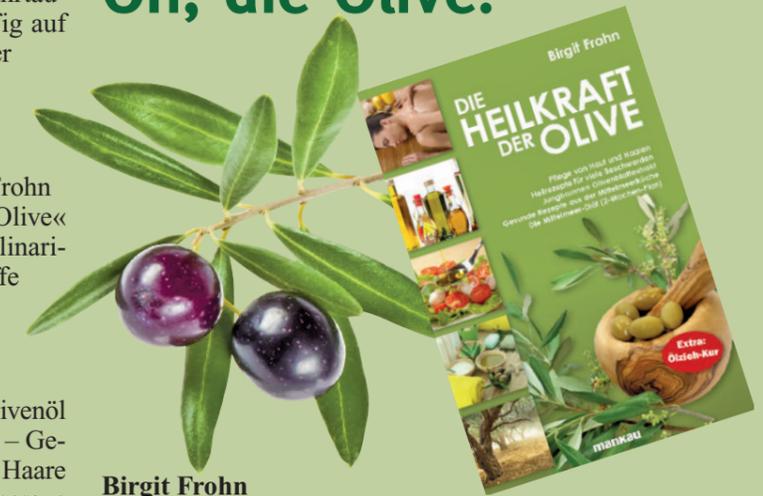
◆ Fertiggerichte, Fertigsuppen und -soßen meiden: Sie bieten wenig Gesundes, dafür viel Fett.

◆ Wenn Schoko, dann mit einem Kakaogehalt von mindestens 60 %: Je dunkler, desto mehr Kakao und desto weniger Fett.

© Birgit Frohn



BUCHTIPP Oh, die Olive!



Birgit Frohn

Die Heilkraft der Olive, Pflege von Haut und Haaren, Heilrezepte für viele Beschwerden, Jungbrunnen Olivenblattextrakt, Gesunde Rezepte aus der Mittelmeerküche, Die Mittelmeer-Diät (2-Wochen-Plan), Extra: Ölzieh-Kur

Mankau Verlag, 1. Auflage Juni 2012, € 14,95

Broschur, 4-farbig, 15 x 21,5 cm, 205 Seiten
ISBN 978-3-86374-046-7

Olivenöl ist inzwischen auch aus unserer heimischen Küche nicht mehr wegzudenken. Doch es kann noch viel mehr: Heute ist wissenschaftlich erwiesen, dass das »Gold des Südens« eines der gesündesten Nahrungsmittel überhaupt und zugleich ein Heilmittel ist. So kommt Olivenöl seit Jahrtausenden nicht nur auf den Tisch, sondern ebenso häufig auf Haut und Haare. Es wurde zu dem rund ums Mittelmeer gegen viele Krankheiten und Beschwerden verarbeitet: von Atembeschwerden über Muskelkater bis hin zu Zahnfleischbluten.

Die Diplom-Biologin und Medizinerjournalistin Birgit Frohn präsentiert in ihrem neuen Buch »Die Heilkraft der Olive« diese vielseitige Pflanze daher nicht nur von ihrer kulinarischen Seite. Sie stellt auch die wertvollen Inhaltsstoffe der Früchte und Blätter des Olivenbaumes sowie einfache und praktische Anwendungsmöglichkeiten damit vor.

»Die Heilkraft der Olive« gibt umfassend Rat, wie Olivenöl und Olivenblätter – innerlich und äußerlich angewandt – Gesundheit stärken, Beschwerden lindern sowie Haut und Haare pflegen können. Ein umfassender Rezeptteil mit überaus schmackhaften mediterranen Gerichten zeigt, wie Gesundheitspflege mit der mediterranen Küche zu einem Hochgenuss wird. Außerdem informiert der Ratgeber, worauf man beim Erwerb und beim Umgang mit Olivenöl besonders achten sollte. Mit der »Mittelmeer-Diät« – ein detaillierter Speiseplan für zwei Wochen mit genauen Anleitungen und vielen Tipps – lässt sich zudem viel Gutes für Gesundheit und Figur tun.

ANGST nehmen, Sicherheit geben! Computerhilfe mit Herz

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



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

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

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

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



ProAlpha Schälung

Schälen Sie die Jahre weg – mit der ProAlpha 6-Lagen Schälung aus USA.

Super zur Glättung und Verfeinerung, aber auch zur Reduzierung der vielen Fältchen und Flecken vom Sommerurlaub!

Lassen Sie sich beraten – wir freuen uns auf Sie!

DMK
Danné Montague-King®
www.dmk-gmbh.de

Besuchen Sie uns auf facebook:
Kosmetikinstitut Schulz-Brüsewitz

Ochsenzoller Str. 105
22848 Norderstedt
Tel.: 040/523 14 94
Fax: 040/52 87 70 27

KOSMETIK-INSTITUT
H. SCHULZ-BRÜSEWITZ
www.kosmetik-make-up-norderstedt.de

Anzeigenberater/-in

für unser Senioren-Magazin auf Provisionsbasis gesucht.

Wenn Sie bereits Erfahrungen mitbringen, dann freuen wir uns auf Ihre schriftliche Bewerbung, gern auch per E-Mail.

Das Alter spielt bei uns selbstverständlich keine Rolle!

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

Pflegedienst Claussen GmbH

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung
Vertragspartner aller Krankenkassen

**24 Stunden erreichbar unter:
0172/4 098744**

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



Vitalisiert und hält jung: Tai Chi

Schattenboxen ist rundum ideal für Ältere

In China und anderen fernöstlichen Ländern sind sie ein gewohnter Anblick: Menschen, die in Parks und an Fluss- oder Seeufern langsame und geschmeidige Bewegungen ausüben. Inzwischen sieht man auch bei uns immer mehr, die draußen im Freien Schattenboxen betreiben.

Was im Fernen Osten seit sehr langem und inzwischen auch hierzulande zunehmend praktiziert wird, heißt Tai Chi und ist eine alte chinesische Bewegungskunst. Dabei werden alle Bewegungen langsam und fließend ausgeführt und sind harmonisch aufeinander abgestimmt. Nicht umsonst nennt man

Tai Chi auch Meditation in Bewegung.

Die Langsamkeit und Natürlichkeit der Bewegungen beim Tai Chi führen sanft und nachhaltig zur Stärkung der Gelenke, der Muskulatur und des gesamten Körpers. So spricht man sehr zutreffend vom »Ölen« der Gelenke, Knochen, Muskeln, Sehnen und Bänder.

Das bewusste, ruhige Atmen fördert den Ablauf der Bewegungen und stärkt Konzentration und Aufmerksamkeit. Nicht die einzigen Gründe, die das Schattenboxen so ideal zur Anregung und Erhaltung der körperlichen und geistigen Kräfte machen – allen voran für ältere Menschen.

Viele gesundheitliche Pluspunkte

In der traditionellen chinesischen Medizin, kurz TCM, hat Tai Chi seit jeher einen festen Platz im Kanon der Behandlungsmethoden. Es wird hier zur Vorbeugung und Unterstützung des Heilungsprozesses bei zahlreichen Krankheiten angewendet. Bewährt hat es sich beispielsweise bei Rückenschmerzen, stressbedingten Beschwerden, Schulter- und Nackenverspannungen sowie bei Arthritis, Gelenkschmerzen und anderen rheumatischen Erkrankungen. Auch bei Asthma, Bluthochdruck und Herz-Kreislauferkrankungen, Kopfschmerzen und Migräne ist Tai Chi erfolgreich. Mit auf der Liste der Heilanzeigen stehen zudem Tinnitus, Schlaf- und Konzentrationsstörungen sowie Osteoporose. Darüber hinaus werden Körperhaltung und Gleichgewichtssinn verbessert, ebenso wie die Verdauung und die Funktionen des Nerven- und Immunsystems. Abseits dieser vielen Vorzüge

ist Tai Chi eine wirksame Hilfe, sich tiefgehend zu entspannen. Grund hierfür ist die Art und Weise der Bewegungen, die langsam, gleichmäßig und fließend ausgeführt werden. Diese Entschleunigung des Bewegens im Verbund mit der tiefen und ruhigen Atmung lassen zur Ruhe kommen und entspannen.

Kurzum: Tai Chi öffnet auf mehreren Ebenen den Weg zu mehr Gesundheit, Vitalität, Fitness und Lebensfreude. Die positiven Effekte sind bereits nach kurzer Zeit des regelmäßigen Übens spürbar und intensivieren sich zunehmend.

Besonderer Benefit für Senioren

Natürlich lässt sich in jedem Alter von der alten chinesischen Bewegungskunst profitieren. Doch die ältere Generation kann noch mehr an Positivem für Körper, Geist und Seele aus Tai Chi für sich verbuchen. Im Ursprungsland China sind nicht von ungefähr hauptsächlich die Älteren begeisterte Anhänger des Schattenboxens – den »Übungen zur Verjüngung«, wie sie es oftmals nennen.

Was Tai Chi so ideal für Ältere macht, ist nachfolgend zu lesen.

Vieles davon hat auch bereits seine wissenschaftliche Bestätigung gefunden (siehe Kasten).

- verbessert den Gleichgewichtssinn
- reguliert und senkt den Blutdruck
- stärkt die Funktionen von Herz und Kreislauf
- beugt Stürzen vor
- fördert das Körperbewusstsein
- steigert die allgemeine Mobilität und Belastbarkeit

- verbessert die Schlafqualität
- fördert die geistige Leistungsfähigkeit
- schützt vor vorzeitigem Abbau der Gelenke, Sehnen und Muskeln
- fördert Konzentration und Gedächtnis
- wirkt sich positiv gegen die Parkinson-Krankheit aus
- regeneriert die sexuelle Vitalität
- verbessert die Lebensqualität insgesamt
- macht ausgeglichener und zufriedener

Zahlreiche Möglichkeiten...

...um Tai Chi zu erlernen. In der Zwischenzeit gibt es eine große Auswahl an Angeboten dazu: Ob Kurse in Tai Chi-

Schulen, Volkshochschulen, Universitäten, Rehabilitations- und Fitnesszentren oder in Verbindung mit einem Aktivurlaub. Entsprechend der eben genannten Vorteile für ältere Menschen sind die Kurse überwiegend natürlich gerade auf Senioren zugeschnitten.

Der Deutsche Tai-Chi-Bund hat ein ganz besonderes Angebot – nämlich Videos zum Tai-Chi-Lernen für Senioren zu Hause. Dazu stellt der Verband an die fünfzig Lektionen bereit, allesamt kostenfrei. Man kann das komplette Lehrprogramm auch auf DVDs bekommen. Informationen und Bestellung unter: www.tai-chi-dvds.de/senioren.html.

Daneben haben interessierte Ältere direkt vor Ort in Hamburg eine umfassende Palette an Möglichkeiten, das Schattenboxen zu lernen. So unter anderem bei:

Yang Tai Chi Hamburg

Angela Plarre
Tel.: 040-800 54 38
oder 0176-66 01 31 00
E-Mail: angelaplarre@yangtaichi-hh.de
www.yangtaichi-hh.de/Senioren.htm

Kompetenz-Zentrum für Tai Chi

Reventlowstraße 35
22605 Hamburg
Tel.: 040-85 50 01 58
Fax: 040-55 28 88 89
E-Mail: hamburg@wuweiweb.de
www.wuweiweb.de

Tai Chi Schule Birgit Siemssen

Kanzleistraße 30
22609 Hamburg
Tel.: 040-729 70 25
Fax: 040-729 70 27
E-Mail: info@enjoy-taichi.de
www.enjoy-taichi.de

Auf dem wissenschaftlichen Prüfstand

Die Wirksamkeit von Tai Chi wurde binnen der letzten Jahre in einer ganzen Reihe von wissenschaftlichen Studien untersucht – mit oft erstaunlich guten Ergebnissen, insbesondere bei altersbedingten Beschwerden. Hier ein kleiner Auszug daraus.

Bei Herzinsuffizienz verbesserte sich die Funktion des Herzens durch Tai Chi nach nur wenigen Wochen. Regelmäßiges Praktizieren führt weiterhin zur nachhaltigen Verminderung von Schwäche und Instabilität und zur Erhaltung des Gleichgewichtsgefühls und der Muskelkraft. Das Risiko eines Sturzes kann damit fast um die Hälfte gesenkt werden. Bei Parkinsonpatienten zeigte eine englische Studie, dass die Häufigkeit von Stürzen bereits nach 24 Wochen regelmäßigen Tai Chis deutlich zurückging. Amerikanische Forscher konnten nachweisen, dass Tai Chi die Schmerzen bei Arthritis wesentlich verringert. Wissenschaftlern aus Hongkong gelang es zu zeigen, dass das Schattenboxen den Knochenabbau verlangsamt – um bis das Dreifache. Interessant ist das vor allem im Hinblick auf Osteoporose.

Wissenschaftlich erwiesen ist ferner, dass durch die sanften und fließenden Bewegungen das Herz-Kreislauf-System sowie das Abwehr- und Nervensystem gestärkt werden.

© Birgit Frohn

Kampfkunst mit gesundheitlichem Mehrwert

Tai Chi Chuan bedeutet übersetzt die »höchste oder ultimative Kampfkunst«. Es gibt unterschiedliche Schreibweisen, im Deutschen ist »Tai Chi« oder »Taiji« üblich. Angesichts der langsamen Bewegungen ist auch häufig vom »Schattenboxen« die Rede.

Jede der Bewegungen des Tai Chi hat Bezüge zur Kampfkunst. Ungeachtet seines »kämpferischen« Ursprungs erfreut sich Tai Chi heute dank seiner zahlreichen gesundheitlichen Vorzüge wachsender Beliebtheit.

Servicewohnen – geborgen im Alter

Der Pöhlshof

Rathausallee 83 a, 22846 Norderstedt

Seniorenwohnungen mit Service

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

Öffnen Sie die Tür und fühlen Sie sich einfach wohl.

Informieren Sie sich bei
Fr. Bendig: 040. 523 02 -168

Wohnungsunternehmen

Plambeck

Eliam-Diakonie

Ochsenzoller Straße
147 · 22848 Norderstedt
www.plambeck.com



Täglich wechselnder Mittagstisch p. P. € 5,50

Senioren- & Therapiezentrum

Haus am Wehbers Park,

Fruchtallee 82, 20259 Hamburg-Eimsbüttel
040 / 23 93 66 80, www.haus-am-wehbers-park.de

Partner aller Sozialämter und Pflegekassen

Betreuung der **Pflegestufen 0 - 3+**

"Beschützter Wohnbereich" **Gerontopsych. Pflege**

Betreuung von Menschen im **Wachoma** der **Phase F** und **Beatmungspflege**

Jeden 1. Sonntag im Monat Brunch

Der nächste Brunch findet am Sonntag, den 07.10.12 statt. Thema: Erntedank, p. P. € 10,-



Langenhorner Wochenmarkt



22. Langenhorner Oktoberfest vom 21. - 23. September 2012

**Feiern wie die Bayern
Endlich ist es wieder soweit: Langenhorn feiert!**

Seit 22 Jahren feiert Langenhorn nun sein Stadtfest als großes Oktoberfest mit allem was dazu gehört. Vom 21.09. bis 23.09.2012 heißt es auch hier im Norden: Feiern wie die Bayern. Wieder lädt die bayerische Meile im EKZ mit zünftigen Schmankerln, echtem bayerischen Bier und einer bayerischen Musikkapelle die Besucher zum Feiern ein. Gemeinsam mit seinen Partnern, dem Langenhorner Wochenmarkt, Marktkauf Langenhorn sowie dem Krohnstieg Center wird die bayerische Meile wieder Anziehungspunkt für den ganzen Stadtteil. Und das Besondere daran: am 23.09.2012 gibt es von 13.00 bis 18.00 Uhr eine Sonntagsöffnung.

Ein ganzes Wochenende lang wird den Besuchern ein unvergessliches Fest bereitet, das mit Hamburgs größtem Laternenumzug und einem anschließenden imposanten Höhenfeuerwerk am Samstag, den 22.09.2012 und einem bayerischen Nachmittag sowie dem SCALA-Kinderfest auf der Wochenmarktpläche am Sonntag in einem gebührenden Finale enden wird. Bereits am Freitagabend sorgt ab 18.00 Uhr unsere bayerische Band, das Ensemble Mikados, für bayerisches Feeling mitten in Langenhorn. An allen drei Tagen verzaubert die Band aus dem Bayerischen Wald die Besucher in eine stimmungsvolle Atmosphäre. Die Partyband Palin sorgt am Freitag für zusätzliche Stimmung und bittet Jung und Alt ab 21.00 Uhr zum Tanz. Der Samstag startet mit dem traditionellen Rettichschälwettbewerb, bayerischer Musik zum Einkaufen und am Nachmittag mit der Happy Hour. Um 16.00 Uhr findet vor der Bühne die Preisverleihung des Malwettbewerbes vom Ferienspaß in Langenhorn statt.

Ab 19 Uhr sammeln sich dann die Kinder mit ihren Eltern an den vier Startpunkten in Langenhorn zum Laterne laufen. Eintreffen ist dann auf der Wochenmarktpläche, um anschließend das große Feuerwerk zu bestaunen, welches vom Marktkauf-Center abgeschossen wird. Der Sonntag beginnt um 10.00 Uhr mit dem ökumenischen Gottesdienst sowie im Anschluss mit dem Auftritt eines Gospelchores. Während auf der Wochenmarktpläche das SCALA-Kinderfest beginnt, startet auch zum zweiten Mal der Wettkampf der Jugendfeuerwehren, der ebenfalls auf der Marktfläche ausgetragen wird. Drei Tage volles Programm, drei Tage Party im EKZ Langenhorner Markt und das alles ohne Eintritt. Wenn das kein Grund zum Feiern ist. Die Veranstalter freuen sich auf Ihren Besuch.

22. Langenhorner Oktoberfest

21. - 23. September 2012
Oktoberfestmeile im EKZ Langenhorner Markt

Freitag:

- Palin, die Partyband

Samstag:

- Hamburgs größter Laternenumzug
- Höhenfeuerwerk

Sonntag:

- SCALA-Kinderfest
- Ökumenischer Gottesdienst
- Gospelchor
- Wehrenwettkampf der FF Langenhorn

Verkaufsoffener Sonntag am 23. September 2012

powered by Vodafone-Shop Langenhorn
Mit tollem Vodafone-Gewinnspiel! Es ist Deine Zeit.
Besuchen Sie uns im Internet unter www.ekz-langenhorn.de

Logos: Erdinger Weissbräu, SAGA GWG, Marktkauf Langenhorn, Mercure, J. WEIK, Langenhorner Wochenmarkt

Äpfel - unsere Liebsten!

Er ist der Deutschen liebste Frucht: Malus sylvestris, wie der Apfel botanisch heißt. Diese ungebrochene Begeisterung ist sehr zu begrüßen. Denn Äpfel haben in und direkt unter ihrer Schale eine Menge an Gutem für unsere Gesundheit gespeichert.

Kaum einer anderen Frucht wird durchgängig durch alle Kulturkreise eine solche Wertschätzung zuteil wie dem Apfel: Bereits im Garten Eden hing er am Baum der Erkenntnis, viele Jahrhunderte später fand er Eingang in zahllose Mythen und Sagen, Könige und Kaiser machten ihn in Gestalt des Reichapfels zum Symbol ihrer Herrschaft.

Der »König der Früchte« fungiert seit Jahrhunderten auch als vielseitiges Heilmittel. Denn, wie unsere britischen Nachbarn wissen:

One apple a day...

...keeps the doctor away – ein Apfel am Tag hält den Arzt fern. Das alte Wissen um die heilkräftigen Wirkungen der paradiesischen Frucht hat inzwischen auch wissenschaftliche Bestätigung gefunden: Äpfel haben einen weitreichenden Einfluss auf den Stoffwechsel und wirken bei vielen Erkrankungen wie unter anderem rheumatischen Beschwerden vorbeugend und lindernd. Ebenso besitzen Äpfel einen regulierenden Effekt auf den Stuhlgang und bessern somit Verstopfung wie auch Durchfall. Darüber hinaus wirken sie ent-



giftend, vor allem auf die Verdauungsorgane sowie blutreinigend und zeigen Erfolge bei Herz- und Kreislauferkrankungen. Weiterhin beeinflussen Äpfel die Blutfettwerte positiv: Sie senken den Gehalt an schädlichem LDL-Cholesterin und Triglyzeriden und erhöhen im Gegenzug das gute HDL-Cholesterin. Zudem regulieren unsere Lieblingsfrüchte den Blut-

Jeden Dienstag und Sonnabend



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

Thal
Vierländer Gemüseanbau

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

Auf den Wochenmärkten:

Langenhorn:	samstags
Fuhlsbüttel:	mittwochs & freitags
Turmweg:	donnerstags

Geflügelhof Hellfritz

**Im Angebot (11.-15.09.12):
Putenbrustfilet**
100 g. € 0,99

**Unser Oktoberfestangebot (18.-22.09.12):
Putenfleischkäse**
100 g. € 0,88

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

Immer etwas Besonderes beim...

KäseSpezi

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

**Zum Langenhorner Oktoberfest
Obatzda**
„Angemachter Camembert“ – bayrische Spezialität
Becher/125 g (100g = € 2,-)
€ 2,50

zuckerspiegel und sorgen für ein anhaltendes Sättigungsgefühl. Diese umfassenden gesundheitlichen Wohltaten gelingen dem Apfel vor allem dank seiner Pektine. Dabei handelt es sich um Ballaststoffe. Sie werden übrigens auch zum Gelieren von Marmelade und Konfitüre verwendet.

Nicht schälen!

Nicht zu vergessen im Reigen der gesundheitsfördernden Effekte von Äpfeln ist ihr hoher Gehalt an wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. So etwa Vitamin C, bekanntlich hochgesund und einer der besten Widersacher gegen freie Radikale, und Kalium, das den Flüssigkeitshaushalt und Blutdruck reguliert.

Was diese Früchte ebenfalls so wertvoll für unsere Gesundheit macht, sind sekundäre Pflanzenstoffe, allen voran das Flavonoid Quercetin. Neuesten Ergebnissen aus der Forschung zufolge, hemmt dieses Entzündungen und wirkt antioxidativ – sagt also freien Radikalen den Kampf an. Auch die Apfelsäure ist eine gute Sache: Sie liefert nicht nur den erfrischenden Geschmack, sondern hilft als eine Art biologische Zahnbürste gut gegen Karies. Zudem wirkt Apfelsäure verdauungsfördernd und antibakteriell.

Aber Achtung! Mehr als siebzig Prozent der genannten und anderer wertvoller Inhaltsstoffe stecken in und direkt unter der Schale. Äpfel mithin nicht schälen, denn damit bringt man sich um die meisten ihrer gesundheitlichen Wirkungen.

Hausmittel mit Äpfeln

- Vielfach bewährt bei Durchfall: Einen Apfel reiben, an der Luft etwas braun werden lassen und dann langsam löffeln.
- Apfelschalentee ist gut gegen Schlafstörungen und Nervosität. Dazu die Schalen unbehandelter Äpfel im Backofen trocknen. Für eine Tasse Tee zwei Teelöffel davon mit 250 Milliliter kochendem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen.
- Matte, unansehnliche Aluminiumtöpfe werden wie neu, wenn man sie mit Apfelschalen auswischt.
- Unreine Haut und oft Pickel? Dagegen hilft diese klärende Maske: Einen geschälten Apfel reiben und mit etwas Honig verrühren. Diese Mischung auf das Gesicht verteilen, zehn Minuten einwirken lassen und dann mit lauwarmem Wasser gründlich abwaschen.

Mit Äpfeln gegen den blauen Dunst

Der reichliche Verzehr von Äpfeln vermindert die Lust auf das Rauchen. Starke Raucher haben nämlich meist eine Abneigung gegen Äpfel, da sie diese aufgrund des Nikotins im Körper nicht so richtig gut verdauen können. Wer sich also vom Rauchen verabschieden möchte, sollte seinen anfänglichen Widerwillen überwinden und sich die Früchte zu Gemüte führen – empfohlen werden sieben bis acht Äpfel täglich.

*Krumm, grün und gesund:
Gartenbohnen*

Von Spätsommer bis Frühherbst haben auch die Gartenbohnen wieder Saison. Einst im 16. Jahrhundert mit den spanischen Kolonialherren aus Mittelamerika nach Europa gelangt, haben sie sich einen festen Platz in den Küchen erobert. Denn das viele Eiweiß macht Phaseolus vulgaris, wie die Gartenbohne botanisch heißt, zu einem wertvollen Nahrungsmittel. Doch allen voran in den Bohnenhülsen steckt noch mehr Gutes für unsere Gesundheit: Aminosäuren, Mineralstoffe und Stoffe, die harntreibend und blutzuckersenkend wirken. Außerdem enthält die Gartenbohne Stoffe, die zur Senkung des Gehalts an schädlichem LDL-Cholesterin beitragen.

Wichtig: Gartenbohnen nie roh, sondern nur gekocht essen. Denn Samen wie Schoten enthalten die giftige Eiweißverbindung Phasin, die erst durch Hitze zerstört wird.

Birnen, Bohnen und Speck – der Klassiker

Im Spätsommer kommt diese traditionsreiche Kombination in Hamburg und zwischen den Meeren, sprich in Schleswig-Holstein, auf viele Tische. Da günstig, einfach und mit regionalen Zutaten zubereitet, sind Birnen, Bohnen und Speck so beliebt wie zu Großelternzeiten.

© Birgit Frohn

Birnen, Bohnen und Speck

Zutaten für vier Personen

- 400 g durchwachsener Speck
- 400 g grüne Bohnen
- 4 Kochbirnen
- 1 Zwiebel
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Bohnenkraut
- Salz und Pfeffer



Zubereitung

- Speck und gewürfelte Zwiebel in 0,5 Liter Wasser aufkochen und auf niedriger Temperatur 20 Minuten garen. Den Speck dann aus dem Wasser nehmen, in Scheiben schneiden und warm stellen.
- Bohnen waschen, putzen und in den Zwiebelsud legen. Mit Salz, Pfeffer und gehacktem Bohnenkraut versehen. Den Sud wieder zum Kochen bringen und die Bohnen bei mittlerer Hitze 15 Minuten garen. Nach 5 Minuten die Birnen mit Schale und Stiel auf die Bohnen legen und 10 Minuten mitgaren. Die Speckscheiben auf die Bohnen legen und nochmals erhitzen.
- Bohnen mit Birnen und Speck auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit gehackter Petersilie bestreuen. Den Kochsud etwas einkochen und über das Gemüse gießen.

Gesunde Frische vom Wochenmarkt !!!!

Jeden
Dienstag
und
Sonnabend

**Langenhorner
Wochenmarkt**

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

Harry's Fischdelikatessen
Fisch macht sexy!

Unsere Septemberangebote:

Roter Heringssalat	100g	€ 1,20
	250g	€ 2,50
Lachscocktail	100g	€ 1,80
in Honig-Senf	250g	€ 4,00

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

Obsthof Palm

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

Die neue Apfelernte ist da: Delbarestivale, Gravensteiner und Collina!

Frisch v. Baum: Die ersten Zwetschen

Wochenmärkte: Langenhorn • Schmuggelstieg

Andreas Gladiator

– Gartenbau –

Schnittblumen aus den Vierlanden.

Besonders schön: Chrysanthemen

GEBRÜDER **TIMM**

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

Im September und Oktober genießen:
Leckere
Puten-Weißwurst
und Hähnchen-Leberkäse

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

Besuchen Sie uns im Internet:

www.semahh.de

Lesen Sie die **aktuelle** und alle **bisherigen Ausgaben** des Senioren-Magazins Hamburg einfach **online!**

SeMa

UNTER HUBER

Birnen, Bohnen und Huber's Speck
Traditionell handgesalzen und auf Buche geräuchert!
Je nach Geschmack: Magerer und milder Bauchspeck oder der etwas fettere und kräftigere Bergmannspeck.

Zum Langenhorner Oktoberfest
Nur einmal im Jahr – nach alter, bayrischer Rezeptur:
Leckere Weißwurst und leckerer Leberkäse
100 g nur € 0,98

...aus dem Rauch auf den Wochenmarkt!

Fischfachhandel R. Diedrichs
Qualität und Frische zu günstigen Preisen...

Die Muschelsaison beginnt:
Frische Miesmuscheln
zum aktuellen Tagespreis!

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

Leser schreiben Geschichte



Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichte!

Der Duft des Sommers

Ich bin ein Sonnenkind.

Ich liebe es, wenn die Sonnenstrahlen meine Haut berühren und mich wärmen.

Es ist ein wunderbares Gefühl, im Morgengrauen mit bloßen Füßen über eine Wiese zu laufen und die Kühle der Grashalme zu spüren. Oder einfach nur den Wolken nachzuschauen.

Ich genieße diese Tage stets sehr intensiv, denn der Sommer erweist sich oft als sehr launisch, und viel zu schnell kündigt sich der Herbst an und die Sonne verliert ihre Kraft.

„Früher waren die Sommermonate wärmer“, sagte meine Mutter oft und erzählte von heißen Sommertagen, von schwülen Nächten und von heftigen Gewittern, die schließlich Abkühlung brachten.

„Das Wetter war nicht so unbeständig und wechselhaft wie heute“, erinnerte sie sich.

Wenn ich an den Sommer meiner Kindheit denke, denke ich an unbeschwerte Ferientage, Schwimmen im Kanal und draußen spielen bis zum Dunkelwerden. Immer, wenn der Eisverkäufer mit seinem klapprigen Karren in unsere kleine Straße kam und sich mit seiner Schelle bemerkbar machte, wussten wir – jetzt war er da, der Sommer. Mutter erlaubte uns die Kniestrümpfe auszuziehen und barfuß durch die Pflützen zu laufen.

Die Bauern führen mit ihren Pferdegespannen auf die nahe gelegenen Felder und die Jungen aus unserer Nachbarschaft

liefen ihnen nach. Derjenige, der es schaffte als erster auf den fahrenden Wagen aufzuspringen, war der Held des Tages. Unserer Freiheit waren keine Grenzen gesetzt.

Die Gärten, Wiesen und Wälder rings um die Siedlung herum waren für uns Kinder ein einziger großer Spielplatz. Wir wussten genau, in welchem Garten es die saftigsten Kirschen und die süßesten Birnen gab. Für uns war kein Baum zu hoch und kein Graben zu tief.

Wenn ich meine Augen schließe, höre ich noch heute die Frösche quaken, die im Morast am Kanalufer heimisch waren. Ich spüre das Kribbeln auf der Haut, wenn sich die Blutegel an meinen Beinen festsaugten, wenn ich barfuß durch den Bach am Rande der Hauptstraße lief.

Ich erinnere mich an den Gesang der Vögel, wenn ich ganz still unter dem alten knorrigen Apfelbaum saß und lauschte. Ich sammelte Marienkäfer in meiner Hand und weinte, wenn ich dabei wieder einmal in einen Brennnesselbusch fiel.

Erinnerungen lassen uns in die Vergangenheit reisen und entführen uns in längst vergangene Träume.

Wer kennt sie nicht – die Gerüche unserer Kindheit? Wer weiß noch wie ein Lutscher mit Kirschgeschmack riecht? Oder die kleinen runden Mottenkugeln, die immer bei meiner Oma im Kleiderschrank zwischen der Leibwäsche lagen? Wann haben wir das letzte Mal an einem Stück Kernseife geschnuppert?

Es kommt mir vor, als sei es gestern gewesen, als ich, umhüllt von betörendem Fichtennadelduft in einer riesigen Zinkwanne in der Waschküche von meiner Mutter gebadet wurde. Zur Belohnung gab es dann, weil ich so brav war, gezuckerten Holundersaft.

Den Rosengarten meiner Mutter im Sommer, das frische Heu auf der Wiese, die feuchte Erde nach einem Sommerregen, all das ruft Erinnerungen in mir wach, die ich längst vergessen glaubte. Ich will den Duft des Sommers noch einmal riechen.

Ich vermisse sie unendlich – die Gerüche meiner Kindheit...

Helga Licher

Der Weg zum Malen

Elfriede Alisch setzt geschickt einen weiteren Tupfer grüner Farbe in die Baumkrone am Wegrand ihres Bildes – Acrylfarbe, damit malt sie am liebsten. Von Aquarell und Öl ist sie inzwischen abgekommen. »Ab und an male ich noch mit Kohlebleistift«. Hört sich sehr gekonnt und erfahren an. Ist es auch:

Elfriede Alisch malt seit über zwanzig Jahren. Nach dem Tod ihres Mannes hat sie die Begeisterung dafür entdeckt. Die ersten Pinselstriche machte sie beim Malunterricht im Seniorenbildungswerk.

Inzwischen malt die Achtzigjährige bereits fünf Jahre im Atelier von Pamela Schweitzer. Sie hat Kunst und Grafik-Design in Hamburg studiert und bietet seit mehreren Jahren Malkurse an. Seit März 2009 finden diese in Barmbek in der Fuhsbüttler Straße statt. »In einer ehemaligen Kneipe namens Endstation«, deren bauliche Gestaltung sich bald als sehr vorteilhaft erwies. Denn das einstmalige Lokal hat große



Schaufenster zur Straße. Hier herrscht den ganzen Tag über reger Betrieb und so hat Pamela Schweitzer bereits viele ihrer Bilder »aus dem Fenster heraus verkauft«. Übrigens auch an so manchen Autofahrer, der an der Ampel direkt vor dem Atelier auf grünes Licht wartete: »Wenn es draußen hupt, könnte das einen potenziellen Käufer ankündigen«. Dann hat nämlich möglicherweise

eines der Bilder im Schaufenster so großes Interesse geweckt, dass der betreffende Autofahrer einfach seinen Fuß vom Gaspedal lässt... Praktisch. Zumal Pamela Schweitzer bereits seit 2004 keine großen Ausstellungen mehr macht. Denn die kulturelle Infrastruktur dafür hat sich in den letzten Jahren sehr nachteilig verändert.

Wie, was und womit jeder will

So kann man bei Pamela Schweitzer malen beziehungsweise es erlernen. »Ich gebe keinen Schulunterricht, sondern alles ist erlaubt«. Entsprechend begrüßt es die Künstlerin auch, wenn die Kursteilnehmer eigene Farben und Stifte mitbringen, mit denen sie schon immer einmal malen wollten. Oder auch ein angefangenes Bild: »Wozu jeder Lust hat«.

Eigene Ideen mit eigener Hand in ein Bild umzusetzen motiviert die Kursteilnehmer. Gemeinsam mit anderen macht das noch mehr Freude. Nicht umsonst kommt Elfriede Alisch schon so lange und so gerne in die Fuhsbüttler Straße. Mit Gleichgesinnten kreativ tätig zu sein inspiriert sie und gibt ihr neue Impulse. Die kommen auch von Jüngeren, denn die Malkurse sind für alle Altersstufen.

Bis Ende des Monats soll das neue Gemälde von Elfriede Alisch fertig sein. Ob sie das oder andere ihrer zahlreichen Bilder verkauft? »Nein, die hebe ich alle auf und freue mich daran«. Ab und zu wird ein Werk allerdings auch mal verschenkt – »an die Familie und an Freunde«.

Die Kurse im Atelier Pamela Schweitzer finden unter der Woche Abends sowie am Donnerstag auch Vormittags statt. Am Wochenende können Kurstermine nach Vorbesprechung vereinbart werden. Das erste »Hineinschnuppern« in die Kurse ist kostenlos. Danach kann man für monatlich € 45,- viermal zwei Stunden unter fachkundiger Anleitung seiner Kreativität freien Lauf lassen. Jeder, der sich ebenfalls auf den Weg zum Malen machen möchte, ist herzlich willkommen. © Birgit Frohn

Information und Anmeldung:

Atelier Pamela Schweitzer
Fuhsbüttler Straße 423
22309 Hamburg
Tel.: 040/691 48 44 (8:30-10 Uhr)
www.pamela-schweitzer.de



Nur noch 3 Wohnungen frei

Glinde

„Vital Vier“ – ein Zuhause zum Wohlfühlen

Wohnungsmarkt statt Geldmarkt – attraktive Neubau-Eigentumswohnungen

- Moderne, barrierefreie 3-Zimmer-Wohnungen, Wohnfl. von 88,6-115 m²
- Dachterrasse, Terrasse oder Balkon
- Aufzug im Haus
- Wohnungen stufenlos erreichbar.
- Exzell. Lage im Herzen von Glinde. Ärzte, Geschäfte, Nahverkehr zu Fuß erreichbar
- Auch für Kapitalanleger interessant
- 2. Bauabschnitt im Juli 2012 fertiggestellt

schlüsselfertig ab € 226.000,-

Betreuungs-/Service-Angebot auf Wunsch:

In Kooperation mit der Wichern-Gemeinschaft Reinbek e. V. bieten wir ein ausgereiftes und zukunftsweisendes Betreuungskonzept, das sich speziell an den individuellen Bedürfnissen älterer Menschen orientiert. Speziell die „jungen Senioren“ wissen die Vorteile einer pflegeleichten, barrierefreien Neubauwohnung zu schätzen. Falls dann Serviceleistungen, zum Beispiel Hilfe im Haushalt oder Erstversorgung im Krankheitsfall benötigt werden, bietet die Wichern-Gemeinschaft Reinbek e. V. den künftigen Bewohnern ein umfangreiches Service-Angebot. Diese Leistungen werden transparent separat berechnet, ohne dass pauschale Betreuungskosten anfallen.

BIG

BIG BAU-UNTERNEHMENSGRUPPE
Eckernförder Straße 212
24119 Kronshagen/Kiel
Tel.: 0431-54 68-0
www.BIG-BAU.de

Weitere Informationen erhalten Sie unter
Tel.: 0431/54 68-424
Frank Gietzelt
f.gietzelt@big-bau.de

Unbeschwert feiern – wir kümmern uns um alles!

Partyservice

Egal ob rustikales Buffet oder Menü mit mehreren Gängen oder etwas Ausgefallenes wie z.B. Fingerfood. Bei uns bekommen Sie immer etwas Besonderes zu einem günstigen Preis. Nutzen sie auch gern unsere leckeren Aufschnittplatten mit feinstem Bratenaufschnitt, Edelfisch oder Käse. Unsere Preise starten bei 9,90 Euro pro Person (zzgl. Anlieferung) bei mindestens 10 Personen. Gern senden wir Ihnen unsere Preisliste zu.

Veranstaltungen

Wir planen und realisieren Ihre Veranstaltung in jeder gewünschten Größenordnung, selbstverständlich abgestimmt auf Ihre Zielvorgaben und Ihre visuellen Leitlinien. Ob Tag der offenen Tür, Mitarbeiterveranstaltung oder Straßenfest, bei uns erhalten Sie alles aus einer Hand - von der Bühne bis zum Künstler, vom Catering bis zur Dekoration. Dabei sorgen wir für ein harmonisches Gesamtbild und eine professionelle Ausstattung Ihres Events.

Familienfeiern

Immer, wenn ein freudiges Ereignis ansteht, kommt die Familie zusammen – eine schöne Tradition, die unbedingt gepflegt werden sollte, denn so bleibt der Kontakt zwischen Jung und Alt bestehen. Professionell und perfekt abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse wird Ihnen der gesamte Ablauf von der Planung bis zur Durchführung von unserem geschulten und erprobten Team abgenommen. So wird auch Ihre Feier zu einem unvergesslichen Erlebnis.



Konzept
Hamburg

Langmaack GmbH Veranstaltungsservice

Ihr Event-Profi – von der Privatfeier bis zum Stadtfest! Infos: www.pbkonzepthamburg.de, Tel.: 040/53 16 92 07



1,8 Millionen Stunden

So viel von ihrer Zeit verschenken die bundesweit 10.401 Grünen Damen und 761 Grünen Herren im Jahr – an Menschen in Krankenhäusern oder Altenheimen. Im Hamburger Raum sind derzeit 612 der »Grünen« aktiv.

»Grün« nennen sich die ehrenamtlichen Helfer deshalb, weil sie bei ihrem Engagement meist grüne Kleidung tragen: Kittel, ganz wie es sich für Kliniken und Einrichtungen zur Pflege gehört. Darin gehen sie in Krankenhäusern und Altenheimen von Zimmer zu Zimmer und erfüllen persönliche Wünsche. »Unabhängig, in eigener Verantwortung und ehrenamtlich«, um »sich Zeit zu nehmen für Gespräche, zum Zuhören und zur Erledigung kleiner Besorgungen und Hilfeleistungen«. So lautet das Anliegen der Arbeitsgemeinschaft Evangelische Krankenhaus-Hilfe e.V.

www.ekh-deutschland.de.
Sie wurde 1969 von Brigitte Schröder, der Gattin des Innen-, Außen- und Verteidigungsministers Dr. Gerhard Schröder, gegründet.



Kurz „Grünen Damen und Herren“ genannt, ist diese Initiative inzwischen zu einem Qualitätsmerkmal von medizinischen und pflegerischen Einrichtungen geworden.

»Sind Sie bei der grünen Partei?«

Diese Frage bekommen manche der Grünen Damen und Herren schon einmal zu hören. Interessiert, keineswegs kritisch: Generell stoßen sie auf große positive Resonanz. »Man ist sehr dankbar dafür, was sie tun«, so Ursula Dornbusch, die eKH-Landesbeauftragte Hamburg. Einerlei, in welcher Altersgruppe – die Besuche finden bei ganz kleinen Patienten wie auch bei Hochbetagten statt.

Zu den Aufgaben in Krankenhäusern gehören neben Dasein, Gespräche führen oder Vorlesen unter anderem auch die Begleitung der Patienten zu Untersuchungen und Spaziergängen sowie die Betreuung von Angehörigen. In Altenhilfeeinrichtungen ist das Spektrum etwas anders. Denn viele der Bewohner haben hier bereits eine hohe Pflegebedürftigkeit, sind wenig oder gar nicht mehr mobil oder leiden an Demenz. Darauf müssen sich die Grünen Damen und Herren in besonderer Weise einstellen. Deshalb gibt es dazu laut Ursula Dornbusch »regelmäßige Fortbildungen für die betreffenden Mitarbeiter«.

Wer als Grüne Dame oder Grüner Herr tätig werden möchte, sollte bereit sein, sich regelmäßig drei bis vier Stunden pro Woche zu engagieren. »Meist hat jeder einen festen halben Tag«. Die Altersgrenze liegt bei achtzig Jahren. Die meisten der ehrenamtlichen Helfer sind zwischen 55 und 75 Jahre alt. Männer sind noch in der Minderheit. Aber: »Inzwischen entschließen sich immer mehr, Grüner Herr zu werden«, freut sich die Hamburger Landesbeauftragte.

Neue Mitarbeitende sind überaus willkommen. So sucht unter anderem die Asklepios-Klinik St. Georg und Asklepios Nord derzeit dringend nach Grünen Damen und Herren. Überaus willkommen sind auch Spenden, da sich die Initiative als gemeinnütziger Verein ausschließlich dadurch finanziert (SPK Köln-Bonn BLZ 370 501 98, Kto. 190 069 93 39).

Bei Interesse kann man sich direkt an Frau Ursula Dornbusch wenden.

Telefon: 040/522 82 73 oder 0172/406 26 39

sowie: dornbusch@ekh-deutschland.de

© Birgit Frohn



Die Crew mit der Lizenz zum Trödeln Mit der 90-jährigen Hildegard auf Mitsegeltörn



90 Jahre und verwitwet – wollte ich tief in der Vorurteilstiste graben, kämen da Stützstrümpfe, Rollator, wöchentliche Frisörbesuche und »Das goldene Blatt« zum Vorschein. Und jetzt steht Hildegard am Steg. Kurzer, prüfender Blick in den Mast, rasch aus den Schuhen geschlüpft und schon ist sie an Bord.

Auch sie hatte vor ihrem Flug nach Dalaman die gleichen Fragen, wie die meisten Gäste: »Was nehme ich mit, was ziehe ich an, kann man an Bord kochen, wie werde ich schlafen und werde ich seekrank?« Dennoch ist Hildegard ein ganz besonderer Segelgast: Mutig genug, ihre geräumige Penthouse-Wohnung mit der relativen Enge einer Segelyacht zu tauschen. Und mutig genug, den skeptisch fragenden Freunden zu entgegnen: »Ja, auch in meinem Alter noch«.

Christa und Eckhard, mit ihren 65 und 70 Jahren ebenso lebenserfahrene Persönlichkeiten, machen die Crew komplett. Nachdem die Yacht erkundet wurde, »muss ich auf dem Klo immer pumpen?« und die Reisetaschen ausgepackt wurden »da geht ja viel rein in die Schränke« erfolgte eine gründliche Sicherheitseinweisung: »Werde ich auf See immer festgebunden?«

Dann ging es um die Wünsche der Segelgäste für die Woche auf Törn: entspannen, segeln, ankern in schönen Buchten, würde ich ihm sagen: Mach das, halte die Regeln ein und hab keine Angst«. Ihren nächsten Törn hat sie schon gebucht.

Die Yavas Yavas...
...ist eine überdurchschnittlich ausgestattete Sun Odyssey 45.1. Törns speziell für ältere Mitsegler und Familien mit Kindern an der türkischen Ägäisküste werden begleitet von erfahrenen Skippern.

Die Yavas Yavas...

Informationen bei Wolfgang Kahl, Cumhyriet Cad. 43, Bozburun / Marmaris, Türkei 0173/9477666, sabbidill@web.de sowie unter www.mittelmeer-segeln.com.

wir in See stechen, wird auf einem Bauernmarkt Proviant gekauft. Zurück an Bord sind dann schnell die Aufgaben verteilt: »An den großen Dingern leiern, das machst besser du Christa, du bist ja noch jung«, ruft Hildegard ihrer Mitseglerin zu. Sie selbst kontrolliert lieber Luken und Ventile, Eckhard bedient die Ankerwinde. Kaum ist die Yacht unter Motor aus dem Hafen geglitten, möchte Hildegard ans Rad. Als hätte sie nie etwas anderes getan, steuert die 90-Jährige ruhig und gekonnt auf die offene See. Keine Hektik, keine Unsicherheit. Die Segel werden gesetzt, das Boot legt sich leicht auf die Seite und der Motor wird abgestellt. »Herrlich, diese Ruhe«. Hildegard ist begeistert. Umso passender erscheint ihr der türkische Schiffsname Yavas Yavas. Er bedeutet »langsam langsam«, und das wird auch das Motto für die kommende Woche. Stress und Unruhe haben keinen Platz an Bord. Dies ist auch eine der Eigenschaften, die ich an meiner »Rentner-Crew« so schätze: Eine gewisse altersbedingte Gelassenheit. Eine Crew mit der Lizenz zum Trödeln.

Wir machen Halt beim »Sailors Paradise«, dessen Name nicht übertrieben ist: Eine Bucht ohne Zugang von Land, ein Steg, ein kleines Restaurant und herzliche Wirtsleute. Sie sind von Hildegard beeindruckt. Traditionell werden alte Menschen in der türkischen Gesellschaft besonders respektiert. Aber dann als 90-jährige Dame auf einer Segelyacht? Hildegard bekommt vom Koch daher einen neuen Spitznamen: »Melek«, ein Wesen zwischen Gott und den Menschen, eine Art Engel. Diesen Namen wird sie den Rest des Törns behalten.

Weitere schöne Erlebnisse wie die klaren Nächte mit den vielen Sternschnuppen, der Besuch der griechischen Insel Symi, nächtliche Dingi-Fahrten in der Ankerbucht oder der Abend in der türkischen Teestube machen aus der feinen Dame Hildegard eine richtige Seglerin. Fast: Die Möglichkeiten zum Frisörbesuch in einem kleinen Salon und das Segeloutfit um neue Kleidungsstücke zu ergänzen, werden sofort von ihr genutzt.

Bleibt zu resümieren: Was ist anders, wenn die Segelgäste den Eintritt ins Rentenalter lange hinter sich haben? Fast nichts! Was Hildegard Segelinteressenten empfiehlt? »Wenn da ein junger 70-Jähriger kommt, würde ich ihm sagen: Mach das, halte die Regeln ein und hab keine Angst«. Ihren nächsten Törn hat sie schon gebucht.

MEDIZINISCHE FUSSPFLEGE ZUSAMMENARBEIT MIT KRANKENKASSEN



Sylke Ennen
Podologin
und Team



Ohechausee 13
22848 Norderstedt
www.podo-cura.de



Füße in Not?

040 / 593 55 848

www.semmelhaack.de



SENIORENGERECHT

WOHNPAK AM
„KLEINEN EUTINER SEE“

Barrierefreie Neubauwohnungen mit Service-/Betreuungsmöglichkeiten, die Ihnen das selbstständige Leben im Alter vereinfachen. Ausstattung: D-Bad, Einbauküche, Dach-/Terrasse oder Balkon, Abstell- oder Kellerraum, Gemeinschaftsraum, Aufzug. 1 bis 4 Zimmer, ca. 38-99 m², ab € 320,- zzgl. Nk./Kt.

Individuelle Informationen + Beratung nach telefonischer Terminvereinbarung.

Tel. 04121/48 74 74 -25
eutin@semmelhaack.de

SEMMEHAACK
WOHNUNGSUNTERNEHMEN

www.semmelhaack.de



BÜSUM

WOHNEN WO ANDERE
URLAUB MACHEN

2-Zi.-Seniorenwohnungen jeweils mit Einbauküche, Duschbad, Keller, Aufzug. Beisp. 1: Ca. 59,45 m², Westbalkon, Wohnberechtigungsschein für 2 Personen erforderlich, € 298,25 + Nk./Kt. Beisp. 2: Ca. 41,65 m², mit Süd-/Westterrasse, € 350,- + Nk./Kt.

Weitere Wohnungen auf Anfrage.

Tel.: 04121/48 74 -955
vermietung.buesum@semmelhaack.de

SEMMEHAACK
WOHNUNGSUNTERNEHMEN

Hamburg-Niendorf Rollstuhlgerechte Luxus-Eigentumwohnung

Diese 3-Zi.-Wohnung (Bj. 2010) wurde von einem Spezialarchitekten behindertengerecht ausgestattet. Sie liegt zentral in gehobener und ruhiger Lage in Tibarnähe. Einkaufsmöglichkeiten, öffentliche Verkehrsmittel und viele Freizeitmöglichkeiten sind fußläufig erreichbar. Die ca. 106 m² Wohnfl. sind hochwertig ausgestattet. In der Luxus-Einbauküche mit elektrisch verstellbarer Arbeitsplatte und Hängeschränken kann man bequem von einem Rollstuhl aus arbeiten. Die Hochparterrewohnung bietet einen großen Balkon mit Terrassencharakter. Dieser ist barrierefrei erreichbar. Des Weiteren bietet sie einen Fahrstuhl bis in die Tiefgarage (mit Stromanschluss) und einen eigenen Kellerraum. Viele weitere Extras, wie z.B. eine funkgesteuerte Bedienung der Hauseingangstür, kennzeichnen diese Wohnung.

Der Preis liegt inkl. TG-Stellplatz bei € 449.000,-. Weitere Infos: Susanne E. Hesebeck (S.E.H. Immobilienservice) Telefonnummer: 040/50 70 50 84



Wir suchen Ihre Immobilie für den Verkauf und die Vermietung:

- Grundstücke
- Häuser
- Wohnungen

Wir bieten Ihnen:

- Beratung
- Bewertung der Immobilie durch verbandsgeprüfte, freie Sachverständige
- Bonitätsprüfung des Käufers
- Fürsorgepflicht gegenüber Verkäufer und Käufer
- Abwicklungs-, Verkaufs- und Notariats Erfahrung
- Referenzeneinsicht
- viele weitere Serviceangebote

Ihre Ansprechpartnerin vor Ort:
Susanne E. Hesebeck

Büro: Lufthansa Basis Hamburg, Geb. 126 b
Tel.: (040) 50 70 50 84
Web: www.seh-dienste.de



HAMBURGER ANGEHÖRIGENSCHULE



www.hamburgerangehoerigenschule.de

Spezialkurs Demenz

Sie erhalten medizinische Informationen zu speziellen Krankheitsbildern, Anregungen zur Pflege und Alltagsbewältigung sowie Hinweise zu passenden Hilfsmitteln und Entlastungsangeboten.

Infos und Anmeldung
(040) 30 62 0 - 436

17. + 18. + 24.09.2012

jeweils 17-20 Uhr
St. Gertrud Gemeindepflege,
Schubertstraße 16, 22083 Hamburg

SeMa Senioren-Magazin-Hamburg – Leserreisen

Die besondere Adventsreise: Nürnberg und Regensburg mit der „Amadeus Rhapsody“ erleben – 29. November bis 02. Dezember 2012

Genießen Sie auf dieser Reise das vorweihnachtliche Flair in zwei der schönsten Städte Bayerns und dazwischen eine entspannende Flusskreuzfahrt auf dem eleganten Flussschiff Amadeus Rhapsody****.

Mit der Deutschen Bahn geht es im durchgehenden ICE von Hamburg nach Nürnberg. Dort werden Sie in das gemütliche Hotel Dürer in der Altstadt gebracht. Am Nachmittag steht dann eine rund 2-stündige Führung durch die zauberhafte Altstadt auf dem Programm. Ein typisches Abendessen rundet das Programm für diesen Tag ab. Der zweite Tag steht dann für eigene Besichtigungen zur freien Verfügung. Der weltberühmte Christkindmarkt öffnet heute um 9.30 Uhr seine Pforten und es bleibt ausreichend Zeit für einen Bummel.

Am Nachmittag geht es dann an Bord der Amadeus Rhapsody. Zu den Annehmlichkeiten des Schiffes zählen ein elegantes Restaurant, die Panorama-Bar, Sonnendeck, Lido-Bar, kleine Boutique und Bibliothek. Die 69 ca. 15 m² großen Kabinen sind außenliegend und verfügen über Dusche/WC, Telefon, TV, Safe und Fön. Am Abend Welcome-Cocktail und Gala-Abendessen. Um 22 Uhr heißt es dann Leinen Los! Abfahrt des Schiffes in Richtung Kelheim.

Der nächste Tag beginnt mit der Fahrt durch das romantische Altmühltal und Mittagessen an Bord. Um die Mittagszeit erreichen Sie Kelheim. Um 12.30 Uhr erwarten Sie Ihre ortskundigen Reiseleiter an der Anlegestelle zu Ihrem Ausflug „Befreiungshalle, Donaudurchbruch und Kloster Weltenburg“. Nach der Besichtigung des Klosters Weltenburg fahren Sie mit den Bussen bis nach Regensburg, wo die MS AMADEUS RHAPSODY bereits vor Anker liegt.

Um 18 Uhr erwartet Sie schon Ihr ortskundiger Stadtführer zu einem abendlichen Rundgang durch Regensburg mit einem Abstecher auf den Weihnachtsmarkt. Im Anschluss erleben Sie ein Konzert eines Vokalensembles ehemaliger Regensburger Domspatzen – voraussichtlich vom „Spitzwegquartett“.

Danach geht es zurück an Bord, wo Ihnen um 20 Uhr das Abendessen serviert wird. Übernachtung an Bord.

Am letzten Tag Ihrer Reise erfolgt um 9 Uhr die Ausschiffung. Ein geführter Spaziergang durch die Regensburger Altstadt ist der beste Weg, um die Schönheit der mittelalterlichen Stadt nun auch bei Tageslicht kennenzulernen. Am Nachmittag ist dann Rückfahrt mit der Deutschen Bahn nach Hamburg.

Eingeschlossene Leistungen:

- Bahnfahrt ab/bis Hamburg inkl. Reservierung in der 2. Klasse. Transfer in Nürnberg ins Hotel.
- 1 Übernachtung im Hotel Dürer inkl. Frühstück, 1 x Abendessen in Nürnberg.
- Transfer zum Schiff, 2 Nächte an Bord der Amadeus Rhapsody inkl. Frühstück, 2 x Gala-Abendessen, 1 x Mittagessen.
- Geführter Rundgang in Regensburg, Ausflug zum Kloster Weltenburg, Reisebegleitung ab/bis Hamburg ab einer Mindestteilnehmerzahl von 15 Personen.
- Versicherungsschein, Informationsmaterial.

Der Reisepreis beträgt pro Person ab € 529,- in der Zweibett-Außenkabine/DZ.



Informationen + Buchung: **Tel. 040/60 91 15 13**

Montag-Donnerstag von 10-17 Uhr, Freitag von 10-14 Uhr



Veranstalter der Reise: HTH Hansetravel GmbH • Heinsonweg 27 • 22359 Hamburg

Einfach mal in See stechen... ...entlang der schönsten Wasserwege Hamburgs

Wenn Lotto King Karl »Hamburg meine Perle« anstimmt, dann geht jedem, dem das Glück vergönnt ist, in Hamburg zu leben, das Herz auf. Doch was ist so besonders an der Hansestadt, dass sie nicht nur Einheimische für eine der schönsten Städte Deutschlands halten? Hamburg ist grün, denn rund 14 Prozent des Stadtgebiets sind Grün- und Erholungsanlagen. Und Hamburg hat Wasser und mehr Brücken als Venedig, Amsterdam und London zusammen.

Auf dem Wasser ist es am schönsten

Vor allem sind es Elbe, Speicherstadt und Hafen, die den maritimen Charme der Hansestadt ausmachen. Und so zieht es nicht nur Touristen, sondern auch Einheimische nur allzu gern aufs Wasser. Etwa zu einer Rundfahrt durch die Hafencity, die in drei Stunden von Bergedorf aus – zunächst über die Dove Elbe, vorbei an den Naturschutz- und Anbaugebieten der Vier- und Marschlande, zur Norderelbe, entlang der Kreuzfahrtterminal – bis in die Hafencity führt.

Ein schöner Tagesausflug ist auch Hamburgs größte Hafenerundfahrt namens »Wilhelmsburg Kompakt«, bei der sich Europas größte bewohnte Flussinsel (!!!) von allen Seiten entdecken lässt. Die sechsstündige Tour führt von Bergedorf durch den Hamburger Hafen, über die Norder- und Süderelbe, einmal um Wilhelmsburg herum und wieder nach Bergedorf zurück. Weitere Informationen



und der aktuelle Fahrplan sind unter: www.barkassenfahrt.de zu finden.

Abenddämmerung an der Elbe

Versinkt die Sonne als großer Feuerball hinter den Docks und Hafenkranen, kann der Feierabend mit Freunden zu etwas ganz Besonderem werden, beispielsweise bei einem italienischen Abend auf der Elbe. In drei Stunden geht es von Bergedorf über die Vier- und Marschlande immer der Sonne entgegen bis zu einer Rundfahrt durch den Hamburger Hafen und zurück. Mit an Bord: ein kalt-warmes italienisches Büfett, das keine Wünsche offen lässt. Wer's hanseatischer mag, geht zur »Vierländer Abendfahrt« an Bord. Mit einem leckeren hamburgischen Büfett mit Matjes und Sauerfleisch führt die Tour zwischen Deichen, Feldern und Bauernhöfen auf der Dove Elbe in Hamburgs idyllischem Landbezirk durch die Abenddämmerung.

Quelle: djd/Bergedorfer Schifffahrts-Linie Buhr GmbH

Private Kreuzfahrt durch Hamburg

Ob runder Geburtstag oder Jubiläum – auf dem Wasser ist Feiern am schönsten. Zu diesem Zwecke steht die »Serrahn Lady« bereit, das kleinste Kreuzfahrtschiff der Bergedorfer Schifffahrts-Linie.

Dieses kann man nämlich auch chartern. Neben einem rustikalen, beheizbaren Salon mit 51 Sitzplätzen bietet das Schiff ein kleines Freideck. Ausgestattet mit zwei WCs, Flachbildschirm-TV, Musikanlage und schnurlosem Mikrophon, ist die »Serrahn Lady« ideal für Partys.

Zudem ist sie äußerst flachgängig und wendig, so dass mit ihr bei Hochwasser auch die Hamburger Kanäle und Flote befahrbar sind.

Betreutes Wohnen



Bad Segeberg

Neubau von 87 WE „Betreutes Wohnen“ Am Eichberg, 2 Zimmer, zwischen 47 m² u. 57 m² Wohnfl., Balkon od. Terrasse, EBK, barrierefreies Bad, Keller-/Abstellr., Fahrstuhl, Nk. ca. € 140,- inkl. Heizg., € 106.447,50 – € 128.025,-



Marcel Savinsky
Telefon 0 45 51 / 807 25 44
www.spk-suedholstein.de



HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST
Kleine Stadt für Senioren



Leben bei uns

- Stationäre und ambulante Pflege
- Kurzzeitpflege nach Krankenhausaufenthalt und Urlaubspflege
- Wohnen mit Service, Gästezimmer
- Hanseatischer Hausnotruf
- Physikalische Therapie mit Schwimmbad
- Fachärztliche Versorgung, Apotheke
- Gottesdienste, Kulturprogramm, Parkrestaurant, Menüservice, Krämerladen, Bibliothek mit Internetcafé u.v.m.

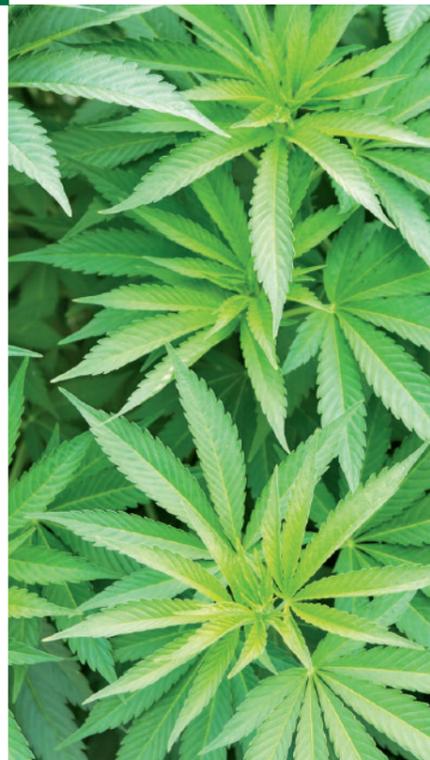
Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gern! Hospital zum Heiligen Geist · Kundenzentrum

Telefon (0 40) 60 60 11 11

Hinsbleek 11 · 22391 Hamburg Poppenbüttel · www.hzhg.de

Die Pflanzen-Apotheke

Teil 10 – Hanf (*Cannabis sativa* L.), Volksnamen: u.a. Bang, Gras, El-keif, Haschisch, Kif, Opium der Armen, Siddhi



Botanische Eckdaten

Ursprünglich sind die Hanfgewächse (*Cannabaceae*) im mittleren Osten und Zentralasien beheimatet. Heute wächst der Hanf weltweit in allen gemäßigten und warmen Klimaregionen. Die Cannabinoide, die Wirkstoffe des Hanf, finden sich im Harz der Blütenstände – dem Haschisch. Gewonnen wird dieses durch Ausklopfen der Drüschuppen oder durch einfaches Abstreifen von den Blüten.

Von anno dazumal bis heute

Hanf hat allen voran als Schmerz- und Beruhigungsmittel Medizingeschichte geschrieben. Nicht umsonst galt Cannabis neben Opium als Aspirin und Valium der Antike. So hatte er bereits sehr früh in der Medizingeschichte einen hohen Stellenwert im Behandlungskanon traditioneller Medizinsysteme. Belege für den Gebrauch von Hanf als Heilmittel finden sich in den medizinischen Schriften der alten Ägypter sowie in Heilkräuterbüchern der chinesischen Heilkunde. Auch zahlreiche Autoren der Antike, darunter beispielsweise Plinius und Dioskurides, beschäftigten sich eingehend mit der großen Wirkpalette der Arznei Hanf. Deren weitere Fürsprecher waren Paracelsus, Arzt und Naturforscher der Renaissance, sowie Samuel Hahnemann, der Begründer der Homöopathie. So waren bis in das 20. Jahrhundert hinein Hanfpräparate frei erhältlich. Dann wendeten sich die Geschehnisse: Ab 1915 wurde Cannabis rezeptpflichtig und es kam zu weiteren Einschränkungen.

Gesund mit Hanf

Cannabis besitzt ein gewaltiges Anwendungsspektrum und kann entsprechend gegen eine Vielzahl von Beschwerden erfolgreich eingesetzt werden. Verantwortlich dafür sind die Cannabinoide, unter denen das Delta-9-Tetrahydrocannabinol, kurz THC, am bedeutsamsten ist. Es wurde isoliert und ist heute der Wirkstoff der medizinisch eingesetzten Cannabis-Präparate. Das THC und andere Cannabinoide des Hanfs wirken euphorisierend, entspannen die Muskeln, hemmen Brechreiz, steigern den

Appetit, erweitern die Bronchien, hemmen Schmerz, lösen Krämpfe und wirken antibiotisch. Entsprechend dieser Effekte senkt Cannabis den Blutdruck und wirkt stressabbauend. So eignet es sich auch gut zur Behandlung von Schlafstörungen, Unruhezuständen und anderen nervös bedingten Beschwerden. Des Weiteren besitzt es ausgeprägt schmerzstillende Wirkungen. THC wirkt zudem erweiternd auf die Bronchien, womit ein Asthmaanfall gestoppt werden kann. Junge, noch nicht erblühte Hanfpflanzen enthalten Cannabidiolsäuren (CBD), die sich als wirksame Antibiotika erwiesen haben. Cannabinoide haben ferner eine lindernde Wirkung bei Hautentzündungen, äußerlich wie innerlich angewandt, und können Krämpfe hervorragend lösen – unter anderem zentralnervöse Krämpfe bei Multipler Sklerose oder Schäden des Rückenmarks. Den Ergebnissen von Studien zufolge zeigen Cannabinoide auch bei fast zwei Dritteln aller Epilepsien eine positive Wirkung. Weiterhin können sie den Augeninnendruck senken, weshalb sie sich gut zur Therapie des grauen Stars eignen.

Anwendung von Hanf

- THC auf Rezept

Seit 1998 dürfen Medikamente mit dem Wirkstoff THC zu therapeutischen Zwecken nach Deutschland importiert werden. Bei den Präparaten handelt es sich zum einen um Dronabinol, das unter dem Namen Marinol im Handel ist, zum anderen um Nabilon (Cesamet). Beide müssen auf Rezept verschrieben werden, die Höchstverschreibungsmenge beträgt 500 mg.

Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker

Empfehlenswerte Präparate mit THC sind beispielsweise: Marinol als Kapseln mit 2, 55 oder 10 mg THC in Sesamöl, Cesamet als Kapseln mit 1 mg Nabilon.

© Birgit Frohn

Zuhause hat Zukunft

Anfang Juli wurde in Hamburg zum dritten Mal der Gewinner des Ideenwettbewerbes »Zuhause hat Zukunft« gekürt. Dieses Jahr ging der Preis an das Quartiersbüro MARTINIERLEBEN e.V. Hamburg für das Projekt Nachbarnetz – eine Plattform für Nachbarschaftshilfe und weitergehende Kontakte.

Die Jury belohnte diese Initiative mit einem Preisgeld von 3.000.- Euro. Den zweiten Platz belegte Ambulante Versorgungslücken e. V. aus Bremen mit einem Preisgeld von 1.500.- Euro. Bei dem Wettbewerb werden Ideen prämiert, die es Menschen ermöglichen, so lange wie möglich in ihrer Wohnung zu leben und das Alter freundlicher, gemeinschaftlicher und selbstbestimmter zu gestalten.

Ins Leben gerufen wurde »Zuhause hat Zukunft« vom Hamburger Verein Wege aus der Einsamkeit e.V. Er gründete sich



im Jahr 2007 mit dem Anliegen, die Lebensumstände alter Menschen und ihre Stellung in der Gesellschaft zu verbessern. Denn Armut, Krankheit und Isolation im Alter wurden und werden nach wie vor zu wenig in der Öffentlichkeit thematisiert.

Doch dies, so die Vereinsvorsitzende Dagmar Hirche, »sind Dinge, die uns alle angehen. Und wir alle können gemeinsam etwas dafür tun, unser Leben so lange wie möglich selbst zu gestalten«. Dagmar Hirche ist Preisträgerin der Goldenen Bild der Frau 2011, eine Auszeichnung für be-

sonderes ehrenamtliches Engagement. Ihr Verein ist nominiert für den Deutschen Engagementpreis 2012.

Durchgeführt wurde die Preisverleihung auch dieses Jahr von dem Volksmusik-Star Maxi Arland, der sich seit Jahren für verschiedene soziale Projekte stark macht.

Traurige Fakten: Hohe Selbstmordrate im Alter

Immer mehr ältere Menschen sehen keinen Sinn mehr in ihrem Leben. So fassen sie den Entschluss, dieses selbst zu beenden. Dass Menschen über sechzig Jahre im Vergleich zu allen anderen Altersgruppen ein höheres Risiko haben, einen Selbstmord zu begehen, zeigen traurige Fakten aus statistischen Erhebungen.

So wurden im Jahr 2010 nahezu vierzig Prozent aller Suizide in Hamburg von Menschen über sechzig Jahre verübt. Wiederum die Hälfte dieser Fälle betrafen die Altersgruppe der über 74-Jährigen. Insgesamt werden fast zwanzig Prozent – also beinahe jeder Fünfte – der Selbstmorde von Senioren verübt.

Ein Alarmsignal, auch für die seniorenpolitische Sprecherin der CDU-Bürgerschaftsfraktion Friederike Föcking. Informationsbroschüren und Beratungsstellen sind nach ihrer Ansicht nicht ausreichend: »Vielmehr müssen Angehörige, Ärzte und Pflegepersonen noch stärker für die Nöte dieser älteren Menschen sensibilisiert werden«. Der Hamburger Senat sieht derzeit jedoch trotz der genannten Zahlen – leider – keinen Handlungsbedarf.

Hintergrund für das erhöhte Selbstmordrisiko im Alter können körperliche und psychische Erkrankungen sowie Vereinsamung und Isolierung sein. Hinzu addieren sich Altersdepressionen, die oft nicht erkannt werden. Besonders gefährdet sind aus Expertensicht Männer, da es ihnen meist schwer fällt, Hilfe zu suchen oder soziale Kontakte zu knüpfen. Quelle: CDU-Bürgerschaftsfraktion Hamburg.

Impressum

Herausgeber SeMa - Senioren Magazin Hamburg GmbH
Adresse Georg-Clasen-Weg 28
22415 Hamburg
Telefon 040/41 45 59 97
Fax 040/50 79 11 16
E-Mail kontakt@seniorenmagazin-hamburg.de

Handelsregister HRB 118615
Amtsgericht Hamburg
Geschäftsführer Silke Wiederhold
Chefredaktion Birgit Frohn
Layout u. Grafik HWWA Werbeagentur GmbH
Sandra Holst, Katharina Martin
Medienberatung Silke und Herwart Wiederhold
Bildredaktion Birgit Frohn
E-Mail redaktion@seniorenmagazin-hamburg.de

Vertrieb SeMa Senioren Magazin Hamburg GmbH
Druck Lehmann Offsetdruck GmbH
Gutenbergring 39
22848 Norderstedt
Erscheinung 10 x jährlich
Druckauflage 15.000 Stk.
Anzeigenschluss Oktober-Ausgabe: 17.09.12
Anzeigenruf 040/41 45 59 97
www. seniorenmagazin-hamburg.de

Essen mit dem Kleingedruckten: Verpackungschinesisch für Anfänger

Teil 1

Teil 2 in der
Oktober Ausgabe.



Wie viel Erdbeere steckt im Joghurt? Was verbirgt sich hinter »naturidentischen Aromen« und wofür steht »Kakao-masse«? Wer diese Fragen nicht beantworten kann, befindet sich in guter Gesellschaft. Denn das Kleingedruckte auf dem Etikett sorgt nur allzu oft für Begriffsverwirrung. Deshalb bedarf es etwas Nachhilfe im Verpackungschinesisch.

Der Verbraucher konsumiert Irrtümer löffelweise. Schließlich zerbrechen sich in der Lebensmittelindustrie ganze Marketingabteilungen den Kopf darüber, wie ihre Produkte den Käufern schmackhaft zu machen sind. Allen voran durch clevere Wortwahl. Die sollte man übersetzen können.

Wer sich mit »light«-Produkten künftig auf der leichteren Seite des Lebens wähnt, erliegt einem gewichtigen Irrtum. Das Einzige, was damit leichter wird, ist das Verkaufen. Das Abnehmen nicht. Im Gegenteil, schließlich sehen viele darin den Freifahrtschein fürs Schlemmen ohne Reue. Denn von »light« kann man sich ruhig mehr gönnen und auch woanders mal mehr. So schnappt die »Du darfst«-Falle schneller zu, als man glaubt. Zumal Light-Produkte meist weniger sättigen. Und zumal die in »light« vielfach enthaltenen Süßstoffe den Appetit sogar noch ankurbeln können.

Schlanke Mogelpackungen

light oder leicht

Diese Begriffe sind rechtlich nicht geschützt und dürfen frei verwendet werden. Oft enthalten solche Produkte einfach nur weniger eines bestimmten Inhaltsstoffes. Bezieht sich »light« tatsächlich auf den Energiegehalt, so muss das Lebensmittel 30% weniger Kilojoule (Kilokalorien) haben, als ein vergleichbares Produkt.

kalorienarm

So darf ein Lebensmittel nur etikettiert sein, wenn 100 g davon nicht mehr als 210 Kilojoule (50 Kilokalorien) beziehungsweise 100 ml nicht mehr als 84 Kilojoule (20 Kilokalorien) enthalten.

kalorienreduziert, Brennwert vermindert, reduzierter Fettgehalt

Solche Aussagen sind nur erlaubt, wenn das betreffende Produkt tatsächlich mindestens 40% weniger Kilojoule bzw. Kilokalorien enthält als vergleichbare Lebensmittel.

X-Prozent weniger Fett

Produkte, die diesen Aufdruck tragen, haben meist noch jede Menge Fett intus. Oft bis zu 80% – Vorsicht ist also geboten und der Blick auf die Brennwertangabe.

F.i.Tr.

steht kurz für »Fett in der Trockenmasse« bei Käse, denn der verliert während der Reifung und Lagerung laufend an Feuchtigkeit. Damit an Gewicht, weshalb sich der Fettgehalt nur auf die Trockenmasse bezieht. Der ist im gereiften Käse recht hoch. So lenkt man Käufers Augen geschickt auf die Angabe »X-Prozent Fett absolut«. Das macht in der Regel nur ein Drittel des Fetts im Trocken aus und Käse mit 30% Fett flugs zu einem mit 10% Fett absolut.

cholesterinarm und cholesterinfrei

Vorsicht: Für beide Begriffe gibt es derzeit keine gesetzliche Regelung, die sie definiert. Sie können frei verwendet werden.

Diätprodukt

»Diät« darf keineswegs mit einem geringeren Fettgehalt verwechselt werden. Auch nicht mit kalorienarm, denn oft wird Zucker lediglich durch Zuckeraustauschstoffe ersetzt. Damit schlagen viele Diätprodukte ebenso zu Buche wie konventionelle.



© Birgit Frohn

Stevia: Die süße Alternative



Süßes genießen, ohne auf die Kalorien achten zu müssen – das wäre wirklich ein Traum. Irrtum, das kann Realität werden. Nämlich mit einer Pflanze namens Stevia. Ihre Extrakte sind sehr süß und dabei völlig kalorienfrei. Die kalorienfreie Alternative zu Zucker und künstlichem Süßstoff ist bereits in vieler Munde.

Zu fett und vor allem zu süß. Auf diesen kurzen Nenner ist die heutige Ernährung in den Industrieländern zu bringen. Die Folgen davon sind Übergewicht, erhöhte Blutzucker- und Cholesterinwerte, Diabetes und Fettstoffwechselstörungen. Nur einiges, woran unsere Gesellschaft krankt – und was sich ändern ließe. Doch leider fällt der Verzicht auf Zucker und andere Süßmittel den meisten schwer, allzu schwer.

Wie so oft, findet sich in der Natur eine gute Lösung. In diesem Fall heißt sie Stevia rabaudiana bertonii. So lautet der botanische Name dieses südamerikanischen Süßkrautes.

Kalorienfrei und gesund süßen

Klingt, als würde ein Traum endlich wahr. Vor allem für all jene, die angesichts der Schäden, die Zucker und künstliche Süßstoffe anrichten können, lieber ganz auf süßen Genuss verzichten. Schade, denn das muss nicht sein.

Denn es gibt Süßstoffe, die natürlicher Herkunft und entsprechend gesund sind, und welche die Kalorienbilanz nicht belasten. Reichlich enthalten sind diese eben auch in der Pflanze Stevia. Beheimatet in Südamerika, wird sie bereits seit langem als Süßungsmittel verwendet. Zunächst von den südamerikanischen Ureinwohnern, inzwischen auch in vielen asiatischen Ländern sowie nun auch in unseren Breiten. Sogar ein bekanntes Cola-Getränk wird mittlerweile von Stevia versüßt.

Was in dem Süßkraut für die namensgebende Süße sorgt, sind pflanzliche Kohlenhydrate. Da diese nicht von unserem Körper aufgenommen und verwertet werden können, haben sie auch so gut wie keine Kalorien.

Dass der »grüne« Süßer immer beliebter wird, liegt auch an seinem gesundheitlichen Potenzial. Denn anders als bei sonstigen Süßungsmitteln schüttet der Körper durch Stevia kein Insulin aus. Weshalb die Pflanze auch zur Vorbeugung wie zur Heilung von Diabetes anerkannt und umso idealer gerade für die ältere Generation der Süßschnäbel ist.

Stevia in der Küche?

Kein Problem. Stevia ist als Pulver, Sirup, Extrakt oder Tabs erhältlich und kann ebenso verwendet werden wie der

gewohnte Haushaltszucker. Inzwischen finden sich bereits Kochbücher mit Rezepten auf dem Markt, die das Süßkraut beinhalten.

Wichtig zu wissen und zu berücksichtigen beim Kochen mit Stevia ist einzig, dass die Süßstoffe ihre Wirkung nicht so schnell wie gewöhnlicher Haushaltszucker entfalten – dafür umso nachhaltiger. Deshalb sollte man zurückhaltend beim Einsatz sein. Zudem verstärken die Süßstoffe der Stevia den Eigengeschmack der Speisen.

Das süße Problem

Zucker, vor allem weißen und raffinierten, reduzieren. So lautet die Empfehlung der Ernährungswissenschaftler seit vielen Jahren und vollkommen zu Recht. Weißen Haushaltszucker durch künstliche Süßstoffe zu ersetzen ist allerdings nicht wirklich eine probate Lösung für das süße Problem. Denn schließlich leisten diese Stoffe der Gesundheit keine guten Dienste. Einige von ihnen sogar auch nicht der Figur: So manche künstliche Süßstoffe kurbeln den Appetit an und bewirken damit das Gegenteil dessen, was sie eigentlich sollen – Kalorien reduzieren.

© Birgit Frohn

motion - center
hamburg

Tag der Beingesundheit

- Venenfunktionstest
- Venentraining
- Fußdruckmessung
- computergestützt
- schnell und einfach
- für jede Altersgruppe

Freitag, 21. September 2012
10:00 Uhr - 18:00 Uhr

Alsterdorfer Markt 2 fon: 040 5935216 - 0
22297 Hamburg fax: 040 5935216 - 16
www.motion-center.de



Wohnen „Generation 55 +“

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

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

Courtagefrei!
(Ansprechpartner Hr. Rothkoegel)

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



Dem Menschen zuliebe.

Betreuung und Pflege für Senioren aus einer Hand.

■ Häusliche Pflege

Diakoniestation Alten Eichen
Wördemanns Weg 23b
22527 HH-Stellingen
Frau Köster
Tel. 040/5406060
Ambulanter Hospizdienst
Tel. 040/54751084

Diakoniestation Ottensen
Bernadottestraße 41 a
22763 HH-Ottensen
Frau Pöring
Tel. 040/89712690
Ambulanter Hospizdienst
Tel. 040/43185416

Weitere Informationen:
www.diakonie-alten-eichen.de · Tel. 040/54871010

■ Tagespflege

Tagespflege Alten Eichen
Wördemanns Weg 23b
22527 HH-Stellingen
Frau Köster
Tel. 040/54751085

Tagespflege Ottensen
Hohenzollernring 15
22763 HH-Ottensen
Frau Uhl-Geercken
Tel. 040/8808575

Tagespflege Wellingsbüttel
Rabenhorst 39
22391 HH-Wellingsbüttel
Frau Dobrick
Tel. 040/53697410

■ Wohn- und Pflegeheime

Altersheim am Rabenhorst
Rabenhorst 39
22391 HH-Wellingsbüttel
Frau Beschoner
Tel. 040/5369740

Auguste-Viktoria-Stiftung
Elbchaussee 88
22763 HH-Altona
Frau Neumann-Wenzel
Tel. 040/3986830

■ Service-Wohnen

Service-Wohnen Alten Eichen
Wördemanns Weg 23
22527 HH-Stellingen
Frau Schwarz
Tel. 040/54871001

Reincke-Gedächtnis-Haus
Bernadottestraße 41
22763 HH-Ottensen
Herr Rabe
Tel. 040/8806095



Lange Aktiv Bleiben – LAB-Seniorentreff Fuhlsbüttel Hallo – die Tür ist offen

Montags bis freitags – 10 bis 14 Uhr ist im LAB-Seniorentreff am Fliederweg 7 jederzeit eine Team-Mitarbeiterin bereit, Besucher zu beraten und zu informieren.

Es gibt so **zahlreiche Angebote**, dass jeder Interessierte eines davon für sich gut finden und annehmen kann. Vor dem Mitmachen darf geschnuppert werden, zum Beispiel beim Chor, Flöten, freien Singen, beim Musizieren auf diversen Instrumenten, beim Basteln, Plattdeutschen Frühstück oder Bingo, bei der Handarbeit oder Schreibwerkstatt oder Schach, beim Kartenspielen (Doppelkopf, Bridge, Skat, Canasta) oder Wandern, Walken, Kegeln. Dies alles ist für LAB-Mitglieder kostenlos (Brötchen fürs Frühstück oder Bastelmaterial werden umgelegt).

Für den moderaten Monatsbeitrag von

€ 5,- kann jeder Mitglied im Verein Lange Aktiv Bleiben e.V. werden.

Für **diverse Kurse** – sie finden einmal wöchentlich statt und werden von Honorarkräften geleitet – wird ein Kursbeitrag verlangt; es gibt sieben Englisch- und zwei Spanischkurse mit unterschiedlichem Level, drei Malkurse (Aquarell und Malen & Zeichnen), je eine Runde für Literatur und Zeit(ungs)geschehen, zwei Kurse für Gymnastik und eine Yogarunde. Besonders beliebt ist die **Geselligkeit** bei gemeinsamen Programmen an Sonntagnachmittagen, bei Tages-Busausflügen oder Besichtigungen bzw. Stadtpaziergängen.

In den Kursen, Treffen und Kreisen ist **Platz für Neue**, deshalb laden wir Sie herzlich ein, Räume, Atmosphäre und das breit gefächerte Angebot kennen zu lernen

– mitten in der Woche oder am Tag der offenen Tür. Nutzen Sie die Chance zum Kommunizieren mit Gleichgesinnten!

Tag der offenen Tür am Sonntag, 23. September, 11-16 Uhr. Besucher erhalten Beratung und Information – auch von anwesenden Kurs- und Übungsleitern, dazu veranstalten die Handarbeits- und Bastelgruppen einen kleinen Basar. Diese Sonntagsstunden sind eine gute Gelegenheit, sich zu treffen und bei Erbsensuppe, Würstchen oder Kuchen und Kaffee Wichtiges zu erfahren und nette Gespräche zu führen. Wir freuen uns auf Sie!

**LAB-Seniorentreff Fuhlsbüttel
Lange Aktiv Bleiben e.V.**

**Fliederweg 7, 22335 Hamburg
Telefon (040) 59 24 55,
Büro: Mo.-Fr. 10-14 Uhr
HVV: U1, Bus 174:
Haltestelle Fuhlsbüttel
E-Mail: fuhlsbuettel@lab-hamburg.de
Internet: www.lange-aktiv-bleiben.de**

Zeitzeugen berichten...

In der »Erinnerungswerkstatt« schreiben Norderstedter Zeitzeugen über Begebenheiten aus ihrer Vergangenheit.

Jeden zweiten Dienstag im Monat treffen sich die derzeit 15 Aktiven der »Erinnerungswerkstatt« in Norderstedt. Ein offenes Autoren-Forum, das sich seit November 2004 engagiert. »Von Anfang an im Internet«, so der Initiator Hartmut Kennhöfer. Inzwischen sind 537 Berichte aus der Erinnerungswerkstatt online.

Bei diesen handelt es sich stets um echte Erlebnisse und Geschehnisse. Dass sich keiner »Geschichten ausdenkt«, ist Hartmut Kennhöfer wichtig. Ebenso wie kein Verein zu sein – »davon haben wir ganz bewusst abgesehen«. Die Idee zu der Zeitzeugenbörse kam ihm im Lernverband Norderstedt. Der ehemalige Servicetechniker der Telekom wollte nach seiner Pensionierung »nicht im Schaukelstuhl sitzen« und war deshalb bereits auch für das PC-Cafe Norderstedt aktiv.

Was der 63jährige mit der Erinnerungswerkstatt ins Leben gerufen hat, findet regen Anklang: »Pro Monat haben wir durchschnittlich 5.000 Besucher auf unserer Seite«. Unter diesen finden sich keineswegs nur Ältere. Gerade die jüngere

Wer Interesse hat, kann einfach am zweiten Dienstag eines jeden Monats dazu kommen, um die Erinnerungswerkstatt kennenzulernen.
Treffpunkt: DRK-Station (nh. Herold-Center), Ochsenzollerstraße 124, 22 848 Norderstedt
Weitere Informationen auch unter:
www.erinnerungswerkstatt-norderstedt.de

Generation zeigt großes Interesse für die Erzählungen der Norderstedter Zeitzeugen. »Sie möchten gerne etwas über die Generationen vor ihnen erfahren«. Das dies so rundum authentisch ist, macht sich umso besser.

Neue Autoren willkommen

Zunächst war die Erinnerungswerkstatt als Angebot für Norderstedter Bürger gedacht. Inzwischen sind jedoch auch einige von außerhalb als Autoren dabei. »Wir haben da keine Berührungängste«, so Hartmut Kennhöfer. Er und sein Team freuen sich über neue Mitglieder aus allen Stadtteilen, die gerne andere an ihren Erinnerungen teilhaben lassen möchten. Wer im Schreiben nicht so geübt ist, dem hilft Hartmut Kennhöfer gerne beim »in Worte kleiden«. Die Teilnahme ist vollkommen kostenfrei. Das gilt für die Autoren wie für die Leser. Bei den regelmäßigen Treffen werden lediglich ab und zu kleine Beiträge für Flyer und anderes Material eingesammelt.

© Birgit Frohn

Das wertvolle Sonnenvitamin Vitamin D ist wichtiger als angenommen

Vitamin D, das »Sonnenvitamin«, entpuppt sich mehr und mehr als bedeutender Faktor für unsere Gesundheit: Wer zu wenig davon hat, besitzt ein erhöhtes Risiko, an Volkskrankheiten wie unter anderem Typ-2-Diabetes zu erkranken. Das gilt vor allem für die ältere Generation.

Früher wurde es das »antirachitische« Vitamin genannt. Doch Vitamin D kann weit mehr, als »nur« Rachitis verhindern: Das Vitamin, das eigentlich ein Hormon ist, hat einen potenten Einfluss auf unsere Gesundheit und hier allen voran auf die großen Volkskrankheiten. Denn bei deren Entstehung ist es einer der Schlüsselfaktoren. So wird Vitamin D sowohl bei der Vorbeugung wie bei der Behandlung von unter anderem Herz-Kreislauf-Krankheiten und Typ-2-Diabetes eine wichtige Position einnehmen. Nicht umsonst ist bereits die Rede vom »neuen Stern am Nährstoffhimmel«.

Wichtiger Risikofaktor

Experten sind sich inzwischen einig: Es gibt klare Hinweise aus Studien, dass ein Mangel an Vitamin D eng mit Herz-Kreislauf-Krankheiten, Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus und sogar Krebs verbunden ist. Wissenschaftliche Untersuchungen haben weiterhin gezeigt, dass zu wenig vom Sonnenvitamin auch zu einer geringen Knochendichte und damit zu Osteoporose, zu Bluthochdruck und Tuberkulose, Multipler Sklerose und Parkinson führen kann. Doch das ist noch nicht alles. Niedrige Vitamin-D-Spiegel gehen, wie Studien zeigten, ganz generell mit einer erhöhten Sterblichkeit einher. Gemäß dieser enormen Relevanz für die Gesundheit gilt ein Mangel an diesem wichtigen Vitamin inzwischen als Risikofaktor – ebenso wie beispielsweise Bluthochdruck oder Übergewicht. Auf die bemerkenswerten Befunde aus der Forschung hat jetzt auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) reagiert. Sie setzte im Januar 2012 die empfohlene Zufuhr von Vitamin D von 200 auf nun 800 internationale Einheiten (I.E.) herauf.

Zu Fragen nach Blutdruck, HDL- und LDL-Cholesterin, Blutzucker und Gewicht sowie anderen relevanten Dingen für die Gesundheit wird sich also in absehbarer Zeit möglicherweise eine weitere stellen: Die nach dem Vitamin-D-Status.

Wenig Sonne, wenig Vitamin D

Die Erkenntnisse lassen leider auch deshalb aufhorchen, weil Vitamin D bei viel zu vielen Menschen Mangelware ist. Denn das Sonnenvitamin wird, wie sein Name andeutet, zu über neunzig Prozent durch Sonnenlicht gebildet. Das ist bekanntlich in der Winterzeit und vor allem in Nordeuropa rar – auch in Hamburg.

So ist Vitamin-D-Mangel in unseren Breiten weit verbreitet: Soll heißen, Werte unter 20 Nanogramm Vitamin D pro Milliliter Blut. Der gewünschte Zielwert liegt zwischen 30 und 40 Nanogramm pro Milliliter (ng/ml). Besonders gefährdet sind ältere Menschen, da der Vitamin-D-

Spiegel mit den Jahren sinkt. Daher erreicht laut neuen Erhebungen nur ein Viertel der über 75 Jährigen den medizinisch wichtigen Grenzwert von über 30 ng/ml.

Entsprechend sollten vor allem Ältere und allen voran im Winterhalbjahr ihre Vitamin-D-Bilanz gezielt mit geeigneten Präparaten ausgleichen. Denn allein durch Nahrungsmittel wie Fisch, Eier oder Lebertran, die vergleichsweise viel vom Sonnenvitamin enthalten, gelingt dies nicht. Vitamin-D-Präparate sind rezeptfrei in Apotheken erhältlich, wo man sich auch umfassend beraten lassen kann.

© Birgit Frohn



SeMa

**Jetzt auch im
Postversand!**

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

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

Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

Unterschrift: _____

Die € 25,- überweise ich auf das Konto:
Hamburger Sparkasse, BLZ 200 505 50
Kt.-Nr. 12 61 17 80 30

Der lachende Vagabund Fred Bertelmann wird 87 Jahre alt

Fred Bertelmann feiert am 07.10.2012 seinen 87. Geburtstag. Von Ruhestand ist bei ihm keine Rede. Der Lebensvagabund hat auch heute sein Lachen nicht verlernt und singt seinen Erfolgshit immer noch für sein Publikum. Er wurde in Duisburg geboren. Bereits mit neun Jahren ging er mit dem Chor „St. Lorenz“ auf Tournee. Er studierte später Cello, Trompete und Gesang. Sein erster Hit war „Zwei Gitarren am Meer“. Ein Welthit folgte dann mit „In Hamburg sind die Nächte lang“ und 1956 gelang ihm mit „Der lachende Vagabund“ sein absoluter Erfolgshit, der über fünf Millionen Mal verkauft wurde. Er bekam einen Filmvertrag bei der UFA und spielte 16 Hauptrollen. Er traf die Großen des Films wie Ilse Werner, Marika Röck und Johannes Heesters.

Jopie Heesters war und ist sein Vorbild. „Ich habe ihn immer sehr verehrt. Seine Disziplin, sein Pflichtbewusstsein und seine Eleganz haben mich beeindruckt. Wir telefonierten sehr häufig. Es wäre schön, wenn auch für mich sein Liedtitel „Ich werde 100 Jahre alt“ wahr werden könnte, aber nur, wenn ich gesund bleibe.“

Der Wahlbayer liebt Spaziergänge um den Starnberger See. Dabei führt ihn sein Weg sehr oft auch zur Bronze-Figur (auf dem Foto) seines Lieblingsdichters Oskar Maria Graf. Die meiste Zeit verbringt er in seinem Haus in Berg am Starnberger See mit Ehefrau Ruth Kappelsberger, DER Stimme vom Bayerischen Rundfunk und Fernsehansagerin. Sie sind seit 1966 verheiratet. Seine langjährige Freundin Christa Landfried, die in Regensburg wohnt, begleitet den Sänger zu seinen Auftritten. Sie chauffiert ihn und kümmert sich um sein Wohl. Wenn sie gemeinsame Zeit in Regensburg verbringen, steht Fred Bertelmann an seiner Staffelei oder sie erkunden gemeinsam die Gegend in ausgedehnten Spaziergängen.

Wir trafen den charmanten Gentleman zu einem Interview:

Stimmt es, dass Sie in Amerika als Schwarzer auftraten?

Ja, im Musical „Showboat“. Zwei schwarze Baritone bekamen die Rolle nach dem Vorsingen nicht. Meine Stimme gefiel und somit wurde ich jeden Abend schwarz geschminkt.

Ihr Wunsch zum 87. Geburtstag?

Man wird bescheidener im Alter. Man muss sich nichts mehr beweisen. Natürlich wünsche ich mir Gesundheit, damit ich all das, was ich mir vorgenommen habe, noch auf die Beine stellen kann. Ich wünsche mir noch eine schöne Rolle am Theater. Ich hatte das große Glück, vor ein paar Jahren noch



eine der beiden Hauptrollen in „Sonny Boys“ spielen zu dürfen. So eine ähnliche Herausforderung wäre ein großes Geschenk für mich.

Wie geht es Ihnen heute?

Gott sei Dank gut. Mich haut so leicht nichts um. Das wäre auch furchtbar, denn ich will mich doch weiterhin um meine Frau kümmern. Sie kann nicht mehr allein im Hause sein und ich werde sie niemals in ein Heim geben. Wenn ich zu Auftritten unterwegs bin, betreuen sie die Familie und Freunde.

Erledigen Sie auch den Haushalt?

Ich habe natürlich Hilfe beim Saubermachen und Wäschewaschen. Einkaufen und kochen erledige aber ich.

Woraus schöpfen Sie Ihre Kraft?

Besonders aus der Natur, den Spaziergängen in meiner Umgebung am Starnberger See und dem Malen. Ich male seit vielen Jahren. Das beruhigt mich und bereitet mir viel Freude. Ich gehe auch nachmittags in mein Stammlokal, treffe mich mit Freunden und trinke mein Bierchen. Und abends, vor dem Schlafengehen schmeckt mir immer noch mein Whisky mit Wasser. Diesen Genuss gönne ich mir schon seit vielen Jahren. Er bekommt mir phantastisch. Außerdem hat er mir mal das Leben gerettet.

Wie das?

Das war 1968 in Detroit. Ich hatte plötzlich während eines Auftritts rasende Schmerzen, aber keine Zeit einen Arzt aufzusuchen. Dann hat ein Kollege mir Whisky eingeflößt und ich konnte wieder auf die Bühne. Später bestätigte mir ein Arzt einen Infarkt. Seit dieser Zeit glaube ich an diese flüssige Medizin.

Konnte man früher anders, vielleicht befreiter lachen als heutzutage?

Ich denke schon. Wir haben uns damals schon gefreut, dass man wieder etwas zu lachen hatte. Die jungen Künstler heute tun mir leid. Sie können sich gar nicht langsam entfalten und ihren Beruf erlernen. Sie werden fremdgesteuert.

Stimmt es, dass Sie nie eine Uhr tragen?

Ja, dann ist die Zeit nur eine Frage der Einstellung. Trotzdem warte ich immer auf die Frage, wann ich endlich abtrete. Aber die stellt mir keiner, wahrscheinlich aus Taktgefühl.

Dürfen wir sie trotzdem stellen?

Ja, und ich beantworte sie auch. Solange mein Publikum mich noch sehen und hören will und ich gesundheitlich noch alles packe, höre ich nicht auf. Ich trete erst ab, wenn mein Manitu sagt: geh hinter die Bühne und leg dich hin und sei tot.



Vermissen Sie etwas?

Nein. Ich bin sehr zufrieden. Ich kann auf ein sehr schönes und erfülltes Leben zurücksehen. Ich hatte das große Glück, dass ich mein Hobby zu meinem Beruf machen konnte.

Zu seinem 85. Geburtstag im Herbst 2010 kam seine heute noch aktuelle CD mit dem Titel „Das Leben ist Erinnerung“ mit 20 Liedern auf den Markt. Rubin Records stellt fünf Exemplare für unsere Verlosungsaktion (Rätselfseite) zur Verfügung.

Wir würden uns freuen, sein Lachen und seine sonore Stimme noch lange zu hören (beispielsweise vom 29. Oktober bis 9. November 2012 in der Urania in Berlin) und wünschen, dass er die nächsten 13 Jahre noch mit viel Freude und Gesundheit verbringt und somit den 100. feiern kann.

Weitere Informationen unter: www.fred-bertelmann.de

Text & Bilder © Marion Schröder



TANZTEE

Neue Veranstaltungsreihe ab Mittwoch 08.08.12 um 14.30-17.30 Uhr, vierzehntägig im FORUM ALSTERTAL in Hamburg-Poppenbüttel

Der neue Tanztee vom Tanzpalast Kiss startet seit Mittwoch, 8. August 2012 vierzehntägig auf der offenen Veranstaltungsfläche FORUM BAR. In schönem Ambiente, bei beschwingter Tanzmusik treffen sich Tanzfreudige um Walzer, Rumba, Cha-Cha-Cha oder Disco Fox zu tanzen, Kaffee und Kuchen zu genießen.

Termine: jeweils mittwochs, vierzehntägig von 14.30 – 17.30 Uhr.

Eintritt: € 5,- pro Person, inkl. 1 Stück Torte und 1 Tasse Kaffee

Information: Monika Mehri, Tel. 0171-45 48 115

Veranstaltungsort: FORUM ALSTERTAL „FORUM BAR“, Kritenbarg 18,

www.forum-alstertal.de



Anzeige Messe Grünes Geld Hamburg: Wie kann man sinnvoll und rentabel anlegen?

Die Verbrauchermesse „Grünes Geld“ zeigt am 29.09.2012 in Hamburg sichere und sinnvolle Geldanlagen. „Natürlich ist die nachhaltige und ethische Geldanlage immer noch ein Nischen-Thema. Aber eins mit deutlichem Wachstum – sowohl bei den Besuchern wie bei den Ausstellern und Produkten“, sagt Jörg Weber vom Messe-Veranstalter ECOeffekt. Seit 1999 bereits findet Grünes Geld in deutschen Städten statt. In Hamburg gastiert Grünes Geld zum zweiten Mal. Anleger und Profis können sich bei Grünes Geld unter anderem über Altersvorsorge informieren. Erwachsene können sich in Ruhe über nachhaltige Geldanlagen informieren,

während ihre Kinder (ab einem Alter von etwa 5 Jahren) beim „Solarbasteln“ lernen, wie Energie mit Sonnenlicht funktioniert. Dieses Angebot ist kostenlos. Die Messe Grünes Geld nutzt ihre Erfahrung, um vor falschen Angeboten zu warnen. Unternehmen, die bei der Publikation ECOreporter in der „Wachhundrubrik“ geführt sind, dürfen bei Grünes Geld nicht ausstellen. Ein großes Vortragsprogramm in zwei Sälen begleitet die Messe. Der Eintritt ist insgesamt kostenlos, auch für das umfangreiche Vortragsprogramm. Hauptsponsor der Messe Grünes Geld in Hamburg ist die nachhaltige GLS

Bank, die bereits seit 1997 in der Elbmetropole eine Filiale unterhält. Silbersponsoren sind das Erneuerbare-Energie-Unternehmen ABO Wind AG und der Fondsanbieter Thomas Lloyd GmbH. Grünes Geld Hamburg. Messe mit Vortragsprogramm zu ethischen und nachhaltigen Geldanlagen Samstag, 29. September 2012; 9.30 bis 18 Uhr in Hamburg, Rothenbaumchaussee 11 (Curio-Haus). Ansprechpartner für diese Meldung: ECOeffekt GmbH Frau Stein Semerteichstr. 60 info@ecoeffekt.de 0231/47 73 59 -65





Die letzte Reise
100 Jahre Bestattungskunst

Vorbereitet sein,
wenn der letzte Vorhang fällt.

Ihr Partner für Bestattungsvorsorge.
Eigene Hauskapelle.
Abschiedsräume.

Segeberger Chaussee 56-58

Wulff & Sohn
Bestattungsinstitut seit 1912
100 Jahre

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

zapf umzüge
Umzugspartner VRK Hamburg GmbH

- **Seriöse Beratung**
- **Full-Service-Umzüge**
- **Bereitstellung sämtlicher Packmittel**
- **Beiladungen**
- **Lagerservice**

Bundesverband Mobilspektion (AMM) e.V.

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

Stahlwiete 21
22761 Hamburg
E-Mail: hamburg@zapf.de
www.zapf.de

Für den (Not)Fall

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



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

Tipp: Diese Liste griffbereit und gut sichtbar platzieren!

Senioren-umzüge Schmidt

Ralf Schmidt
Carl-Petersen-
Straße 122
20 535 Hamburg
Telefon
040/37 08 58 82



Mail: info@seniorenumzuege24.de
www.seniorenumzuege24.de

Umziehen nach Wunsch

Auf die Idee brachte ihn ein Kunde: Die Leitung eines Seniorenheimes war überaus zufrieden mit den Umzugsarbeiten und fragte Ralf Schmidt, ob er das nicht öfter machen könne. Das war die initiale Zündung für den heute 47-Jährigen, ein Unternehmen zu gründen, das auf Umzüge für Senioren spezialisiert ist. Selbstständig machen wollte er sich ohnehin und da passte dann alles zusammen. Sechs Monate und ein Existenzgründer-Seminar später ging es dann los. Eine Befragung bei 104 Senioren zeigte, dass der Weg der Richtige ist.

Nunmehr ist Ralf Schmidt im vierten Geschäftsjahr und hat großen Erfolg mit seinem Konzept. Dessen wichtigste Devise ist die individuelle Zusammenstellung der Dienstleistungen: »Immer nach Kundenwunsch«. Was jeweils erforderlich und das Beste für seine Kunden ist, davon macht sich der Umzugsunternehmer selbst vor Ort ein Bild.

Neben Ab- und Antransport der Möbel und anderen Dingen übernimmt das Unternehmen selbstverständlich auch das Ein- und Auspacken der Umzugskisten, Renovierungsarbeiten sowie Entsorgungen und Haushaltsauflösungen. »Falls gewünscht, sorgen wir dafür, dass das alte Zuhause besenrein hinterlassen wird«.

Seine elf Mitarbeiter sind allesamt Fachhandwerker und deutscher Herkunft. Das kommt sehr gut bei der älteren Klientel an. Ebenso wie die Tatsache, dass Ralf Schmidt und sein Team eine spezielle Uniform mit dem Schriftzug des Unternehmens auf dem Rücken tragen. So sind sie immer gut erkennbar. »Gerade für Senioren ist das ein Schutz und sehr wichtig, da sie aus guten Gründen bei Umzügen oftmals besorgt hinsichtlich der Sicherheit sind«. Beliebt ist auch der besondere Service, den Kunden eine Einlagerungsmöglichkeit für Möbel anzubieten.

Damit seine Mitarbeiter auf die besonderen Bedürfnisse von Senioren eingestellt und versiert im Umgang mit Älteren und auch Menschen mit Demenz sind, lässt er sie speziell schulen. Dazu kommt eine Dozentin aus dem »Rauhen Haus« regelmäßig zu Schulungen in das Unternehmen.

Ihr Horoskop für September:

Möchten Sie mehr über Ihre Zukunft erfahren? Die Astrologen, Kartenleger und Hellseher von **viversum** beraten Sie 15 Minuten GRATIS am Telefon unter 0800/63 63 607 (gebührenfrei) oder www.viversum.de

<p>Widder • 21. März - 20. April Planet: Mars • Element: Feuer</p> <p>Sehr engagiert Es wird romantisch! Nutzen Sie die kosmischen Einflüsse, um frischen Wind in Ihre Beziehung zu bringen. Überraschen Sie Ihren Partner z.B. mit einem Candle-Light-Dinner oder einem Geschenk. Ihre Aufgaben gehen Sie jetzt schwingvoll an und schaffen alles mit einer unglaublichen Leichtigkeit. Gesundheitlich sind Sie fit, achten Sie aber mehr auf die Kalorien.</p>	<p>Löwe • 23. Juli - 23. August Planet: Sonne • Element: Feuer</p> <p>Fit und beweglich Finanziell geht es bergauf, denn Uranus sorgt nun für gute Gelegenheiten. Gönnen Sie sich ein bisschen Luxus, aber legen Sie auch etwas Geld auf die hohe Kante. Gesundheitlich sind Sie fit, vor allem geistig. Selbst das kniffligste Rätsel lösen Sie im Handumdrehen. In der Beziehung herrscht beste Stimmung. Unternehmungen mit Ihrem Partner sind für Sie wie Urlaub.</p>	<p>Schütze • 23. November - 21. Dezember Planet: Jupiter • Element: Feuer</p> <p>Voller Tatkraft Freuen Sie sich auf eine harmonische Zeit! Sie liegen mit Ihrem Schatz auf einer Wellenlänge und können sich aufeinander verlassen. Beruflich sind Sie voller Tatendrang und zeigen viel Engagement. Sorgen Sie dafür, dass das auch bemerkt wird. Ihre Freizeit verbringen Sie am liebsten sportlich. Egal ob Laufen, Schwimmen oder Radeln, Bewegung ist Trumpf.</p>
<p>Stier • 21. April - 20. Mai Planet: Venus • Element: Erde</p> <p>Harmonische Tage Sie geben so richtig Gas und können beruflich wie finanziell einen großen Schritt nach vorn machen. Die Entspannung sollten Sie aber nicht zu kurz kommen lassen. Machen Sie regelmäßige Pausen und verbringen Sie vor allem die Feierabende ganz gemütlich mit Ihrem Partner. Zwischen Ihnen beiden herrscht Harmonie pur, Sie fühlen sich einander sehr nahe.</p>	<p>Jungfrau • 24. August - 23. September Planet: Merkur • Element: Erde</p> <p>Mehr Toleranz bitte Sie wissen, was Sie wollen. Vor allem von Freundschaften haben Sie eine genaue Vorstellung. Versuchen Sie aber nicht, Ihre Wünsche auf Biegen und Brechen durchzusetzen. Das sorgt nur für Streitereien. Beruflich punkten Sie mit Ihrem Einsatz. Dadurch bringen Sie jetzt ein wichtiges Projekt voran. Um fit zu bleiben sind regelmäßige Verschnaufpausen wichtig.</p>	<p>Steinbock • 22. Dezember - 20. Januar Planet: Saturn • Element: Erde</p> <p>Durchsetzungsstark Sie sind zurzeit kaum zu bremsen. Dank der Mars-Energie sind Sie fit für zwei und voller Elan. Vielleicht entdecken Sie jetzt eine neue Sportart für sich? Auch beruflich kommt Ihnen Ihr Schwung zugute. Es fällt Ihnen leicht, Ihre Meinung zu vertreten und Ideen durchzusetzen. In der Liebe ist allerdings mehr Fantasie gefragt – überraschen Sie Ihren Schatz!</p>
<p>Zwillinge • 21. Mai - 21. Juni Planet: Merkur • Element: Luft</p> <p>Souverän und ruhig Sie sind die Gelassenheit in Person. Selbst wenn es beruflich rundgeht, beweisen Sie starke Nerven. Damit das so bleibt, sind meditative Sportarten wie Yoga oder Qi-gong ideal. In der Liebe sorgen die Sterne für ein aufregendes Knistern. Selbst wenn Sie schon lange mit Ihrem Partner zusammen sind, fühlen Sie sich wieder wie frisch verliebt. Herrlich!</p>	<p>Waage • 24. September - 23. Oktober Planet: Venus • Element: Luft</p> <p>Gesunder Egoismus Sie haben den Alltag voll im Griff. Ihre Pflichten erledigen Sie zügig und greifen anschließend anderen unter die Arme. Achten Sie aber darauf, dass Sie nicht ausgenutzt werden. In Ihrer Beziehung läuft momentan nicht alles nach Wunsch, was Sie unzufrieden macht. Sprechen Sie mit Ihrem Partner darüber. Ihre Fitnesskurve liegt dank Jupiter im oberen Bereich.</p>	<p>Wassermann • 21. Januar - 19. Februar Planet: Uranus • Element: Luft</p> <p>Schöne Erfolge Ihre Pflichten gehen Sie jetzt mit Feuereifer an und selbst für knifflige Aufgaben finden Sie gute Lösungen. Das macht Eindruck, auch Ihr Vorgesetzter ist von Ihnen begeistert. Feiern Sie Ihren Erfolg am besten gemeinsam mit Ihrem Partner. Vielleicht gönnen Sie sich mal wieder einen kleinen Urlaub? Ihre Fitness halten Sie mit Wanderungen und Fahrradtouren stabil.</p>
<p>Krebs • 22. Juni - 22. Juli Planet: Mond • Element: Wasser</p> <p>Gut für Gespräche Nutzen Sie die harmonische Stimmung, um mit Ihrem Partner Dinge zu klären, die Ihnen schon länger auf der Seele brennen. Der Kosmos hilft Ihnen, selbst heikle Themen offen anzusprechen. Finanziell macht Ihnen jetzt niemand etwas vor. Sie rechnen Klug und sorgen für alle Eventualitäten vor. Auch gesundheitlich ist alles im Lot, Mars gibt jede Menge Power.</p>	<p>Skorpion • 24. Oktober - 22. November Planet: Pluto • Element: Wasser</p> <p>Gesunde Küche Sie denken jetzt mehr an sich und lassen alles langsam angehen. Davon profitiert vor allem Ihre Gesundheit. Sie fühlen sich pudelwohl in Ihrer Haut. Mit einer vitaminreichen Ernährung unterstützen Sie das noch zusätzlich. In der Partnerschaft und im Freundeskreis sind gute Gespräche wichtig. Nehmen Sie sich die Zeit dazu – Beziehungsarbeit lohnt sich!</p>	<p>Fische • 20. Februar - 20. März Planet: Neptun • Element: Wasser</p> <p>Sehr bezaubernd Ihrem charmanten Lächeln kann niemand widerstehen, Ihr Partner trägt Sie geradezu auf Händen. Singles haben nun gute Chancen, einige nette Bekanntschaften zu machen. Beruflich setzen Sie auf Teamarbeit und kommen damit zügig voran. Dank Ihrer Hilfsbereitschaft sind Sie bei Kollegen sehr beliebt. Körper und Seele tun Sie mit Wellnessstunden etwas Gutes.</p>

VERANSTALTUNGEN TIPPS + TERMINE

KONZERTE

Samstag 08. September, 16 Uhr
Duo Transatlantik, ein faszinierendes Klangerlebnis, Alexander Paperny auf der Balalaika und Vladimir Fridmann an der Gitarre, **Eintritt € 6,-**

Samstag 22. September, 16 Uhr
Frauenchor Sasel, 40 aktive Sängerinnen unter der Leitung von Mayya Rosenfeldt, kirchliche und weltliche Chorliteratur aus mehreren Jahrhunderten, **Eintritt € 6,-**, jeweils im **Restaurant im Wohnpark am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg, Tel.: 040/644 16-914**

Samstag 8. September, 20 Uhr
Katja Ebstein – Na und... wir leben noch. Sie sieht sich als Wanderin zwischen den Welten und sitzt als rebellischer Geist meist zwischen allen Stühlen. **Dreifaltigkeitskirche Harburg, Neue Straße 44, 21073 HH, Tel.: 040/77 50 05**

Montag 17. September, 20 Uhr
The Overtones. Die Shootingstars aus England präsentieren einzigartigen A-cappella-Pop. **Fliegende Bauten, Glacischaussee 4, 20359 Hamburg, Tel.: 040/398 81 40**

VORTRÄGE

Montag 17. September, 11-12.30 Uhr
Nur ein kleiner Pieks. Informationen zum Impfen. **Familiennetzwerk Wandsbek, c/o Aladin e.V., Bärenallee 33a, 22041 Hamburg, Tel.: 040/386 66 69 56**

Dienstag, 25. September, 19.30 Uhr
Patient Gesundheit – Überdosis Medizin. Nutzlose Pillen, unnötige Operationen, riskante Therapien mit Jörg Blech. **Sasel-Haus, Saseler Parkweg 3, 22393 HH, Tel.: 040/60 17 16-0** **Eintritt: € 6,-**, Karten an der Abendkasse

TAG DER OFFENEN TÜR

Sonntag 2. September, 10-16 Uhr
Diakonie Alten Eichen. 10 Uhr Gottesdienst, informative Stände und Vorträge zum Thema Alter und Demenz, Flohmarkt, Spiel und Spaß sowie süße und deftige Leckerein für Jung und Alt. **Wördemanns Weg 19-23, 22527 HH**

Sonntag 23. September, 11-16 Uhr
LAB Seniorentreff Fuhlsbüttel

FESTIVAL

20. bis 22. September
Reeperbahn Festival 2012. Cro, Max Prosa, Stereo Total, Okta Logue, I Heart Sharks, Frau Potz, Einar Stray, Die Höchste Eisenbahn, Catfish and the Bottlemen, Chew Lips, u.v.m. **www.reeperbahnfestival.com**

DIAVORTRÄGE

Mittwoch 19. September, 19.30 Uhr
Portugal. Streifzüge durch das Land, seine Geschichte und die Kulturreichtümer. **Bürgerhaus in Meiendorf, Saseler Str. 21, 22145 Hamburg, Tel.: 040/6 78 91 22**

Montag 17. September, 18 Uhr
Kreuz und quer durch Venezuela, mit Berthold Bittkowski, **Eintritt € 5,-**

Montag 24. September, 18 Uhr
Tibet - Das Dach der Welt, mit Reisefotograf Ekkehard Bruns, **Eintritt € 5,-**, jeweils im **Studio im Wohnpark am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg, Tel.: 040/644 16-914**

AUSSTELLUNGEN

6. bis 16. September, Di.-So. 11-18 Uhr
Villen und Landhäuser. Bürgerliche Wohnkultur in den Hamburger Elbvororten 1900 bis 1935. **Jenisch Haus, Baron-Voght-Straße 50, 22609 HH, Tel.: 0 40/82 87 90**

6. September bis 30. Dezember, Di.-So. 11-18 Uhr, Do. bis 21 Uhr
Köpfe der Zwanziger Jahre. Werke aus der Hamburger Sezession. **Museum für Kunst und Gewerbe, Steintorplatz 1, 20099 HH, Telefon: 0 40/42 81 34 - 8 80**

6. September bis 30. Dezember, Dienstag bis Sonntag 10-17 Uhr
Die Schiffsbausammlung. **Altonaer Museum, Museumstraße 23, 22765 HH, Tel.: 040/42 81 35 35 82**

FÜHRUNGEN

8. Sep., 15.00 Uhr, 9. Sep., 11 Uhr, 15. Sep., 15 Uhr, 16., Sep., 11 Uhr, 22. Sep., 15 Uhr, 23. Sep., 11 Uhr, 29. Sep., 15 Uhr, 30. Sep., 11 Uhr
Speicherstadt – Tradition und Wandel. Ein ausführlicher Rundgang zur Geschichte und zur aktuellen Entwicklung der Speicherstadt mit Museumsführung. **Eintritt: € 8,-**, ermäßigt: **€ 6,-**, **Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36, 20457 Hamburg, Tel.: 040/32 11 91**

Sonntag 9. September, 13-14 Uhr
Herrschaften, kommen Sie bitte! Szenische Führung mit der Schauspielerinnen Alexandra Neelmeyer. Erleben Sie den Alltag in einem Hamburger Handelskontor. **Museum der Arbeit, Wiesendamm 3, 22305 Hamburg, Tel.: 040/4 28 13 30**

Sonntag 9. September, 14 Uhr
Villen und Landhäuser. Fahrradführungen mit Hans Bunge, Dauer 3 Std., Anmeldungen bitte an der Kasse des Jenisch Hauses oder über: **info@altonaermuseum.de**. **Jenisch Haus, Baron-Voght-Straße 50, 22609 HH, Tel.: 0 40/82 87 90**

FLOHMÄRKTE

Samstag 8. + 15. September, 7-15 Uhr
Bahrenfeld: „Flohdom“, Trabrennbahn, Luruper Chaussee 30, 22761 Hamburg

Samstag 8. September, 10-19 Uhr
Gänsemarkt, Floh-/Antikmarkt, Neustadt: Gänsemarkt, 20354 Hamburg

Sa. 8. + So. 9. September, Sa. 11-19 Uhr, So. 11-18 Uhr
Fest der Kunsthandwerker, Wohldorfer Mühle, Mühlenredder 38, 22397 Hamburg

Sonntag 9. September, 7-17 Uhr
Alsterdorf: alsterfloh, Flohmarkt für Jedermann! Alsterdorfer Markt, Alsterdorfer Markt 4, 22297 Hamburg

Sonntag 9. September, 10-17 Uhr
Neustadt: Flohmarkt, „Schöner trödeln“ in der Neustadt, Großneumarkt, 20355 HH

Samstag 15. September, 9-17 Uhr
Barmbek: Kulturflohmkt, Museum der Arbeit, Wiesendamm 3, 22305 HH

Samstag 15. September, 10-16 Uhr
Flohmarkt auf dem Hof, Goldbekhaus, Moorfuhrweg 9, 22301 Hamburg

Sonntag 16. September, 9-17 Uhr
Eppendorf: Antik- und Flohmarkt, zwischen Hoheluftchaussee und Hegestr., Lehmweg, 20251 Hamburg

Sonntag 16. September, 13.30-16.30 Uhr
Frauenflohmarkt, Mode und Lifestyle, Rieckhof, Rieckhoffstraße 12, 21073 HH

Sonntag 16. September, 9-17 Uhr
Hummelsbüttel: Flohmarkt, Roller, Poppenbütteler Weg 15-21, 22339 HH

Sonntag 16. September, 10-17 Uhr
Lokstedt: Anwohner-Flohmarkt, Grelckstraße, 22529 Hamburg

Sonntag 16. September, 7-16 Uhr
Lurup: Flohmarkt, Rund um Real, Grandkuhlenweg, 22540 Hamburg

Sonntag 16. September, 8-15 Uhr
Volksdorf: Familienflohmarkt der Walddörfer, Kattjahren, 22359 Hamburg

Samstag 22. September, 10-17 Uhr
Holländischer Stoffmarkt, Alsterdorfer Markt 4, 22297 Hamburg

Sonntag 23. September, 8-16 Uhr
Langenhorn: Flohmarkt, Max Bahr, Tarpen 19, 22419 Hamburg

Sonntag 30. September, 10-16 Uhr
Eimsbüttel: Anwohner-Flohmarkt, Else-Rauch-Platz 1, 20257 Hamburg

Sonntag 30. September, 8-17 Uhr
Niendorf: Flohmarkt, Metro, Papenreye 33, 22453 Hamburg