

Gratis zum Mitnehmen


SeMa

Senioren Magazin

Hamburg

Dez. '12/Jan. '13

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel

Kultur erleben in Hamburg



Schön und entspannt
zu den Festtagen



Feiertagsrezepte
Leckeres vom Wochenmarkt



Reisen
Kanaren, Türkei, Hurtigruten



Pilates
Trendsport aus den USA



Fritz Wepper
Tradition ist mir wichtig



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



Meyer Menü
LIEFERT LECKER

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

Inhalt

Herzlich willkommen 3
Worte unserer Herausgeberin

Kultur für Senioren 4
Mal wieder ins Theater?

Gelenkschmerzen wirksam lindern 7

Schön und entspannt 8
zu den Festtagen

Genießen an den Feiertagen 11
Lecker und frisch direkt vom Wochenmarkt

Weihnachtsgeschichten & Gedichte 14
Unsere Leser erinnern sich

Wiehnachtsgeschichte op Platt 15

Reisen 16
Kanaren, Türkei, Hurtigruten und mehr

Ätherische Öle 19
Duftende Stimmungsmacher

Pilates 20
Trendsport aus den USA

Impressum 21

Erkältungen ernst nehmen 22

LAB – Lange aktiv bleiben 23

Der Rotstift streicht durch die Stadt 24

Schlafen wie auf Wolken 25

Fritz Wepper 26
Tradition ist mir wichtig

Vor die Kamera? 27
Senioren für einen Dokumentarfilm gesucht

Rätsel 28

Kleinanzeigen 30

Notfall 31

Was Leckeres für den Vierbeiner 32
Denn auch Hunde wollen genießen

Die Pflanzen-Apotheke 33

Geschenketipps 34
Und was gibt es dieses Jahr?

Veranstaltungen 36

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Schnell vergeht die Zeit und das Jahresende naht. Für viele die schönste Jahreszeit, denn Weihnachten und auch Silvester ist auch die Zeit der Besinnung und der Familientreffen. Auch wir, das SeMa-Team, werden diese Zeit genießen.

Das Jahr 2012 war für uns ein spannendes Jahr. Die vielen positiven Zuschriften haben uns sehr gefreut. Auch für 2013 gilt: Schreiben Sie uns, geben Sie Anregungen und auch Kritik.

Mit dieser Doppelausgabe Dezember/Januar gehen wir nun in eine kleine Winterpause und melden uns dann in 2013 mit der Februarausgabe zurück.

Das SeMa-Team wünscht Ihnen nun rundum schöne Adventswochen, frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins Jahr 2013, welches Sie fröhlich und vor allem auch gesund genießen sollen.



Silke Wiederhold
Geschäftsführerin



Birgit Frohn
Chefredakteurin



Stephanie Rosbigal
Journalistin



Marion Schröder
Journalistin



Sandra Holst
Grafikerin



Katharina Martin
Grafikerin

Gestalten Sie das Senioren Magazin mit, schreiben Sie uns!

kontakt@senioren-magazin-hamburg.de

oder

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

Geben Sie auf Facebook an, dass wir Ihnen gefallen!



Senioren Magazin
Hamburg GmbH

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...



Haus Itzstedt
Alten- und Pflegeheim



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

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

www.haus-itzstedt.de

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

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



IMMOBILIENGUTACHTEN ZUM FAIREN PREIS!



Stefan Hagemann

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



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

Pflegedienst Claussen GmbH

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung
Vertragspartner aller Krankenkassen

24 Stunden erreichbar unter:
0172/409 87 44

Ochsenzoller Str. 126 · 22848 Norderstedt
Telefon 040/593 68 21 · Fax 040/593 68 25
E-Mail: **info@pflegedienst-claussen.de**



www.ahdh.de

HESSE DIEDERICHSEN
HEIM

Ein Herz muss Hände haben



Ein neues Zuhause für ältere, pflegebedürftige Menschen:

- Pflege in freundlichen Einzel- und Doppelzimmern
- Vollverpflegung, auch Diät-kost
- Umfangreiche soziale Betreuung
- Vielseitiges kulturelles Angebot
- Kurzzeitpflege möglich

Bitte fordern Sie unseren Hausprospekt an!

MDK
Qualitäts-
prüfung 2010
Note
1,8

Hesse Diederichsen Heim

Lämmersieth 75
22305 Hamburg (Barmbek)
Tel. 040 61 18 41-0

Kultur für Senioren

tTheater, Orchester und Museen engagieren sich momentan stark für den Nachwuchs. Kinderkonzerte, Jugendtheater, spezielle Führungen für Kinder – die Szene muss sich um den Nachwuchs sorgen und verstärkt kümmern. Und für die Senioren dieser Stadt? Obwohl es die Gruppe der Menschen ist, die kulturelle Angebote oft nutzen, bemühen sich die Kulturschaffenden dieser Stadt, es mit speziellen Angeboten der Gruppe 55+ die Nutzung angenehm und leicht zu machen.

„Es ist erwiesen, dass sich kulturelle Aktivitäten positiv auf den Gesundheitszustand auswirken und gesellschaftliche Teilhabe und Lebensfreude bis ins hohe Lebensalter ermöglichen“, sagt Kultursenatorin Prof. Barbara Kisseler in ihrem Grußwort des Senioren Kulturführers Hamburg. Der Senioren Kulturführer ist mittlerweile in der dritten Auflage erschienen. Zum ersten Mal konnten Senioren 2007 die ausführliche Broschüre rund um die Hamburger Kultur nutzen. Der Landes-Seniorenbeirat Hamburg gibt diese Broschüren heraus.

In Zusammenarbeit mit dem Landes-Seniorenbeirat Hamburg hat inkultur – Hamburger Volksbühne e.V. unterschiedliche Abos mit jeweils vier Aufführungen zusammengestellt, auch für Nachmittagsvorstellungen. Mehr als 15.000 Abonnenten nutzen inzwischen das Angebot des gemeinnützigen Vereins TheaterGemeinde Hamburg. Monatlich kommt ein Magazin mit dem Kulturangebot Hamburgs ins Haus. Die gewünschten Veranstaltungen können frei ausgewählt werden. Die Eintrittskarten sendet die TheaterGemeinde nach Hause.

Viele Hamburger Senioren verfügen über sehr wenig Geld und können nur eingeschränkt am Kulturleben teilnehmen. Die „Kulturloge Hamburg“, die es seit Januar 2011 gibt, arbeitet nach dem Prinzip der Tafeln. Die Mitarbeiter des gemeinnützigen Vereins vermitteln kostenlose Eintritts-

karten für Kulturveranstaltungen an Menschen, die nachweislich in wirtschaftlich schwierigen Verhältnissen leben. Dafür stellen Kooperationspartner wie Museen, Theater und Konzerthäuser ihre nicht verkauften Karten zur Verfügung.

Viele Museen bieten Ermäßigungen für Senioren an. Die Hamburger Kunsthalle beispielsweise hat ihren „Goldenen Freitag“ für Senioren mit Rentenausweis. Jeden Freitag gibt es für Senioren ermäßigten Eintritt inklusive Kaffee und Kuchen. Das Planetarium hat klassische Klavierkonzerte mit Sternenvorführung im Programm. Speziell für Senioren ist einmal im Monat der Donnerstagnachmittag vorgesehen. Das Museum der Arbeit ist wie viele Museen barrierefrei zugänglich und bietet eine Hörführung für die Dauerausstellung. Aber etwas anderes zeichnet dieses Museum besonders aus: „Wir haben während der letzten Ausstellungen die interessante Beobachtung gemacht, dass viele ältere Besucher in Begleitung der Enkel kommen und Ihnen 'von damals' berichten bzw. unser Thema des Wandels von Arbeit an Objekten und Maschinen erklären“, sagt der Pressesprecher Jan Lorenzen. „Egal ob wir eine Ausstellung über dreirädrige Tempo-Laster aus Hamburg, den Wandel von Arbeit in typischen Hamburger Berufen und Branchen oder über Hamburger Baugenossenschaften machen – die 55+ Besucher finden in unserem Haus häufig ihre eigene Geschichte wieder, die bisher nicht unbedingt im Museum gezeigt wurde und das schafft eine hohe Identifikation.“

Manche Senioren fühlen sich nicht wohl und unsicher, zu später Stunde unterwegs zu sein. Wenn Theater- oder Opernvorstellungen klassischerweise um 20 Uhr beginnen, mögen sie diese Angebote nicht wahrnehmen. Darum sind Theater attraktiv, die Nachmittagsvorstellungen und Matineen anbieten. Zudem gibt es auch hier oft Ermäßigungen. Die Komödie-extra-Martineen am Sonntag beginnen um 11.30 Uhr;

Vorstellungen an ausgesuchten Samstag- und Mittwochnachmittagen um 15.30 Uhr. Auch das Ohnsorg-Theater bietet Nachmittagsvorstellungen: Mittwoch (zweimal nach der Premiere) und Samstag 16.30 Uhr sowie Sonntag 15.30 Uhr. Aber nicht nur diese Theater bieten Nachmittagsvorstellungen. Fast alle Hamburger Theater und die Oper kommen der älteren Generation entgegen und bieten Vorstellungen an, bei denen man anschließend nicht durchs nächtliche Hamburg gehen muss. Philharmonische Konzerte können die Besucher beispielsweise auch an Sonntagvormittagen genießen. Wer ein Handicap hat, sei es schlechtes Hören, Sehen oder eine eingeschränkte Beweglichkeit, kann die verschiedensten Kulturangebote nutzen. Mit Hörhilfen können auch Senioren einer Theateraufführung folgen. Viele Theater und Museen haben viel dafür getan, dass man die Einrichtungen barrierefrei besuchen kann. Für barrierefreie Zugänge und Toiletten ist oft gesorgt. Und in der Hamburger Kunsthalle gibt es, obwohl Kunst stark visuell ist, Angebote für Sehbehinderte.

Eine der besonderen Angebote für Blinde und Sehbehinderte ist die Norddeutsche Blindenhörbucherei. In ihr stehen über 25.000 Hörbücher zu Verfügung. Der Bestand umfasst Romane, Erzählungen und Novellen sowie Sachbücher aus allen Wissensgebieten. Die Ausleihmedien sind CDs im sogenannten DAISY-Format. Das strukturierte DAISY-Hörbuch kann wie ein gedrucktes Buch benutzt werden: Es ist möglich zu blättern, im Text zu springen oder nach Unterbrechung der Lektüre an derselben Stelle wieder einzusteigen. Die Kultur für Senioren-Ausleihe auf dem Postweg als Blindensendung ist kostenlos und weltweit möglich. Voraussetzung ist der Nachweis einer starken Sehbehinderung, die das Lesen normaler Schrift nicht zulässt. Die Bucherei sitzt in der Herbert-Weichmann-Straße 44-46 (Tel.: 227 28 60).

In der Stadtteilkultur sind Senioren längst etabliert. Es wird geklönt, Theater gespielt, gemalt und musiziert, ob im Bürgerhaus in Barmbek, im Bramfelder Kulturladen oder Bürgertreff Altona Nord. Die Hamburger Volkshochschule bietet im ganzen Stadtgebiet Kurse für Menschen ab 55 Jahren an. Mit speziellen Themen und Lernkonzepten sprechen die Kurse die Bedürfnisse der Senioren an. Literaturveranstaltungen und Kino gehören auch zu den kulturellen Ereignissen, die für Senioren auch am Tag gut zu besuchen sind. Das Abaton Kino und das Literaturhaus sind hier beliebte Ziele für Film und Lesungen. 2012 ist das Europäische Jahr des aktiven Alterns und der Solidarität zwischen den Generationen. Schön, wenn dies im Theater schon gelingt.

Highlights im Dezember 2012 und Januar 2013



Altonaer Theater

Das Stück „Tadellöser & Wolff“ adaptiert den Roman von Walter Kempowski. Es nimmt uns mit in den gefühlten Aufschwung vor dem 2. Weltkrieg, das "Muss das denn sein"-Gefühl zu Beginn des Krieges und die immer größer werdende Angst vor dem Verlust des so hart und akribisch Erarbeiteten. Aus der Perspektive des jungen und später jugendlichen Walter Kempowski werden die zunehmenden Einschränkungen des Alltags, die Schutzreflexe der zusammenrückenden Familie gezeigt. Zum Schluss wird das Kriegsende gefeiert. Es bleibt die Angst vor den russischen Besatzern und die Frage, ob man nicht doch besser nach Lübeck zu Verwandten gegangen wäre, denn da sind die Engländer. Axel Schneider adaptierte und inszenierte auch Kempowskis „Uns geht's ja noch Gold“ für die Bühne des Altonaer Theaters. Auf Basis seiner „Zettelkästchen“ rekonstruiert Walter Kempowski minutiös wie man damals sprach, dachte, sich kleidete. Auch welche Witze über die Besatzungsmacht im Umlauf waren – und wie man versuchte sich in der „neuen Zeit“ wieder einzurichten. Die Morgenpost schrieb zum Stück „Uns geht's ja noch Gold“ in ihrer Kritik: „Erinnerungsarbeit, die packt.“ Am Walter Kempowski Tag am 06. Januar 2013 werden beide Stücke gespielt. In der Pause gibt es Steckrubensuppe.

Komödie Winterhuder Fährhaus

„Die Lokomotive“, Komödie von André Roussin mit Anita Kupsch und Hans Peter Korff. Sonja hat vor vielen Jahren ihre Heimat Russland verlassen. Obwohl sie in Paris glückliche Ehefrau, Mutter und Großmutter ist, hat sie sich ihre

ALTONAER
THEATER

DIE FEUER ZANGENBOWLE

IM 15. JAHR!

NACH DEM ROMAN VON HEINRICH SPOERL
REGIE AXEL SCHNEIDER

„DAS HAT KLASSE, SCHÖLER PFEIFFER! DAS IST HERRLICH.“
MOPO

VORSTELLUNGEN VOM
23.12. BIS 26.12.2012

MUSEUMSTRASSE 17
22765 HAMBURG

TICKETS
040. 39 90 58 70
ALTONAER-THEATER.DE

TADELLÖSER & WOLFF

NACH DEM ROMAN VON WALTER KEMPOWSKI
STÜCKFASSUNG UND REGIE AXEL SCHNEIDER

„BEEINDRUCKEND: EIN ABEND DER TIEF UNTER DIE HAUT GEHT.“
MOPO

VORSTELLUNGEN VOM
03.01. BIS 06.01.2013



russische Seele stets bewahrt. Für ihre sehr eigenwillige Logik vergöttert sie die gesamte Familie. Einst hat sie auf einem Bahnsteig in Russland, eingehüllt in den schwarzen Rauch einer Lokomotive, im Gedränge der Reisenden, ihren geliebten Kostja verloren und ihn niemals wiedergesehen. Ihre Familie kennt diese Geschichte mittlerweile in- und auswendig. Doch nun taucht Kostja nach Jahrzehnten plötzlich wieder auf, auch er konnte Sonja nicht vergessen.

15. Dezember 2012

Eintritt frei! **Open Air – Adventssingen**
in der Kampstraße/Quickborn

Um 13.00 Uhr ist Anpfiff

Die Moderatorin **Edwina de Pooter** führt uns durch das bunte Unterhaltungsprogramm

13.30 Uhr: Mäxchens Kaspertheater

14.00 Uhr: Die Hamburger Band RADAU
Rockmusik für jedes Alter

15.30 Uhr: Graham Bonney

Die Schlagerlegende aus den 60er und 70er Jahren

16.45 Uhr: Rüdiger Wolff

Der ehemalige Schaubudenmoderator stellt sein Album "Weihnachten mit Dir" vor

18.00 Uhr: Bloco Alegria

Wer kennt sie nicht – die "Super-Trommler"

19.00 Uhr: Nicole Mühle

Die stimmungsvolle Sopranistin aus Hamburg

20.00 Uhr: Feuerwerk präsentiert
von Hanse-Pyroschows

Anschließend **Kehraus** mit Andreas Wallbruch,
Edwina de Pooter und Nicole Mühle

Die Zeiten sind „ca.-Zeiten“ und können sich eventuell verschieben.

Veranstalter: Familie Schaffarzyk

Schaffarzyk
Stefan u. Axel

www.adventssingen.com

Errichtung und Vertrieb schlüsselfertiger
Bauten im Wohnungs- und Gewerbebau
Planung – Durchführung – Betreuung
Telefon: 04106 - 63 60-0

Thalia Theater

Früh-Stücke, 9. Dezember um 11 Uhr im Thalia in der Gaußstraße (Ballsaal). In dieser Spielzeit ist es der zweite Termin der beliebten Veranstaltungsserie, in der sich das Publikum mit Theaterleuten zum Brunch trifft. Interessierte Theaterbesucher haben hier die Gelegenheit, sich an Sonntagvormittagen in persönlichem Rahmen und exklusiv über bevorstehende Produktionen zu informieren. Der Intendant und die Regisseure, Schauspieler und Dramaturgen führen in die jeweiligen Stücke und Projekte ein, lesen Auszüge ihrer Texte und erzählen von ihrer Arbeit. Die Moderation übernimmt Joachim Lux. Das Frühstücksbuffet ist ab 10 Uhr geöffnet.

Ohnsorg-Theater

Allens für Mama, Plattdeutsche Erstaufführung, 13. Januar bis 2. März 2013. Leo, Herbert und Wölfi, drei liebenswert-chaotische Brüder, entführen die schwerreiche Industrielle Konstanze Papenburg, um Geld zu erpressen. Der Grund: Die Mutter der drei hatte Jahrzehnte lang redlich in Frau Papenburgs Unternehmen gearbeitet, bis sie von heute auf morgen mittels juristischer Tricks entlassen und aus der Dienstwohnung geschmissen wurde. Diese frevelhafte Tat darf nicht ungesühnt bleiben! Also nehmen die Brüder das Recht gewaltsam in ihre Hände und riskieren alles für die ahnungslose Mama. Doch es kommt alles anders, als geplant.

Ernst Deutsch Theater

Tartuffe von Molière noch bis zum 7. Januar 2013, u.a. mit Leslie Malton und Charles Brauer. Im Hause des reichen Orgon hat der heruntergekommene Tartuffe Unterkunft gefunden. Er gibt vor, allen materiellen Genüssen des Lebens entsagt zu haben und überzeugt auch seinen Gastgeber davon, dass dies der einzig lohnenswerte Lebensweg sei. Nach und nach überträgt dieser ihm so die Verfügungsgewalt über sein Vermögen, bietet ihm die eigene Tochter zur Frau an und überschreibt ihm sogar sein Haus. Voller Sorge sehen die übrigen Familienmitglieder, wie der Hausfrieden durch die Bigotterie des Fremden zerstört wird, der alle ins Unglück zu stürzen droht.

Philharmoniker Hamburg

III. Kammerkonzert, 20.01.13, 11 Uhr, Laeiszhalle (Kleiner Saal), Théodore Gouvy, 1819 in Lothringen geboren, war ein deutsch-französischer Komponist der Romantik. Nach Instrumentalstudien in Paris reiste er nach Deutschland, um sich mit Mendelssohn und Spohr vertraut zu machen. Dass er viele Instrumentalwerke schrieb, war im französischen Musikleben um 1850 überhaupt nicht „en vogue“. Um französischen Komponisten ein eigenes Forum zu ermöglichen, entstanden zahlreiche „Musiksalons“. Die Matinee stellt zwei Werke von Théodore Gouvy vor, die seine eigene Inspiration und Ursprünglichkeit hörbar machen. Saint-Saëns' Flötenromanze op. 37 wurde in den Musiksalons häufig gespielt. Über das Streichquartett von Debussy sagt Paul Dukas: „Die Melodie bewegt sich, als schreite sie über einen prächtigen, kunstvoll gemusterten Teppich in exotischen Farben, aus dem alle schrillen und disharmonischen Töne verbannt sind.“ Der zeitgenössische Komponist Nicolas Bacri, geboren 1961 in Paris, ergänzt das Programm mit den Trois Nocturnes, entstanden 2002. So lassen die Musiker die Idee der französischen Kammermusiksalons wieder aufleben. Rosbiegal © SeMa

Wieder schmerzfrei aktiv Gelenkschmerzen wirksam lindern

Dass Bewegung ihnen Schmerzen bereitet, gehört für viele Bundesbürger zum Alltag: Unter Gelenkschmerzen leiden mehr als zehn Millionen, besonders aus der älteren Generation. Wirksame Besserung kann ihnen nun ein neues Gel mit einem einzigartigen Wirkmechanismus bringen.

Der häufigste Grund dafür, dass die Gelenke Probleme und Bewegungen schmerzhaft machen, ist die Arthrose. Dabei wird der Knorpel im Gelenk abgebaut. Dieser abnutzungsbedingte Verschleiß ist ein langsamer Prozess. In dessen Verlauf wird das betroffene Gelenk immer mehr in seiner Funktion und Bewegungsfähigkeit beeinträchtigt. Bis heute ist Arthrose nicht heilbar. Dennoch ist sie kein Schicksalsschlag, den man resigniert hinnehmen muss. Inzwischen gibt es Möglichkeiten, die schmerzhaften Beschwerden zu bessern und die Bewegungsfähigkeit zu erhalten oder wieder herzustellen. Eine neue und sehr wirksame ist ein Gel, das direkt auf das erkrankte Gelenk aufgetragen wird. Es setzt dort an, was die Schmerzen verursacht: am Verlust der Schmierfähigkeit des Knorpels.

Ersatz für die Gelenkschmiere

Bei dem Gel kommt ein innovatives Verfahren aus der Medizintechnik zur Anwendung: Die so genannte Sequessome™ Technologie. Sequessome sind winzige Kügelchen aus Phospholipiden. Diese Stoffe kommen natürlich im Körper vor und sind dafür verantwortlich, dass die Gelenkflüssigkeit als Schmierstoff im Gelenk agieren kann.

Nach dem Auftragen auf die Haut verdunstet das Wasser aus dem Gel. Da

Sequessome stets durstig sind, machen sie sich auf die Suche nach einer neuen Wasserquelle: Sie wandern unter die Haut. Das gelingt ihnen problemlos, da sie durch das innovative Verfahren sehr flexibel sind. So gelangen sie zwischen den Hautzellen immer weiter in Richtung Gelenk. Hier angekommen, werden die Sequessome – die wie erwähnt hinter Wasser her sind – vom Wasserreservoir im Knorpel angezogen. In der Folge sammeln sie sich auf seiner von der Arthrose beschädigten Oberfläche an. So dicht, dass sie einen schützenden Gleitfilm auf dem Knorpel bilden. Dieser biologische Schmierstoff verringert die Reibung der Knochen bei Bewegung. Das lindert die Schmerzen und verbessert die Beweglichkeit.

Die Sequessome™ Technologie unterstützt die von der Arthrose angegriffene und reduzierte Schmierstoffschicht auf dem Knorpel. Das sorgt für eine deutliche Linderung der Beschwerden – allen voran Schmerzen und Gelenksteife – und verlangsamt zudem die weitere Abnutzung des Knorpels.

Wissenschaftliche Prüfungen bestanden

Die gute Wirksamkeit und Verträglichkeit des neuartigen Gels wurde bereits in mehreren Studien nachgewiesen. Unter anderem bei mehr als eintausend Arthrosepatienten über zwölf Monate hinweg. Gegenüber schmerzstillenden und entzündungshemmenden Medikamenten, die geschluckt werden müssen, besitzt das Gel eindeutig Vorteile. Anders als Präparate wie etwa NSAR und COX-2-Hemmer führt es nicht zu deren unerwünschten Nebenwirkungen. Ebenso besteht nicht die Gefahr von Unver-



träglichkeiten und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten. Das ist gerade bei älteren Menschen, die oft mehrere Arzneien zugleich einnehmen müssen, besonders wichtig.

Einfache und bequeme Anwendung

Ein weiterer Vorteil des Gels ist, besonders für Patienten aus der älteren Generation, dass es einfach anzuwenden ist. Es muss nur zweimal täglich auf die Weichteile um das betroffene Gelenk aufgetragen werden und lässt sich deshalb ideal in den Alltag integrieren. Nach maximal zehn Minuten ist es vollständig in die Haut eingezogen sowie getrocknet und die behandelte Stelle kann wieder mit Kleidung bedeckt werden. Das innovative Gel ist unter dem Namen FLEXISEQ™ (PZN: 9635680) bundesweit in Apotheken erhältlich.

Weitere Informationen unter:
www.bewegen-ohne-schmerzen.de



FLEXISEQ

ENDLICH EIN GEL GEGEN ARTHROSESCHMERZEN

Bei Arthrose gehen natürliche Schmierstoffe verloren
FLEXISEQ bringt Schmierstoffe tief in das Gelenk
Hilft, Schmerzen und Steifigkeit zu vermindern
Fragen Sie Ihren Apotheker noch heute nach FLEXISEQ

NEU FLEXISEQ

DAS INTELLIGENTE GEL ZUR
MOBILISIERUNG IHRER GELENKE

www.flexiseq.de

Pro Bono Bio®
Pro Bono Bio International Trading Limited, 68199 Mannheim.
Für allgemeine Anfragen kontaktieren Sie bitte: 0800 7236789.

SenM 49/12F

Schön und entspannt zu den Festtagen!

Gerade in der dunklen Jahreszeit macht man es sich gerne öfter zu Hause gemütlich. Gute Gelegenheit, mal wieder gezielt etwas für die Entspannung und Schönheit zu tun. Ohne dazu vor die Tür gehen zu müssen, sondern ganz privat zu Hause.

Draußen ist es kalt, es nieselt oder schneit – echtes Schietwetter. Was tun? Schöne, entspannende Musik auflegen, die Vorhänge zuziehen, Kerzen anzünden und für kuschelig warm daheim sorgen. Dann bequeme Sachen und dicke Socken anziehen, den Bademantel bereit legen und sich von folgenden Zeilen inspirieren lassen.

Sich was Gutes tun



Wie lange ist es her, dass man sich mal wieder so richtig entspannt und verwöhnt hat? Meistens viel zu lang. Ja, man müsste öfter zur Kosmetikerin, zur Massage, ins Dampfbad, zum... Stimmt. Dafür muss man aber Termine vereinbaren, einiges bezahlen und dann auch noch hin. Stimmt nicht. Sich was Gutes zu tun geht auch wunderbar und einfach zu Hause. Ob es mal ein Verwöhnprogramm für die Gesichtshaut oder den ganzen Körper sein soll, eine Maske oder eine Pflegekur für Hände und Füße. Hier die Bausteine für den privaten Spa, die sich ganz nach Lust und Zeit kombinieren lassen.

Gesichtshaut verwöhnen

Sie ist das A und O für schöne Haut und steht deshalb als Erstes auf dem Pflegeprogramm. Für reife Haut eignen sich am besten Lotionen. In jedem Fall tabu ist Seife, denn sie entzieht der Haut enorm viel Feuchtigkeit. Hier eine Reinigungs lotion aus hauseigener Herstellung: 200 ml Aloe vera-Gel, 80 ml Weizenkeimöl und 4 Tropfen ätherisches Zitronenöl mischen und in eine Glasflasche füllen. Auf die Haut auftragen, einmassieren, mit Wattepad abnehmen und mit lauwarmem Wasser nachspülen.

Nach der Reinigung ist die Haut mit Gesichtswasser zu klären. Denn das bringt ihren Feuchtigkeits- und Fetthaushalt zurück ins Gleichgewicht. Gesichtswasser sollten keinen Alkohol enthalten, denn das reizt die Haut und entzieht ihr zugleich Fette. Aus Eigenproduktion empfiehlt sich diese Mischung: 1 EL Rosenwasser, 3 EL Lavendelblütenauszug, 3 Tropfen reines Rosenöl und 1 Tropfen Jasminöl in eine Flasche füllen und gut durchschütteln; im Kühlschrank aufbewahren.

Urlaub für die Haut

Masken und Packungen geben der Haut Gelegenheit zur Regeneration, verstärken ihren Stoffwechsel und führen ihr in kurzer Zeit pflegende und nährnde Substanzen zu. Dazu straffen und polstern sie die Oberhaut auf und lassen so Fältchen vorübergehend verschwinden.

Masken oder Packungen stets von der Kinnmitte aus auf Gesicht, Hals und Dekolleté auftragen und dabei die Augen großzügig aussparen. Den Hals von unten nach oben einstreichen, das fördert den Fluss der Lymphe, strafft das Gewebe an Hals und Kinn und beugt einem Doppelkinn vor. Nach der Einwirkzeit Gesicht, Hals und Dekolleté gründlich mit lauwarmem Wasser reinigen und mit einem frischen Handtuch trocken tupfen. Danach Gesichtswasser und Tages- oder Nachtcreme anwenden.

Pflege geballt aus der Pulle

Ampullen liefern der Haut wertvolle und hochkonzentrierte Wirkstoffe.

Deshalb empfiehlt sich deren regelmäßige Anwendung: Die geballte Wirkstoffladung aus der Pulle mit den Fingerspitzen sanft auf Gesicht, Hals und Dekolleté einklopfen.



Jugendlich schönes Haar

Wie bei der Haut lässt sich auch das Tempo der Haaralterung verlangsamen: Indem man Shampoos, Kuren und Spülungen mit Stoffen anwendet, welche die Haarstruktur regenerieren und vor schädlichen Umwelteinflüssen schützen. Sehr bewährt ist diese Spülung: in 1/2 Liter lauwarmes Wasser 1 EL Honig und 1 TL Apfelessig rühren und die Mixtur über die gewaschenen Haare gießen; danach nicht auswaschen. Gut sind weiterhin Haarpackungen mit Jojoba-Öl, denn sie geben dem Haar neue Spannkraft und beugen Spliss sowie Brüchigkeit vor. Hier eine Rezeptur, in der Klettenwurzelöl, eines der Haarwuchsmittel schlechthin, noch unterstützend wirkt: 2 EL Klettenwurzelöl mit 4 EL Jojoba-Öl mischen, auf die Haare auftragen und leicht in die Kopfhaut einmassieren. Dann die Haare in Alufolie verpacken und ein Handtuch um den Kopf wickeln – die Wärme unter diesem Turban verstärkt die Wirkung der Haarpackung. Nach 1/2 Stunde die Haare gründlich auswaschen. Hervorragend ist auch die Ei-Zitronen-Kur: 1 Eigelb, 1 TL frisch gepressten Zitronensaft und 3 EL Jojoba-Öl verrühren und im gewaschenen Haar verteilen. Wieder einen Turban anlegen und 1/2 Stunde wirken lassen. Danach die Kur mit lauwarmem Wasser auswaschen.

Eintauchen und relaxen

Ein Vollbad mit Zusätzen wie ätherischen Ölen, Meersalz, pflegenden Milchprodukten oder Honig ist eine Wohltat für Leib und Seele. Man entspannt, schließt die Augen, gibt sich ganz der wohligen Wärme und den duftenden Stoffen hin und so können die wohltuenden Badezusätze ihre Wirkstoffe entfalten. Hinterher cremt man sich ein, ruht eine halbe Stunde warm eingepackt und fühlt sich wie neugeboren.

Honigmilchbad

Einen Liter Vollmilch, eine Tasse Honig, ein bis zwei Tassen Salz in die leere Badewanne schütten. Mit dem Duschstrahl aufschäumen und die Wanne voll Wasser laufen lassen (Wassertemperatur 38 °C).

Buttermilchbad

Drei Liter frische Buttermilch in die mit heißem Wasser gefüllte Wanne geben. 10 Minuten darin baden und anschließend ruhen. Man kann den Körper auch vor dem Baden mit Olivenöl einreiben.

Das ist besonders gut für trockene Haut.



MEDIZINISCHE FUSSPFLEGE

ZUSAMMENARBEIT MIT KRANKENKASSEN

PODOCURA
FACHPRAXIS FÜR PODOLOGIE

Sylke Ennen
Podologin und Team

Trentmann-Gromotka GmbH
orthopädische Schuhtechnik

Ohechaussee 13
22848 Norderstedt
www.podo-cura.de

Allen "Füßen"
ein frohes Weihnachtsfest
und viel Winterspaß!



"Winterfest!"

040 / 593 55 848

Heilerdemaske

1 EL Heilerde und 3 EL Linola-Creme verrühren und messerrückendick auf Gesicht, Hals und Dekolleté auftragen. 10 Minuten einwirken lassen.



Gurkenquarkmaske

2 EL Quark mit einer Viertel pürierten Salatgurke mixen und für 15 Minuten auf der Haut einwirken lassen.

Bananenpackung

1 reife Banane zerdrücken, mit 2 EL Quark und 1 Eigelb mischen. Das Ganze 10 Minuten einwirken lassen.

Dauerwelle wieder voll im Trend

Wer im Herbst und Winter Wert auf einen trendigen Lockenkopf legt, für den ist die Dauerwelle eine Notwendigkeit. Kombiniert mit trendigen Farbtönen ergibt sich dann die perfekte und haltbare Festtagsfrisur.

"Oft hört man, dass die Dauerwelle die Haare schädigt, dies ist heute dank moderner Technik nicht mehr so. Wir arbeiten mit den zur Zeit besten Produkten, die es gibt. Unsere Welle kommt von Schwarzkopf, einem Hamburger Traditionsunternehmen", erläutert Kay Meinecke Inhaber von Mein Friseur Meinecke. Die im Umgang mit der Welle sehr geschulten Mitarbeiter beraten fachgerecht und treffen so immer die richtige Entscheidung für den individuellen Haar- und Personentyp. Auch im Bereich Frisur und Schnitt werden Sie bestens beraten und bedient. Die Teams von Mein Friseur Meinecke freuen sich auf Ihren Besuch.

SENIORENTAG



Jeden
Mittwoch
nur für
Senioren
bis 15 Uhr

MEIN[®]
FRISEUR
MEINECKE

- Waschen und legen oder waschen und föhnen € 9,99
- Waschen, schneiden, legen oder waschen, schneiden, föhnen € 24,99
- Dauerwelle komplett € 59,99

Auf diese Preise können keine anderen Rabatte angerechnet werden!
Mit und ohne Anmeldung.

Moorbek-Passage, Tel.: 040/64 66 69 57
Europa-Passage, Tel.: 040/32 02 99 73
Krohnstieg 41, Tel.: 040/52 70 18 72
Erdkampsweg 39, Tel.: 040/59 35 01 21
Alsterdorferstr. 253, Tel.: 040/511 30 14
Eulenkugstr. 55-57, Tel.: 040/60 95 15 51
Marktplatz Galerie Bramfeld, Tel.: 040/87 08 53 50

Weitere Filialen unter:
www.meinfriseur.de

Maniküre und Pediküre

Die Hände und Fingernägel sind die Visitenkarte ihres Trägers oder ihrer Trägerin. Mit den Füßen verhält es sich im Grunde ähnlich. Deshalb sollte den »Werkzeugen« des Körpers auch besondere Aufmerksamkeit bei der Pflege zuteil werden.

Gepflegte Füße

- Ein warmes Fußbad mit zwei EL Salz auf 1 l Wasser nehmen, etwa zehn Minuten lang.

- Die Füße mit einem Handtuch gut abtrocknen und anschließend mit einem Bimsstein die Hornhaut an Ferse und Ballen abrubbeln. Danach die Füße abduschen und durchkneten.

- Die durch das Bad aufgeweichte Nagelhaut sanft mit einem Rosenholzstäbchen zurückschieben. Überstehende Hautreste vorsichtig mit einer Hautschere abschneiden.

- Die Zehennägel wo nötig mit Schere oder Zange kürzen. Dabei immer ganz gerade abschneiden und die Ecken an den Rändern leicht rund feilen.

- Bequem hinsetzen und die Füße mit Körperöl einreiben. Dabei die Fußsohle massieren und solange über die Füße streichen, bis das Öl ganz eingezogen ist. Socken überziehen, die Füße hochlegen und das Öl fünf Minuten einwirken lassen. Diese Fußpackung wirkt Wunder bei trockenen, schlecht durchbluteten Füßen. Das restliche Öl mit einem Kosmetiktuch abtupfen.

Gepflegte Hände

- Etwas Sesam- oder Sojaöl großzügig auf die Handinnen- und außenflächen einreiben. Dann Plastikhandschuhe überziehen und das Öl zehn Minuten lang einziehen lassen.

- Anschließend die Fingernägel mit einer Feile sorgfältig in Form bringen – dabei die Form der Fingerkuppe nachahmen. So verlängern die Nägel optisch die Finger.

- Dann die Nägel etwa fünf Minuten lang in einem Schälchen Orangenschalenöl baden. Dadurch wird die Hornplatte von außen mit Nährstoffen versorgt, geglättet und die Nagelhaut aufgeweicht.

- Mit einem Rosenholzstäbchen die weiche Nagelhaut zurückschieben. Überstehende Hautreste mit der Hautschere abschneiden.

- Abschließend Hände und Fingernägel mit einer reichhaltigen Fettcreme massieren.

Birgit Frohn © SeMa



Genießen an den Feiertagen

Jedes Jahr wieder und immer wieder lecker



Die Vorbereitungen auf das Fest der Feste und den Jahreswechsel sind angelaufen. Dazu gehört auch – jedes Jahr wieder – die Frage, was denn Feines auf die Festtafel kommen soll. Nun gibt es ja hier bekanntlich lang gepflegte Traditionen. Von Region zu Region und Familie zu Familie verschieden, jedoch stets sehr geschätzt. Klar, die Klassiker wie Weihnachtsgans- und Karpfen oder Kartoffelsalat mit Würstchen gehören einfach zu den Feiertagen dazu. »Experimente« mit neuen und ausgefallenen Gerichten werden meist lieber zu anderen Anlässen das Jahr über gewagt.

Ein festliches Essen sollte natürlich auch mit qualitativ hochwertigen Zutaten bereit werden. Diese findet man in reichhaltiger Auswahl auf Hamburgs Wochenmärkten. Deren Händler fühlen sich verpflichtet, ihren Kunden nur ausgesucht gute Waren anzubieten – nicht nur zu den Feiertagen, versteht sich.

Nachfolgend ein paar beliebte Klassiker zum Festtagschmaus.

Käse-Fondue

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Emmentaler
- 500 g Greyerzer
- ¼ l trockener Weißwein
- 3 TL Speisestärke
- 6 EL Kirschwasser
- 100 g Champignons
- 300 g Zucchini, gewürfelt
- 300 g Pellkartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g mundgerechte Weißbrotwürfel



Zubereitung

- Fondue-Topf mit der Hälfte der Knoblauchzehe ausreiben und die Käse grob raspeln. Wein in den Fondue-Topf gießen und erwärmen.
- Nun nach und nach den geraspelten Käse unterrühren und dabei immer wieder vorsichtig mit einem Kochlöffel umrühren. Käse schmelzen und einmal aufkochen lassen. Dann die Stärke mit dem Kirschwasser glatt rühren, zur Käsemasse geben und alles nochmals aufkochen lassen.
- Rühren, bis sich alles geschmeidig verbunden hat und dann den Fondue-Topf auf den Rechaud stellen.
- Brotwürfel, Gemüse und Kartoffeln in Schalen gefüllt zum Fondue servieren.

Verkaufsstart Neues Bauvorhaben Quickborn – direkt am Himmelmoor Ideal für alle Generationen



2- bis 3-Zimmer-Balkon- u. Terrassenwohnungen, barrierefrei erreichbar: 64-101m² Wohnfläche, schlüsselfertig mit Marken-Einbauküche, Maler, Fliese, Bodenbeläge, Wärmerückgewinnung, Solar, Gäste-WC, Fahrstuhl, z.T.: Fußbodenheizung u.v.m.

ab € 191.500,- inkl. Carport (courtagefrei, direkt vom Bauträger)
Kaufpreiszahlung komplett(!) zur Übergabe im Herbst 2013.

Besichtigung unserer Musterwohnung

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

Schaffarzyk 041 06 / 63 60 26
Stefan u. Axel www.schaffarzyk.de

Der moderne Hörakustiker



Unser Service für Sie:

- Markenhörgeräte, z.B. von SIEMENS in allen Preisklassen
- Unverbindliche Höranalyse und faire Beratung
- Überprüfung & Optimierung Ihrer Hörgeräte
- Kostenlose Ausprobe von Hörgeräten
- NEU: OTON Hörtherapie
- Hausbesuche

Zertifiziert und Empfohlen
www.die-endverbraucher.de
Kundenbewertung: 4,9/5
★★★★★

oton
DIE HÖRAKUSTIKER

Für einen Termin einfach anrufen oder vorbeikommen:
Langenhorner Markt 16 | 22415 Hamburg | Tel. 530 047 70
Mundsburger Damm 59 | 22087 Hamburg | Tel. 32 90 85 51
Marktpassage 6 | 21149 Hamburg | Tel. 73 08 86 25
Weitere Infos finden Sie unter: www.oton-hoerakustik.de

Jeden
Dienstag
und
Sonnabend

**Langenhorner
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

Frische · Qualität · Vielfalt

...bieten die Kaufleute vom Wochenmarkt

Obsthof Palm

Frisches Obst aus dem Alten Land

direkt auf dem Wochenmarkt
– eigene Ernte aus kontrolliertem,
integriertem Anbau.



Die neue Apfelernte
alle Sorten – knackig frisch!

Wochenmärkte: Langenhorn • Schmuggelstieg

Immer etwas Besonderes beim...



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

**Ihr Spezialist
für
Raclettekäse**



Karpfen im Sud

Zutaten für 4 Personen:

4 Karpfensteaks (à 200 g)
250 g Möhren, 200 g Knollensellerie
200 g Porree, 20 g Butter
1 TL Senfsaat, 1 TL Koriandersaat
1 TL weiße Pfefferkörner
4 Wacholderbeeren (angedrückt),
3 Lorbeerblätter
100 ml Weißwein, 1 l Fischfond
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- Senf-, Koriandersaat, Pfefferkörner und Wacholder in einen Teebeutel aus Papier füllen und zubinden. Möhren und Sellerie schälen, den Porree putzen und alles in dünne, etwa 3 cm lange Streifen schneiden.
- Butter in einem hohen weiten Topf erhitzen. Gemüse darin anbraten, Lorbeer und Gewürzbeutel zugeben. Mit Weißwein ablöschen, dann mit Fischfond auffüllen und 10 Minuten garen.
- Karpfensteaks von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen, auf das Gemüse geben und zugedeckt bei milder Hitze 15 – 20 Minuten gar ziehen lassen. Gewürzbeutel mit einer Schaumkelle aus dem Sud entfernen. Sud mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passen sehr gut Bratkartoffeln, Kartoffelgratin oder Kartoffelkroketten.



Festliches Fleisch-Fondue

Zutaten für 4 Personen:

800 g Fleisch (Rind, Geflügel und Kalb gemischt)
1 kg Gemüse (Zucchini, Brokkoli, Möhren und Kohlrabi gemischt)
250 g Essiggurken
200 g Silberzwiebeln
750 g Baguette in Scheiben
1/2 l Gemüse- oder Hühnerbrühe

Zubereitung

- Die verschiedenen Fleischsorten in mundgerechte Stücke schneiden. Alternativ lässt man das vom Schlachter erledigen – gerade zu den Feiertagen ist das ein inzwischen üblicher Service.
- Das Gemüse jeweils putzen, zum Teil schälen und dann ebenfalls in mundgerechte Stücke zerkleinern.
- Fleisch- und Gemüsestücke in mehreren Schalen anrichten, die dann rund um den Fondue-Topf auf den Tisch kommen. Das Gleiche gilt für die Essiggurken und die Silberzwiebeln.



Terrine vom Räucherfisch

Zutaten für 4 Personen:

200 g geräucherter Lachs
200 g geräucherte Forelle
250 g Crème fraîche, 50 g Kaviar
1/4 l Fischfond (fertig aus dem Glas)
4 Blatt Gelatine
weißer Pfeffer, Salz

Zubereitung

- Gelatine in kaltem Wasser einweichen und gut ausgedrückt in 3 EL des erhitzten Fischfond auflösen.
- Boden einer Auflaufform mit der Hälfte dieser Flüssigkeit ausgießen und erstarren lassen. Rest der Flüssigkeit warm halten.
- Räucherlachs in Stücke schneiden und mit 100 g Crème fraîche und die Forellenfilets mit dem Rest der Crème fraîche pürieren. Beide Cremes mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Lachscreme in die Auflaufform füllen, in der Mitte über die ganze Länge eine Mulde formen und den Kaviar hineingeben. Dann alles mit der Forellencreme bedecken.
- Die Form auf ein feuchtes Tuch aufstoßen, damit keine Hohlräume entstehen. Mit der restlichen Gelatineflüssigkeit begießen und für ein paar Stunden im Kühlschrank kalt stellen.



Gans mit Äpfeln gefüllt

Zutaten für 4 Personen:

1 küchenfertige Gans (4 bis 4,5 kg)
250 g säuerliche Äpfel, 1 Zwiebel
200 g Weißbrot, 1/4 l Milch
2 Eier, 3/4 l Geflügelfond
1 TL Tomatenmark, 2 EL Speisestärke
1/2 l Wasser, Salz, weißer Pfeffer
1/2 Bund Petersilie (glatt)

Zubereitung

- Weißbrot würfeln, mit Milch und Eiern in einer Schüssel vermengen und dann nach Geschmack würzen.
- Petersilie hacken, Äpfel würfeln sowie Innereien und Fett aus der Gans nehmen. Die Leber würfeln.
- Apfelstücke, Petersilie und Gänseleber unter die Weißbrotmasse rühren. Dann die Gans innen würzen, mit der Masse füllen und mit Rouladen-Klammern verschließen.
- Gans auf eine Fettpfanne setzen, restliche Innereien darum legen und das Wasser angießen. Dann im vorgeheizten Ofen bei 180°C etwa 3 Stunden braten. Dabei immer wieder Bratfett über die Gans gießen.
- Nach Ende der Bratzeit die Innereien herausnehmen. Die Zwiebel würfeln und in einem Topf in etwas Gänsefett anschwitzen. Das Tomatenmark darin anrühren und anschließend mit dem Geflügelfond ablöschen. Die Innereien zufügen und für 1/2 Stunde köcheln lassen. Diesen Fond dann durch ein Sieb gießen, mit der Speisestärke binden und nach Geschmack würzen.
- Die Gans dann mit dem Fond servieren – klassisch werden dazu Rotkraut und Klöße gereicht.



Die Wochenmarkthändler wünschen Ihnen ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes Jahr 2013!



Jeden
Dienstag
und
Sonntag

Langenhorner
Wochenmarkt



Fischfachhandel R. Diedrichs

Qualität und Frische zu günstigen Preisen...

Fisch zu Weihnachten

Lachs, Karpfen, Schleie, Forellen
und noch vieles mehr zu
aktuellen Tagespreisen.

Bitte denken Sie rechtzeitig an Ihre
Festtagsvorbestellung

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

Bardowicker Frischgemüse

aus integriertem Anbau
Inhaber Peter Schröder

Erntefrischer Grünkohl

1 kg-Btl. € 2,50
3 x 1 kg-Btl. € 6,50



Wochenmärkte:
Langenhorn
Schmuggelstieg
Poppenbüttel

GEBRÜDER TIMM

Gesundgeflügel

Wochenmärkte
Ahrensburg • Langenhorn
Berne • Volksdorf
Hamm
ab Hofverkauf
freitags v. 9.00–17.00 Uhr

Gänse, Flugenten,
Puten, Kaninchen
Denken Sie bitte
an Ihre Weihnachts-
bestellung!

Sonderverkauf
und Bestellausgabe
auf dem
Langenhorner
Wochenmarkt am
Mo. 24.12., 7.30–12 Uhr

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

Harry's Fischdelikatessen

Fisch macht sexy!

Nordsee-Krabbensalat	100 g	€ 2,50
	200 g	€ 4,50
Frisch geräucherte Forellen	100 g	€ 1,59
Räucherlachsbruch	100 g	€ 2,50
	200 g	€ 4,85

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



Geflügelhof Hellfritz



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

Liebe Kunden,
Wir nehmen
Ihre Bestellung für
Enten, Puten,
Freiland-Gänse, Wild
und Kaninchen
gern entgegen.

Unser Dezember-Angebot:
Frisches Gänsebrust-Filet, 100 g € 2,95

Mehr als eine Leselupe

eMag 43 ist die perfekte Lesehilfe für unterwegs
oder zu Hause – leicht, kompakt, mobil und
leistungstark! Mit ausklappbarem Griff und
ihrem großen Display bietet sie angenehmen
Komfort und ist kinderleicht zu bedienen.

■ eMag 43 – griffig & intuitiv:

- Vergrößerung bis 14-fach
- Vielfältige
Kontrastauswahl
- Einfache
Bedienung
- Optionaler
Schreib-/
Leseständer

Jetzt testen
bei Ihrem Augenoptiker

**RECKE
OPTIK**

Langenhorner Markt 13c
22415 Hamburg,
Tel. (040) 531 76 34

SCHWEIZER



...aus dem Rauch
auf den Wochenmarkt

Grünkohlzeit

- Kasslernacken kg € 7,90
- Kassler Karbonade ab kg € 8,90
- Magere Kohlwurst kg € 12,90
- Kernige
Schweinebacke kg € 8,90

Alle Produkte sind mild gesalzen
und schmackhaft geräuchert!

Leser schreiben Geschichte(n) & Gedichte

★ Heiligabend 1945

Immer wenn ich sie irgendwo in einem Laden sehe, diese weißen, langen Haushaltskerzen, fällt mir der Heiligabend 1945 ein.

Es war sehr kalt und ich ging vor dem Bunker am Domshof in Bremen auf und ab. In diesem Bunker wurde mein Cousin, er war 14 Jahre alt, mit mehreren Jugendlichen von den Amis gefangengehalten, weil er eine Dose Schuhcreme aus einem Amtransport gestohlen hatte.

Es war Heiligabend und meine Tante hatte ein kleines Päckchen zurechtgemacht, welches ich versuchen sollte, für meinen Cousin beim Wachtposten abzugeben. Es war aussichtslos, denn der Ami scheuchte mich jedesmal mit bösen Worten davon. Ein deutscher Wachmann nahm mich beiseite. „Warte,“ sagte er. „Um fünf kommt die Ablösung, der ist netter!“ Um fünf! Eigentlich wollte ich um fünf in der Kirche sein, denn ich hatte ein kleines Solo zu singen und hatte mich so darauf gefreut.

Ich fror entsetzlich, aber konnte ich gehen, wenn er dort im Bunker ohne ein Weihnachtsgruß saß? Aber vielleicht kam der Posten ja eher. Nein, er kam nicht eher, aber er nahm mir das Päckchen ab. Ich rannte zur Kirche. Es war alles vorbei. Tränen rollten mir die Wangen herunter, als ich mit aller Kraft in den Schlußgesang einstimmte. Traurig quälte ich mich durch den Schnee nach Hause, da hörte ich eine Stimme hinter mir. „Warum weinst Du?“ Eine Nachbarin nahm meine Hand und schaute mich an. Ich erzählte ihr meinen Kummer. Da zog sie die bewussten Haushaltskerzen aus der Tasche und machte mir sie zum Geschenk. Ein unsagbar kostbares Geschenk in dieser Zeit, das sie sicher selbst gut gebrauchen konnte.

Wo mag sie jetzt sein, diese Frau. Ob sie noch lebt? Jedenfalls hat sie sich und den Haushaltskerzen ein Denkmal in meinem Herzen gesetzt. Das Päckchen ist übrigens nicht angekommen.

Von Helga Mehmecke

Weihnachtsgeplänkel

Schon Monate vor Weihnachten Geschäfte viel Reklame machen. Die Werbetrommel wird gerührt, als würd' das Fest steh'n vor der Tür. So schwebt schon in der Sommerluft ein leichter Hauch von Weihnachtsduft. Die Weihnachtsmänner im Regal, sie haben keine and're Wahl.

Und Mutter sagt: „Kind, tut mir Leid, das Weihnachtsfest ist noch so weit.“ Das Kind weiß dieses leider nicht und weint bestimmt ganz bitterlich.

Kaufhäuser bieten alles an und meist', was man nicht brauchen kann. Geschenke gibt's genug – für jeden. Da muss man nicht lang überlegen.

Und wenn es einem nicht gefällt, tauscht man es um und kriegt das Geld. Wer es dann tat, sagt: „Gott sei Dank, dies Ding kommt nicht in meinen Schrank.“

Und die Moral von der Geschicht': dem einen gefällt's, dem andern nicht!

So, und endlich ist es jetzt soweit, nun ist sie da, die Weihnachtszeit. Adventsgeplauder, Weihnachtslieder, wir singen „Alle Jahre wieder“.

Der Baum erstrahlt mit seinen Kerzen und es wird warm in allen Herzen. Wir schnuppern aus der kalten Luft nun den geliebten Weihnachtsduft.

Und bei all den hübschen Geschenken tun uns doch die Augen glänzen.

So lässt die Freude in unserem Herzen uns für diese Zeit zusammenschmelzen.

Eine fröhliche Weihnachtszeit. Hannelore Andrews

Weihnachten in Kriegsgefangenschaft

Im Mai 1943 kam ich in Tunesien in englischer Kriegsgefangenschaft und wurde später den Franzosen übergeben. Die ersten Monate im französischen Kriegsgefangenenlager Quarzazate waren geprägt vom Hunger, harter Arbeit im Steinbruch und vom Kampf gegen Läuse, Flöhe und Wanzen.

Am Heiligabend 1943 lag ich auf meiner Matratze und war in Gedanken in Hamburg. Plötzlich stand ein Kamerad auf und forderte uns alle zu einer gemeinsamen Abendmesse auf. Wir gingen nach draußen und bildeten auf einen freien Platz zwischen den Baracken einen Halbkreis um diesen Kameraden. Über uns strahlte in dieser warmen Nacht ein sternenklarer Himmel. Unser Kamerad fand gleich die richtigen Worte und sprach über uns Soldaten und über die „Lieben“ in der Heimat. Gemeinsam wurde dann das Vaterunser gesprochen. Als danach „Stille Nacht, heilige Nacht“ gesungen wurde bekamen ich und alle Anwesenden feuchte Augen. Aber keiner schämte sich wegen der Tränen.

Von Hans Wiederhold

Wiehnachtskekse

Ok Pletten nöm.

Nu is dat wedder sowiet. Wenn dat buten düster ward, denn kuschel ik mi kommodig in mien Sofa, steck dat Licht an, villicht ganz lies so'n beten Musik dorto un denn dat Wichtigste nich to vergeten: De Keksdoos.

Miene Gedanken goht denn jümmers trüch in de Kinnertiet.

Wi harrn en bannig groote Keksdoos, ut Weißblech. De stunn dat ganze Johr in de Spieskamer. Blots in de Wiehnachtstiet harr se ehren groten Optritt.

Dat gung los mit „Haselnußhäufchen“. Schicht üm Schicht rin in de Kist, jümmers Pergamentpoppier dortwüsch. Denn keem mien Broder un hett de Kist „versiegelt“.

Achtern „Schwarzweißgebäck“. Wedder Schicht üm Schicht, versiegeln, usw, bit de Kist vull weer. Mien Broder hett sik denn vör mien Mudder un mi henstellt un Order geben, de Kist bitt to'n 24. Dezember stohn to loten. Versiegelt notürlich.

Mien Vadder hett dat allens nich mitkreegen. De arme Kerl weer vun morgens fief bit obends Klock söben ut'n Huus.

Na, un wenn mien Mudder un ik nu in de Schummeree so alleen weern, fung de Kist an to snacken: Hmmm, wie das duftet, was für leckere Sachen hier drin sind. Will denn keiner probieren? Klor wüllt wi. Wi harrn jo ok de Arbeit mookt. Ganz vorsichtig pullt wi nu de Versiegelung af un angelt dor ut jede Schicht wat ruut. Wedder scheun dichtmoken, un troschullig kieken. Hilligabend keem denn jümmers de Oprengung vunwegen den Schwund in de Kist un so. Tja, wo kann't angohn???? Mien Mudder un ik hebbt denn ganz unerschullig seggt: „Das ist der normale Schwund, wenn Kekse so lange lagern. Die trocknen aus, jawoll.“

Un wiel wi so opsternaatsch weern, hett mien Broder uns loter nix vun siene Marzipankantüffeln afgeven. Hüüt ward nix mehr dröö. Goot inpackt liggt dat vun August bit Januar in de Lodens. Ik köff dat in'n Januar för'n halven Pries un verputz dat to Ostern.

So, nu wünsch ik Ju veel Vergnügen bi de Backeree un scheune Adventstiet.

Von Silke Frakstein

Schreiben auch Sie uns



Haus verkaufen – Wohnung gesucht?

Die Kinder sind groß, das Haus ist zu groß und das neue Domizil soll Ihren zukünftigen Anforderungen entsprechen. In dieser Situation können Sie auf unsere langjährige Erfahrung und unsere Marktkenntnisse bauen.

Informationen und Terminvereinbarungen unter:

Telefon 040 - 524 90 91

Unser aktuelles Immobilienangebot finden Sie unter:
www.MBI-Immobilien.de



Jennifer Bormann



MBI Bormann Immobilien
Vermittlungsgesellschaft mbH
Ohechaussee 5 • 22848 Norderstedt



*Wir wünschen Ihnen ein besinnliches
Weihnachtsfest sowie einen fröhlichen
Rutsch und einen guten Start
ins neue Jahr!*

haben Sie noch Briefe in alter deutscher Schrift?

Haben Sie noch Briefe in alter deutscher Schrift?

Wir, die ehrenamtlichen Mitglieder der **Sütterlinstube im Hospital zum Heiligen Geist**, übertragen Dokumente wie Tagebücher, Urkunden, Berichte oder Kochbücher ab dem 18. Jahrhundert von deutscher in lateinische Schrift.

Die Sütterlinstube arbeitet unentgeltlich – eine Spende für die **Curator-Stiftung für das Hospital zum Heiligen Geist in Hamburg** wird erbeten.

Helmut Kramp · Telefon (0 40) 59 79 01
mail@helmut-kramp.de

sich des Lebens freuen
EMMAPLAMBECKHAUS



Das Besondere:
4-Zimmer-Penthouse
mit 144,79 m²

**»Service-Wohnungen
mit Betreuung«**

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

Frau Bendig, Tel. 040.523 02 -168
www.emmaplambeckhaus.de

Betreuung durch die **Elm-Diakonie**

Wohnungsunternehmen
plambeck

SIG
Holstein

Immobilienkompetenz.
Made in Holstein



**Der richtige Partner für den
Immobilienverkauf in Hamburg!**

Vereinbaren Sie gern einen
unverbindlichen Beratungstermin mit mir!

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

Der Winter zieht sich in die Länge, Eis und Kälte wollen nicht weichen – die Sehnsucht nach blauem Himmel und Sonne steigt. Deshalb nichts wie raus aus dem tristen Grau hier und ab in den Frühling. Der ist auf Mallorca und den Kanaren schon in schönstem Gang: Überall grünt und blüht es.

Der Frühling ist die schönste Zeit auf den beliebten Ferieninseln. In den Monaten März, April und Mai zeigen sich Mallorca und die Kanaren von ihrer besten Seite. Es herrschen angenehm milde Temperaturen, so dass man wunderbar entspannt Kultur und Natur erkunden kann. Apropos Natur: Sie ist um diese Jahreszeit atemberaubend schön.

Blüten bis zum Horizont

Auf der Baleareninsel sind zwischen Mitte Januar und Ende Februar ganze Landstriche in ein Meer aus zartem Rosa getaucht. Die Mandelblüte auf Mallorca ist zu Recht berühmt. Wer deren Pracht verpasst hat, darf sich auf die Blüte der Orangen- und Zitronenbäume freuen. Sie beginnt Anfang März und steht der Mandelblüte in nichts nach. Vom betörenden Duft ganz zu schweigen. Die Schönheit der Insel lässt sich am besten bei Spaziergängen, Wanderungen im Tramontana-Gebirge und Radtouren genießen. Dank der gut ausgebauten Infrastruktur und den angenehmen mediterranen Temperaturen ist Mallorca im Frühjahr ein wahres Mekka für jene, die im Urlaub gerne aktiv sind.

Erste Sonnenstrahlen einfangen

Das Meer ist für die meisten im Frühjahr noch zu kalt. Doch auf Grund der frühlingshaften Temperaturen sind in den geschützten Buchten der Insel bereits erste Sonnenbäder in Badehose und Bikini möglich. Dann noch ein »Cafe con leche«, ein Milchkaffee in der Sonne und das winterliche Grau von Zuhause ist vergessen. Sonnenstrahlen lassen sich auch auf Cabrio-Touren ganz hervorragend einfangen. Gerade im Frühling laden die malerischen Berg- und Küstenstraßen, vorbei an Blumenwiesen oder durch die Kiefernwälder, zu beschaulichen Ausflügen ein. Dazu günstige: Die meisten Mietwagenfirmen auf Mallorca

Reif für die Insel?

Frühlingserwachen auf Mallorca und den Kanaren

es eine Heizung gibt – auch wenn die Sonne tagsüber warm vom Himmel lacht, kann es an den Abenden und in den Nächten noch kühl werden.

Wo der Frühling überwintert

Natürlich auf den Inseln des ewigen Frühlings: So werden die Kanarischen Inseln genannt. Vollkommen zutreffend, denn auf der Inselgruppe vor der Küste Marokkos herrschen das ganze Jahr über angenehme Durchschnittstemperaturen von 21 bis 27 Grad. Der kühle Kanarenstrom sorgt für steten Wind und gleicht die heißen Luftmassen aus der Sahara aus. So ist es im Hochsommer nie zu heiß und auch im Winter fallen die Temperaturen selten unter 20 Grad Celsius. Baden im Meer ist zu jeder Jahreszeit möglich. Doch nicht nur diese außergewöhnlich guten klimatischen Bedingungen machen die Vulkaninseln so beliebt. Sie haben auch eine wunderbare Natur zu bieten.

Landschaftliche Vielfalt

Bizarr anmutende Vulkanlandschaften auf Lanzarote, blühende Gärten auf Gomera, faszinierende Sanddünen auf Gran Canaria und immergrüne Wälder auf Teneriffa: Das Spektrum der Kanaren ist enorm. Jede der sieben Hauptinseln Teneriffa, Fuerteventura, Gran Canaria, Lanzarote, La Palma, El Hierro und La Gomera

hat ihren eigenen, unvergleichlichen Charakter. Da ist für jeden Geschmack etwas dabei. Wer beispielsweise gerne auf Entdeckungstouren geht, sollte sich für Lanzarote entscheiden. Neben kulturellen Stätten und atemberaubenden Ausblicken ist vor allem ein Kamelritt durch die bizarre Vulkanlandschaft ein unvergessliches Ereignis. Wassersportfreunde sind an den kilometerlangen Sandstränden Fuerteventuras am besten aufgehoben. Wer Naturerlebnisse, Ruhe und Abgeschiedenheit sucht, wählt La Palma als Urlaubsziel. Die kleine Kanareninsel ist bekannt für die Vielfalt an Wanderwegen durch weltweit einmalige Lorbeerwälder. Gran Canaria ist dagegen für alle jene richtig, die im Urlaub gerne reichlich Unterhaltung und Einkaufsmöglichkeiten haben möchten. Die größte Insel der Kanaren, Teneriffa, bietet von allem etwas – sie ist ein kleiner Miniaturkontinent, der mit großen landschaftlichen Gegensätzen aufwartet. Ebenso besteht jederzeit die Wahl zwischen ruhigen Plätzen und quirligem Trubel an Strandpromenaden, Restaurants und touristischen Attraktionen.

Birgit Frohn © SeMa

Traumhafter Kururlaub bzw. Urlaub schon ab € 469,-!

Fordern Sie kostenlos unseren Katalog 2013 an! Kururlaub an der **Müritz**, an der **polnischen Ostsee**, im **Riesengebirge**, in **Kroatien** und in **Tschechien**. 2 Wo. HP o. VP, werktgl. 2 Beh., ärztliche Untersuchungen, Transfer ab Heimatort (geringe, indiv. Pauschale). **Wichtig:** Infos zur **gesetzlich** geregelten **Zuschusspflicht** Ihrer KK (ca. € 300,-, wobei die Zuschussgewährung an bestimmte Bedingungen geknüpft ist).

Ostsee Touristik AG 18147 Rostock, Petersdorfer Str. 15
Tel.: 0381/375 65 80 • 0381/490 40 20 • Fax: 0381/26 525,
E-Mail: info@ostsee-touristik.com

HURTIGRUTEN

GRUPPENREISE

09.08.-23.08.2013 ab/an Kiel

DIE SCHÖNSTE SEEREISE DER WELT, GEMEINSAM MIT IHNEN MEHR ERLEBEN

Eine Fahrt mit Hurtigruten entlang der norwegischen Küste verspricht unvergessliche Eindrücke.

Wir laden Sie ein, sich ganz in Ruhe bei uns über Details des Hurtigruten Angebots für 2013 zu informieren. Am 30. Januar 2013 um 18 Uhr haben wir einen HURTIGRUTEN-KUNDENABEND mit einer Präsentation unserer Gruppenreise für Sie vorbereitet, Dauer ca. 1,5 Stunden.

Ihre Vorteile: Der Reiseablauf ist optimal aufeinander abgestimmt, alles ist bereits für Sie organisiert. Individuelle Transfers Hamburg-Kiel-Hamburg sind möglich. Sie können sich ganz auf die Erholung und natürlich auf die vielen, abwechslungsreichen Erlebnisse konzentrieren. Haben wir Ihr Reisefieber geweckt? Rufen Sie uns an oder kommen Sie direkt vorbei. Wir freuen uns auf Sie!

Reiseablauf

09.08.13 Eigene Anreise zum Hafen Kiel. Überfahrt mit der Color Line nach Oslo. Unterbringung in Doppel- bzw. Einzelkabine DU/WC.

10.08.13 Frühstück an Bord. Ankunft Oslo um ca. 10 Uhr, anschließend Bustransfer zur Bahnstation Oslo. Panoramafahrt mit der Bergen-Bahn nach Bergen, ca. 12:01-19:05 Uhr. Nach Ankunft in Bergen, Transfer zum Hotel Neptun (oder gleichwertig). Unterbringung im Doppel- bzw. Einzelzimmer DU/WC.

11.08.13 Frühstück im Hotel. Gegen Mittag: Beginn einer 3-stündigen Stadtrundfahrt mit deutschsprachiger Reiseleitung, endend am Hurtigruten-Anleger. Ab 16 Uhr Einschiffung an Bord der M/S Finnmarken. Die Kabinen stehen ab 18

Uhr zur Verfügung. 20 Uhr Abfahrt ab Bergen.

11.08.-21.08.13 Hurtigrutenrundreise Bergen – Kirkenes – Trondheim. Reiseverlauf lt. Prospektbeschreibung. Unterbringung wie gebucht inkl. Vollpension/exkl. Getränke.

21.08.13 6:30 Uhr Ankunft in Trondheim. Nach dem Frühstück: Transfer zur Bahnstation Trondheim, Panoramabahnfahrt mit der Dovre-Bahn nach Oslo, kurzer Spaziergang zum Royal



Spezialisten beraten Sie persönlich!

Alsterdorfer Markt 10, 22297 HH
Telefon 040/50 01 88 70

Christiania Hotel (oder gleichwertig). Unterbringung im Doppel- bzw. Einzelzimmer DU/WC.

22.08.13 Frühstück im Hotel. Anschließend 3-stündige Stadtrundfahrt in Oslo, endend am Color Line Anleger. Um 14 Uhr: Abfahrt nach Kiel. Unterbringung in Doppel- bzw. Einzelkabine DU/WC.

23.08.13 Frühstück an Bord, Ankunft Kiel um ca. 10 Uhr. Ende der Pauschalreise.

Eingeschlossene Leistungen:

- Passage mit Color Line Kiel-Oslo-Kiel, Unterbringung in Außenkabinen DU/WC (Kat. F2) inkl. 2 x Frühstücksbuffet
- Hurtigrutenreise Bergen-Kirkenes-Trondheim in gebuchter Kabinenkategorie an Bord, inkl. Vollpension, exkl. Getränke
- Panoramabahnfahrt von Oslo nach Bergen in der 2. Klasse inkl. Platzreservierung und Gepäckservice (nur 1 Gepäckstück pro Person)
- Panoramabahnfahrt von Trondheim nach Oslo in der 2. Klasse inklusive Platzreservierung und Gepäckservice (nur 1 Gepäckstück pro Person)
- Übernachtung inkl. Frühstück in Oslo im Hotel der gehobenen Mittelklasse im Doppel- bzw. Einzelzimmer DU/WC
- Übernachtung inkl. Frühstück in Bergen im Hotel der gehobenen Mittelklasse im Doppel- bzw. Einzelzimmer DU/WC
- 3-stündige Stadtrundfahrt in Oslo mit deutschsprachiger Reiseleitung
- 3-stündige Stadtrundfahrt in Bergen mit deutschsprachiger Reiseleitung
- Eintritt Hurtigruten Museum Stokmarknes
- Bustransfers gemäß Programmablauf
- Vertriebs ADD-ON: Landausflug 3A (kostenlos)

NICHT EINGESCHLOSSEN:

- Reiserücktrittskostenversicherung/ Reiseabbruchversicherung

Preise pro Person

Doppelkabine ab € 3.363,-
Einzelkabine ab € 5.142,-

INFORMATIONENABEND: 30. Jan. 2013 | 18 Uhr | Eintritt € 3,- | „ALTE KÜCHE“ Alsterdorfer Markt 18
Anmeldung bis 10. Jan. 2013 unter 040/540 04 93 57 oder office@rsa-reisen.de | www.rsa-reisen.de

Aktiver Urlaub maßgeschneidert

Vitalwelt – neues Konzept für ältere »Winterflüchter«



In den Wintermonaten haben die Veranstalter von Thomas Cook ab sofort ein neues Programm im Angebot: die Vitalwelt, speziell zugeschnitten auf betagtere Urlauber, die es aus der heimischen Kälte in die südliche Sonne zieht.

Spanien, Ägypten, Türkei, Marokko und Tunesien – beliebte Reiseziele für sonnenhungrige Zugvögel, die sich den deutschen Winter sparen wollen. Unter ihnen finden sich immer mehr Ältere, Tendenz steigend. Anlass für Thomas Cook, sich mit seinem Betreuungs- und Unterhaltungsangebot noch stärker auf Gäste jenseits der Sechzig zu konzentrieren. So gibt es nun ganz aktuell seit der Wintersaison 2012/2013 die Vital-

welt. Sie ergänzt die bereits bestehenden Konzepte der so genannten Erlebniswelten Family-Welt, Balance-Welt und Experience-Welt.

Individuell nach Wunsch

Bereits 1964 hatte Thomas Cook eigene Urlaubsangebote für die ältere Generation, genannt »Club Schwalbe«. Daraus wurde vor einigen Jahren der »Club Vital«. Doch so recht passte der Begriff »Club« nicht mehr zu dem, was das Konzept tatsächlich beinhaltete. Club-Urlaub vor allem schon gar nicht. Vor diesem Hintergrund entstand schließlich der Name »Vitalwelt«. Er trifft es nun ganz genau. Denn dieses Programm ist in der Tat eine kleine Welt: Eine Welt an vielen verschiedenen Angeboten, aus denen die Reisenden auswählen können. Ganz nach ihren individuellen Vorlieben und Vorstellungen. Jeden Tag auf's Neue.

Einmal angemeldet und dann fix dabei, Gruppenzwang, laute Animation – das ist hier tabu. Jeder kann spontan an dem teilnehmen, wonach ihm gerade der Sinn steht. Ob es etwas Sportliches sein soll wie Nordic Walking oder lieber etwas Kulturelles wie ein Bummel über einen einheimischen Markt: Die Vitalwelt umfasst viele Facetten, die sich ganz nach Wunsch zusammenstellen lassen. Die drei Eckpfeiler dabei sind laut Elena Kölsch von Thomas Cook Geselligkeit, sportliche Aktivitäten sowie Land und Leute.

„Frühsport geht besonders gut...“

...erzählt Nathalie Kollarczik, eine der Vitalwelt-Mitarbeiterinnen. Sie steht für die Gäste im Hotel Sentido Perissia nahe Side bereit, um sich fit zu halten und aktiv zu sein. Darüber hinaus be-

17 Hotels in fünf Ländern

Für Gäste von Neckermann Reisen, Thomas Cook und Öger Tours ist das Vitalwelt-Programm inklusive. Es wird seit 1. November 2012 bis 31. März 2013 in Hotels auf Mallorca, Teneriffa und Gran Canaria sowie in Marokko in Agadir und in Ägypten in Hurghada angeboten. In Tunesien sind die Hotels auf Djerba, in Hammamet, Port El Kantaoui, Monastir und Sousse. Die türkischen Vital-Welten finden sich in Antalya, Alanya, Side und Kemer. In allen Hotels gibt es eine Ermäßigung für Langzeiturlauber und in einigen Hotels Ermäßigungen für Senioren. Buchbar ist die Vitalwelt in jedem Reisebüro. Weitere Informationen unter: vitalwelt@thomascookag.com

gleitet sie die Urlauber bei ihren diversen Unternehmungen und steht ihnen als Ansprechpartner zu Verfügung. Auch für ganz persönliche Belange. Denn viele haben einfach mal was zu erzählen, weiß ihre Kollegin – und nicht nur am Info-Tisch ganz früh. Apropos: Unter den sportlichen Angeboten sind jene am Morgen eindeutig die Beliebtesten. Zur Auswahl stehen bei Nathalie unter anderem Gymnastik, wie Ballooning und Übungen mit dem Flexible Band sowie Nordic Walking. Ebenso hoch im Kurs steht nach ihrer Erfahrung das Wandern: Auf Tages- und Halbtagestouren lernen die Gäste die landschaftliche Vielfalt der Umgebung und deren Schönheit kennen. Aber auch die anderen Angebote im Programm werden »sehr gut angenommen«. Wie alle anderen Mitarbeiter der Vitalwelt ist Nathalie professionell, unter anderem vom Fitness-Experten Dieter Grabbe, für ihre Trainer- und Betreueraufgaben ausgebildet worden.

Yoga am Strand oder sexy Sixpack

Zwei der Aktivitäten auf Nathalies Stundenplan. Weiterhin finden sich hier Ballooning – Gymnastik mit einem Ball – und Übungen mit dem Flexible Band sowie Boccia und Wassergymnastik. Nordic Walking steht jeden Tag auf dem Programm, schließlich ist es sehr gefragt. Körperlich betätigen kann sich wer möchte auch bei Gartenarbeit, Wanderungen und Ausflügen in die Umgebung. Kreativ wird es beim Seidenmalen und Kekse backen, geistig anspruchsvoller beim Türkischunterricht. Mehrmals wöchentlich kann man sich zudem am Spieltisch treffen oder gemeinsam zu Abend essen. Und Bücher lesen aus einem Sortiment, das der Deutsche Taschenbuch Verlag zur Verfügung gestellt hat.

Birgit Frohn © SeMa

Ätherische Öle – duftende Stimmungsmacher

Wohlführend entspannt und gut gelaunt

Duftende Essenzen sind seit Jahrtausenden geschätzte Begleiter des täglichen Lebens. Die Beliebtheit ätherischer Öle ist bis heute ungebrochen. Gerade in der kalten Jahreszeit sollte man sich von ihnen verzaubern lassen.

»Ein Tag ohne gute Düfte kann kein glücklicher gewesen sein...« so steht es bereits in einem Papyrus der alten Ägypter zu lesen. Zu Recht, denn Gerüche haben einen direkten Einfluss auf unser limbisches System im Gehirn. Dieses ist unter anderem zuständig für unser Seelenleben und unsere Stimmungen. Auf diese Weise können ätherische Öle und andere Duftstoffe auch so gut eine positive Wirkung auf unser Befinden entfalten – ohne Umwege und Nebenwirkungen.

Zart wie ein Hauch

Ätherische Öle sind in höchstem Grade flüchtig: Sobald sie mit Luft in Verbindung geraten, verdunsten sie. So nimmt man die ätherischen Öle zunächst auch nur wie einen duftenden Hauch wahr. Auch von der Konsistenz her sind sie eher Wasser ähnlich, als Öl. So sind ätherische Öle auch meist farblos und hell. Alle von ihnen sind in Alkohol, Äther, Fetten, Honig und in anderen Ölen sowie teilweise in Wasser löslich.

Immer der Nase nach

Es gibt viele verschiedene duftende Essenzen. Der Auswahl sind somit kaum Grenzen gesetzt. Natürlich sollte man dabei immer seinen persönlichen Vorlieben folgen, sprich der Nase nach gehen. Hier jedoch Empfehlungen für ein paar Vertreter der duftenden Zunft, die sich dank ihrer Effekte besonders gut dazu eignen, Raumluft und Atmosphäre zu verbessern.

Lavendel

Er hat eine überaus beruhigende und ausgleichende Wirkung – gut bei Nervosität und damit einhergehenden Beschwerden wie etwa Schlafstörungen. Zudem weckt dieses Aroma angenehme Erinnerungen an die Kindheit, denn Lavendel wurde früher sehr häufig als Füllung für duftende Wäschesäckchen eingesetzt.



Pfefferminze

Sie besitzt eine belebende und erfrischende Wirkung – ideal zur Aktivierung und zur Anregung der Konzentration.

Zitrusdüfte

Sie heben die Stimmung und beleben allgemein. Gut für eher antriebsarme und mitunter depressiv gestimmte Menschen.



Vanille und Zimt

Beide schaffen eine harmonische Atmosphäre. Dazu wirken sie beruhigend und harmonisierend.

Rosmarin

Stärkt die Nerven und regt an. Zudem ist Rosmarin eine wirksame Hilfe bei Kopfschmerzen.



Wichtiges über ätherische Öle

- Nur ätherische Öle hoher Qualität verwenden und keine, die chemisch gestreckt wurden. Daher am Besten im Fachhandel wie in Apotheken oder Reformhäusern kaufen.
- Da ätherische Öle hochkonzentriert sind, sollten sie niemals unverdünnt auf der Haut angewendet werden. Die Öle dürfen auch nicht mit den Augen sowie den Schleimhäuten von Nase und Geschlechtsorganen in Kontakt kommen.
- Ätherische Öle sind sehr flüchtig, weshalb sie stets fest und luftdicht verschlossen sein müssen.

Ebenso reagieren sie höchst empfindlich auf Licht und sollten deshalb nur in dunklen Glasflaschen aufbewahrt werden.

Mit Düften durch den Tag

Die mit einfachster und entsprechend weit verbreitete Art der Anwendung von ätherischen Ölen ist die in Duftlampen. Sie sind mittlerweile in zahlreichen Farben und Formen erhältlich – für jeden Geschmack ist mithin etwas dabei. Was man nicht allein seinem Geschmack überlassen sollte, sind folgende Dinge: Duftlampen sollten ein ausreichend großes Wassergefäß haben, damit das Wasser langsamer verdunstet und die Wirkung länger anhält. Zudem sollte der Abstand zwischen Wassergefäß und Teelicht genügend groß sein; mindestens zehn Zentimeter. Ansonsten besteht die Gefahr, dass das Wasser zu kochen beginnt und sich damit Qualität und Wirkung des Öls verändern. Wichtig ist ferner, stets destilliertes Wasser zu verwenden, sonst verkalkt die Duftlampe bei jeder Anwendung. Wenn sich kleine Kinder oder Haustiere mit zu Hause aufhalten, empfiehlt es sich, elektrische Duftlampen zu verwenden. So ist die Brandgefahr gebannt.

Eine gute Alternative zu Duftlampen sind Fläschchen mit gelöstem ätherischen Öl darin. Als Basis dient hier Sonnenblumenöl, da es weitgehend geruchsneutral ist: Eine kleine dunkle Glasflasche damit füllen und einige Tropfen ätherisches Öl dazu geben. Verschließen, durchschütteln und dann geöffnet an den Ort stellen, wo sich der Duft entfalten soll.

Selbstverständlich werden duftende Essenzen auch zur Körperpflege und zu medizinischen Zwecken eingesetzt: Die Aromatherapie bietet hier ein breites Spektrum an Anwendungen.



Birgit Frohn © SeMa

www.sammelhaack.de

BETREUTES WOHNEN LÜBECK SENIORENHAUS HINRICHS

Barrierefreie Neubauwohnungen, die das selbstständige Leben im Alter vereinfachen. Die modernen Wohnungen bieten ein exklusives Ambiente und liegen in einer herrschaftlichen Parkanlage in Travenhe. Top-Ausstattung: Duschbad, Einbauküche, Terrasse oder Balkon, Keller, Gemeinschaftsraum, Aufzug. 2 Zimmer, ca. 51-61 m², ab € 460,- zzgl. Nk./Kt./Servicepauschale

Musterwohnungs-
besichtigung auf Anfrage

Tel. 04121/4874-7455
vermietung.luebeck@
sammelhaack.de

SEMELHAACK
WOHNUNGSUNTERNEHMEN

Pilates:

Trendsport aus den USA



Langsame und fließende Bewegungen trainieren Kraft, Beweglichkeit und Koordination: Pilates, der Fitness-Hit aus Hollywood und inzwischen weltweit geschätzt. Auch und vor allem von den Älteren.

Der Deutsche Joseph Pilates war es, der Anfang des 20. Jahrhunderts in den USA ein neuartiges Trainingssystem entwickelte. Nach ihm Pilates genannt, handelt es sich dabei um eine Kombination fernöstlicher und westlicher Gymnastiktechniken – vereint zu einem hocheffektiven Fitness-Training. Dieses verbindet unterschiedliche Koordinations- und Atemverfahren mit Kräftigungs- und Dehnübungen. Auf diese Art und Weise werden Beweglichkeit und Gleichgewichtssinn verbessert und die Tiefenmuskulatur von Bauch, Beckenboden und Rücken gestärkt. Die Pilates-Übungen sind sowohl für Erwachsene als auch für Kinder und ältere Menschen gut geeignet.

Kräftigend und entspannend zugleich Pilates-Übungen sorgen vor allem für eine Stärkung der tief liegenden Muskeln im Bauch- sowie Rückenbereich und somit für eine gesunde Haltung des Körpers. Entsprechend eignet sich dieses Trainingssystem auch ganz hervorragend, um Rückenschmerzen vorzu-

beugen. Zugleich zur körperlichen Kräftigung ist Pilates auch noch eine sehr effektive Entspannungsmethode. Während man sich sanft auf einer Matte streckt und dehnt, wird die komplette Aufmerksamkeit der Atmung und dem Körper zugewandt. Das unterstützt beim Abschalten vom Alltag, man kommt zur Ruhe und kann neue Energien auftanken.

Die sechs Prinzipien von Pilates Die Übungen basieren alle auf den sechs Prinzipien von Pilates:

Zentrierung Die Mitte des Körpers, der Teil zwischen den unteren Rippen sowie dem Beckenboden, ist Ausgangspunkt sämtlicher Bewegungen. Damit werden besonders die tiefer liegende quere Bauchmuskulatur, die tiefen Rückenstrecker, die Beckenbodenmuskeln und die Gesäßmuskulatur gestärkt.

Atmung Während der Übungen muss stets die Atmung im Einklang mit der Bewegung stehen. Grundsätzlich wird bei der Anstrengung ausgeatmet und vorwiegend in den Brustraum eingeatmet.

Präzision Alle Übungen werden exakt ausgeübt –

Hochaktiver Sportsmann Joseph Pilates war ein leidenschaftlicher Sportler: Tauchen, Schwimmen, Turnen und Boxen begeisterten ihn ebenso wie Skifahren. Bei der Ausübung aller Sportarten strebte er immer nach körperlicher Perfektion. Das brachte ihn schließlich dazu, sich mit fernöstlichen Übungsmethoden wie Tai Chi und Yoga zu befassen. Dabei fokussierte sich Pilates auf die konsequente Abstimmung der Atmung auf sämtliche Bewegungen von Beinen und Armen – ein fundamentales Konzept seines Trainingssystems.

einzigste Kontrolle dabei ist das eigene Körpergefühl.

Konzentration Bei der Durchführung der Übungen sollte man immer voll konzentriert sein.

Bewegungsfluss Sowohl die Übungen selbst als auch die Übergänge zwischen den Übungen sollten fließend und leicht sein. Diese fließenden Bewegungen und das relativ langsame Tempo stellen besonders hohe Anforderungen an die Bewegungskoordination.

Kontrolle Jede Übung wird mit vollständiger Be-

herrschung der Muskeln ausgeführt.

Sehr gefragt bei Senioren Besonders in der älteren Generation wächst die Zahl der Anhänger von Pilates. Das hat mehrere gute Gründe. Denn die Übungen trainieren Kraft, Agilität und Koordination und verbessern und erhalten demzufolge die Mobilität von Senioren. Weiterhin kommen die Übungen ohne Geräte und ohne starke Belastungen für die Gelenke aus – dennoch sind sie dabei sehr intensiv. Der ganze Körper wird nachhaltig gestärkt und sehr viele Muskelgruppen auf einmal angesprochen.

Eine Reihe von Studien zu Pilates haben bereits gezeigt, dass die gezielte konzentrierte Bewegung den Hormonspiegel positiv beeinflusst. Dadurch kann auf Dauer eine Senkung des biologischen Alters erreicht werden. Ein weiteres wichtiges Argument, Pilates zu erlernen. Dazu ist es sinnvoll, zu Beginn einen Kurs in einem Fitnesscenter oder bei der Volkshochschule zu belegen. Sind die Übungen dann nach eini-

ger Zeit vertraut, können sie auch zu Hause durchgeführt werden.

Ein paar Übungen Diese Pilates-Übungen sind einfach zu Hause auszuführen und bringen einen Gymnastikball ins Spiel. Ihn kann man in Fachgeschäften für Sportartikel und in gut sortierten Kaufhäusern einfach bekommen.

Ball-Rollen

- Das linke Bein ist das Standbein. Ball unter den rechten Fuß legen und Bauchnabel zurückziehen.
- Den Ball unter dem Fuß kreisen lassen, dabei das Becken ruhig halten. Das linke Knie wird nicht durchgedrückt.
- 10 Kreise im Uhrzeigersinn ausführen, dann das Bein wechseln.

Ballenstand

- Den Ball im aufrechten Stand zwischen die Fußknöchel klemmen. Dann Bauchnabel einziehen, die Arme hängen gerade nach unten.

- Nun die Fersen heben und senken. 20 mal wiederholen.

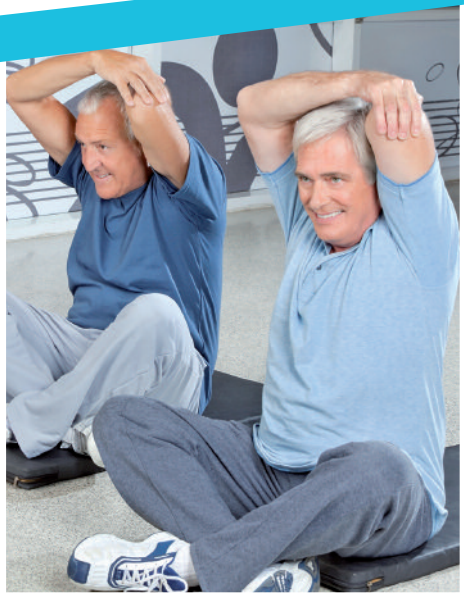
Jonglieren

- Auf ein Bein – zunächst das Rechte – stellen und den Ball in eine Hand nehmen. Die Arme waagrecht ausbreiten.
- Nun den Ball über den Kopf von einer zur anderen Hand geben. 10-mal wiederholen, dann auf dem anderen Bein stehen.

Käfer Diese Übung heißt so, weil man dabei wie ein Käfer auf dem Rücken liegt.

- Hinlegen und den Ball unter das Kreuzbein (den unteren Rücken) legen. Die Arme liegen seitlich parallel zum Körper.
- Angewinkelte Beine nacheinander anheben, sodass die Knie oberhalb der Hüftgelenke stehen.
- Nun abwechselnd die Beine senken und mit den Zehen auf den Boden tippen. 15-mal wiederholen.

Birgit Frohn © SeMa



Studio für Bewegung und Entspannung

Ein sehr treffender Name, den Claudia Banas für ihr Unternehmen gewählt hat. Denn dieses bietet genau das an, was in der körperlichen Aktion rundum entspannt: Pilates und Yoga. Seit nunmehr sieben Jahren ist Banas' Studio damit in Hamburgs Norden erfolgreich. Zu den Teilnehmern der Kurse gehören auch viele aus der älteren Generation. »Die Älteste in einem der Pilates-Kurse ist 82 Jahre«, erzählt Claudia Banas. Auch nach dem Einsatz eines neuen Hüftgelenks ist sie weiter aktiv dabei, wenn es einmal die Woche zum Pilates geht. Diese Fitnessart tut laut Claudia Banas

gerade den Älteren sehr gut, da sie unter anderem die Beckenboden- und Rumpfmuskulatur gezielt stärkt. Vor kurzem hat sie in einem Seminar die Durchführung von Pilates auf einem Hocker kennen gelernt und wird dies künftig auch in ihrem Studio anbieten. »Ideal für jene, die nicht mehr so mobil sind«.

Wer, wie so viele, Interesse an bewegter Entspannung hat, kann sich für Probekurse und Informationen direkt an Claudia Banas wenden:

Studio für Bewegung und Entspannung
Immenhöfen 21a (neben Eis Jakobs), 22 417 Hamburg, Tel.: 040-527 39 119

Impressum			
Herausgeber	SeMa - Senioren Magazin Hamburg GmbH	Handelsregister	HRB 118615
Adresse	Georg-Clasen-Weg 28 22415 Hamburg	Amtsgericht	Hamburg
Telefon	040/41 45 59 97	Geschäftsführerin	Silke Wiederhold
Fax	040/50 79 11 16	Chefredaktion	Birgit Frohn
E-Mail	kontakt@senioren-magazin-hamburg.de	Layout u. Grafik	HWWA Werbeagentur GmbH Sandra Holst, Katharina Martin
		Medienberatung	Silke und Herwart Wiederhold
		Bildredaktion	Birgit Frohn
		E-Mail	redaktion@senioren-magazin-hamburg.de
Vertrieb	SeMa Senioren Magazin Hamburg GmbH	Druck	Lehmann Offsetdruck GmbH Gutenbergring 39 22848 Norderstedt
Erscheinen	10 x jährlich	Druckauflage	20.000 St.
Anzeigenschluss	Februar-Ausgabe: 17.01.13	Anzeigenruf	040/41 45 59 97
www.	senioren-magazin-hamburg.de		

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

(djd/pt). Gerade ältere Menschen sollten eine Erkältung nicht auf die leichte Schulter nehmen. Manchmal kann ein harmloser Infekt zu einer schwerwiegenden Folgeerkrankung führen.

den Schlaf stören und möglicherweise zu einer Lungenentzündung führen.

Den Schleim verflüssigen

Besonders wichtig in der Erkältungszeit ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Ältere Menschen neigen dazu,

wege spürbar befreit und die Krankheitssymptome können sich innerhalb weniger Tage deutlich bessern.

Vitaminzufuhr sichern und sich schonen

Auch tägliche Nasenspülungen mit Salzsole spülen den Schleim heraus und befeuchten die Schleimhäute. Nasenduschen gibt es in der Apotheke. Wenn eine Erkältung vorliegt, ist dies ein guter Anlass, die eigene Ernährungsweise hinsichtlich wichtiger Vitamine und Mineralstoffe zu überdenken. Der Körper braucht diese Elemente für den Aufbau der Körperzellen und zur Unterstützung des Immunsystems. Auch wenn es sich nur um eine leichte Erkältung handelt – jetzt ist Schonung angesagt. Körperlich anstrengende Tätigkeiten oder Sport müssen nun warten. Liegt kein Fieber vor, kann ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft unternommen werden. Wer sich erkältet in geschlossenen Räumen aufhält, sollte daran denken, regelmäßig zu lüften oder eventuell Luftbefeuchter aufstellen.

Gripeschutzimpfung

Nach Angaben des Robert Koch-Instituts ist eine Gripeschutzimpfung vor allem für Menschen über 60 Jahre sowie für Erwachsene und Kinder, die unter Vorerkrankungen wie Herz-Kreislauf-Krankheiten, Diabetes oder Immunstörungen leiden, zu empfehlen. Außerdem für alle, für die in ihrem Beruf eine erhöhte Gefahr besteht, sich anzustecken – wie etwa Mitarbeiter in Krankenhäusern oder Altenheimen. Frühestens eine Woche nach der Impfung beginnt der Impfschutz. Erst zwei Wochen danach ist er voll ausgeprägt. Die Gripeschutzimpfung muss jedes Jahr aufgefrischt werden.

Erkältungen ernst nehmen



djd_G_Pohl_Boskamp_corbis

So kann etwa das entzündliche Nasensekret beim Schnupfen durch druckvolles Naseputzen in die Nebenhöhlen gelangen. Setzen sich dort Bakterien auf dem Schleim fest, können sich die Krankheitserreger ausbreiten. Zudem gelangen Erkältungsviren leicht über den Rachenraum in die unteren Atemwege, wo sie sich in den Bronchien einnisten. Charakteristisch für diesen sogenannten Etagenwechsel ist verstärkter Husten mit Auswurf. Fest sitzendes Bronchialsekret, das sich nur schwer abhusten lässt, kann älteren Menschen die Atmung erschweren,

auch in gesundem Zustand oft zu wenig zu trinken. Der Körper benötigt allerdings viel Flüssigkeit, um die Krankheitserreger auszuspülen. Vor allem Wasser, warmer oder kalter Tee oder verdünnte Fruchtsäfte eignen sich als Durstlöcher. Weiterhin hat sich zum Lösen des infektiösen Schleims etwa das spezielle pflanzliche Öl Myrtol bewährt – enthalten ist es beispielsweise in Gelomyrtol forte. Zum einen sind kaum Wechselwirkungen mit anderen einzunehmenden Medikamenten zu befürchten, zum anderen werden die Atem-

Lange Aktiv Bleiben – LAB-Seniorentreff Fuhlsbüttel Dezember-Gedanken

Woran denken wir im Dezember? An Geschenke (kaufen oder wünschen), an Festtagsmahlzeiten (traditionell oder mal einfach), an Advents- oder Weihnachtseinladungen (Familie kommt oder wird besucht), an Besorgungen, an Backen, an Deko-Raussuchen – und – und...

Im Dezember erledigen wir eine Menge und erleben immer aufs Neue: Dieser Monat vergeht total schnell. Wenig Zeit bleibt für persönliche Hobbys und Pläne. Was wollten Sie schon lange mal beginnen, wieder auffrischen und in Ihrer Freizeit machen? Nehmen Sie sich vor, gleich im **Januar** etwas für sich zu tun – einmal rauszukommen und ein Angebot zu nutzen, das Ihnen gut tut! Im LAB-Seniorentreffpunkt wird viel geboten mit dem Ziel, Ihren Alltag bunter zu gestalten.

Wie wär's mit Kegeln

Für lockere, entspannte zweieinhalb Stunden ohne Stress treffen sich die Kegelfreunde: Sie wünschen sich neue Mitke-

ler – am ersten Montag des Monats um 13.30 Uhr mit Ernst-Otto Dücker oder alle vier Wochen dienstags um 14.00 Uhr mit Gisela Hinze in der Adolph-Schönfelder-Straße. Für Mitglieder kostenlos, Nichtmitglieder zahlen € 1,50 pro Mal. Kegelbahngelühren werden umgelegt. Einfach mitmachen!

Literatur – so vielseitig

Jedes Literatur-Treffen überrascht mit interessanten Themen und in sich geschlossenen Sach- und Fachgebieten, die Birgit Langkam mittwochs von 10.00-11.30 Uhr für die gemeinsame Runde vorbereitet: Sie liest Texte, bespricht Bücher und stellt Autoren und Autorinnen vor – alles so gemischt, wie man es privat alleine nicht 'hinkriegt'. Kursbeitrag jeweils für zehnmal: € 20,50 für Mitglieder, € 35,- für Nichtmitglieder.

Schnuppern Sie und kommen Sie dazu!

Immer wieder malen

Seit vielen Jahren begeistert Karin Fritschi

Teilnehmer der Malstunden damit, dass sie stets fesselnde Vorschläge für das 'Tagesthema' macht – Langeweile gibt's nicht. Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene malen gemeinsam bei individueller Hilfestellung. Termine: montags 10.00-11.30 Uhr (Aquarell), mittwochs 11.00-12.30 Uhr und donnerstags 13.30-15.00 Uhr (freies Malen und Zeichnen). Kursbeitrag jeweils für zehnmal: € 25,- für Mitglieder, € 40,- für Nichtmitglieder. Trauen Sie sich, malen Sie los!

Fordern Sie das aktuelle Monatsprogramm an!

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

Fliederweg 7, 22335 Hamburg
Telefon (040) 59 24 55

Büro: Mo. - Fr., 10.00-14.00 Uhr

HVV: U 1, Bus 174 –

Haltestelle Fuhlsbüttel

Mail: fuhlsbuettel@lab-hamburg.de

Internet: www.lange-aktiv-bleiben.de

Vom 17.12.2012 bis zum 01.01.2013
ist der Treffpunkt geschlossen.

Mitglied bei LAB kann jeder werden!

Monatsbeitrag € 5,-

„Wohnen mit Service“

Seniorenwohnanlage Christuskirche
Norderstedt-Garstedt

2011 fertig gestellt: Vermietung direkt durch den Eigentümer

Weitere Informationen erhalten Sie bei:
Ev.-Luth. Kirchenkreis HH-West/Südholstein
Stapelstraße 8b
22529 Hamburg

Telefon:
040/181 315-570
E-Mail: wohnen@kirchenkreis-hhsh.de

Unsere Senioren-Wohnanlage in 22848 Norderstedt (Garstedt), Kirchenstraße 12b, bietet Ihnen unter dem Motto "Wohnen mit Service" 68 Wohnungen auf drei Etagen und genau soviel Service, wie Sie gerade brauchen. Sie erreichen Ihre Wohnung komplett barrierefrei.
Die Anlage ist ruhig gelegen, 900 Meter vom Herold Center und der U-Bahn Garstedt entfernt. Sie ist Teil eines Ensembles von Kirche, Gemeindehaus, Pastorat, Kindergarten, Frühförderung, Tagespflege, einer Dementen-WG und einiger Wohnungen für Familien.
Es gibt Gemeinschaftsräume, eine Dachterrasse und ab 2012 ein Café im Innenhof des Geländes – als Treffpunkt aller Generationen.

Wohnflächen:
ab 52,26 m²,
2 Zimmer
Miete
netto kalt:
ab € 574,97
zzgl. Nk. und Serviceentgelt.
Courtagefrei!

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

**LANDHAUS
KÜCHE**

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

Lassen Sie sich Ihr Mittagessen direkt ins Haus bringen!

- Abwechslungsreiche Auswahl leckerer Mittagsgerichte, Desserts und Kuchen
- Schon ab 4,99 €
- Meisterlich gekocht
- Liefer-Service an 365 Tagen im Jahr

Unser „3 x lecker“-Angebot:
3 Tage ein heißes Mittagsgericht mit täglichem Dessert
nur 5,49 € pro Gericht

Rufen Sie uns an! 0 40 - 89 20 00
www.landhaus-kueche.de

Der Rotstift streicht durch die Stadt

Kürzungen und Mehrbelastungen kommen auf Senioren zu

Sparen lautet die Devise, bundesweit und somit auch in der Hansestadt. Zweifelsohne berechtigt, doch leider wird der Rotstift oftmals am falschen Ort angesetzt. Dies trifft unter anderem derzeit in zwei Fällen in Hamburg zu.

Unverständliche Prioritäten

Am falschen Ende gespart wird auch in Dulsberg: Auf dessen Nachbarschaftstreff kommen erhebliche Kürzungen zu. Sie würden im Jahr 2013 Einbußen von € 20.000,- und 2014 sogar von € 41.000,- gegenüber 2012 bedeuten. Die Arbeit der Einrichtung in der Elsässer Straße 15 richtet sich an BewohnerInnen, die an oder unter der Armuts-grenze leben. Das Angebot umfasst unter anderem Seniorengruppen, Kulturveranstaltungen und Hilfe bei der Alltagsbewältigung. Durch die geplanten Kürzungsvorhaben würde der Nachbarschaftstreff nicht mehr arbeitsfähig sein. Für den CDU-Fraktionsvorsitzen-den Dietrich Wersich »absolut inakzeptabel«. Er war gemeinsam mit Frau Dr. Föcking, sozialpolitische Sprecherin der

CDU-Fraktion und Fachsprecherin für Senioren, am 31.10.12 in der Elsässer Straße 15 zu Besuch: »Es ist nicht nachvollziehbar, dass Einrichtungen, die sich um den Zusammenhalt in der Nachbarschaft und im Stadtteil küm-mern, schließen müssen«. Wenn dafür kein Geld mehr da ist, werden aus sei-ner Sicht falsche Prioritäten gesetzt. Der Bezirk will indessen die Kürzun-gen nicht zurücknehmen. Begründet wurde dies mit einer Entscheidung der Bürgerschaft.

HVV-Seniorenkarten überproportional teurer

Der Hamburger Verkehrsverbund (HVV) hat angekündigt, seinen Preis für das Senioren-Ticket um € 4,10 pro Monat anzuheben. Das bedeutet eine

Steigerung von 5,8 Prozent – eine sehr beachtliche Erhöhung. Für den Landes-vorsitzenden des SoVD Hamburg, Klaus Wicher, ist sie ganz klar »eine Altersdiskriminierung«. Wenn Senio-ren überproportional mehr für Bahn und Bus zahlen müssen, ist das laut Wi-cher »ein Zeichen der allgemeinen Sparpolitik zu Lasten sozial Schwacher«. Denn die Verteuerung des HVV schränkt besonders die Mobilität von Beziehern kleiner Renten ein und schließt diese damit vom öffentlichen Leben aus. »Senioren müssen 5,8 Pro-zent mehr ausgeben, während der Senat seinen Haushalt pro Jahr gerade einmal um 0,88 Prozent ausweiten will«, so die Kritik des SoVD-Mannes. Höchste Zeit zum »Umfairteilen und für faire Preise auch beim HVV«.

Birgit Frohn © SeMa

Ihr Horoskop für Dezember/Januar:

Widder • 21. März - 20. April
Planet: Mars • Element: Feuer

Es herrscht eitel Sonnenschein
Freuen Sie sich auf einen tollen Dezember! Es geht Ihnen gut und Sie sind mit sich und Ihrem Umfeld rundum zu-frieden. Die Weihnachtstage verbringen Sie entspannt mit Ihren Lieben, aber auch in den Wochen davor herrscht schönste Harmonie. Finanziell lohnt es sich, ein kleines Risiko einzugehen. Merkur verleiht Ihnen ein fei-nes Gespür für gute Gelegenheiten.

Stier • 21. April - 20. Mai
Planet: Venus • Element: Erde

Tolle Ausstrahlung
Sie zeigen sich von Ihrer charmannten Seite und wickeln damit Ihren Schatz schnell um den kleinen Finger. Kein Wunder, dass er Ihnen nicht widerstehen kann! Auch gesundheitlich ist alles im Lot, Mars macht Sie fit und munter. Nutzen Sie das, um etwas mehr Sport zu treiben, am besten regelmäßig. Dann dürfen Sie bei den adventlichen Leckereien auch öfter zugreifen.

Zwillinge • 21. Mai - 21. Juni
Planet: Merkur • Element: Luft

In der Ruhe liegt die Kraft
Schalten Sie einen Gang zurück, das ist das aktuelle Motto. Arbeiten Sie noch alle begonnenen Projekte ab, aber fangen Sie anschließend nichts Neues mehr an. Auch in der Freizeit sollten Sie es mit Unternehmungen nicht übertreiben. Gönnen Sie sich stattdessen mehr Ruhe und Entspannung. Bei einem Wellnessstag mit Ihrem Schatz tanken Sie neue Kraft.

Krebs • 22. Juni - 22. Juli
Planet: Mond • Element: Wasser

Schmetterlinge im Bauch
Für einen gefühlvollen Krebs wie Sie wird das ein schö-ner Monat: Venus und Neptun sorgen nicht nur für Ro-mantik und Harmonie in der Beziehung, sondern gleichzeitig für knisternde Erotik. Auch Singles kommen nicht zu kurz, sie können nun eine interessante Be-kanntschaft machen. Finanziell ist allerdings Vorsicht geboten – treffen Sie keine übereilten Entscheidungen.

Löwe • 23. Juli - 23. August
Planet: Sonne • Element: Feuer

Voller Tatendrang
Während andere sich schon auf die Festtage einstim-men, sind Sie noch sehr eifrig. Wichtige Aufgaben wollen erledigt und abgehakt werden. Aber keine Sorge, die Ar-beit geht Ihnen flott von der Hand, sodass Sie anschlie-ßend noch genug Zeit für sich und Ihre Lieben haben. Wie wäre es z. B. mit einem Bummel über den Weih-nachtsmarkt oder einem gemeinsamen Ausflug?

Jungfrau • 24. August - 23. September
Planet: Merkur • Element: Erde

Stärken Sie Ihre Fitness
Sie brauchen jetzt viel Bewegung. Je öfter Sie schwim-men, walken oder spazieren gehen, desto besser geht es Ihnen. Ihr Partner ist bestimmt gern mit dabei, denn dank des schönen Venus-Einflusses kann er Ihnen oh-nahin keinen Wunsch abschlagen. In puncto Finanzen sorgt Merkur nun für tolle Chancen, die Sie nur ergreifen müssen. Also, zögern Sie nicht!

Waage • 24. September - 23. Oktober
Planet: Venus • Element: Luft

Harmonische Partnerschaft
Nutzen Sie die kommenden Wochen, um gemeinsam mit Ihrem Partner neue Pläne zu schmieden. Egal ob es sich dabei um den nächsten Urlaub oder eine größere Anschaffung handelt, die Sonne bringt Sie auf eine Wel-lenlänge, sodass Sie sich schnell einigen können. Mit Ihrem sportlichen Ehrgeiz sollten Sie es jetzt nicht über-treiben. Legen Sie häufiger die Füße hoch.

Skorpion • 24. Oktober - 22. November
Planet: Pluto • Element: Wasser

Sparsamkeit ist Trumpf
Auch wenn die Shoppingmeilen noch so sehr locken, überdenken Sie Ihre Einkäufe und verkneifen Sie sich unnötige Ausgaben. Sie haben sonst schnell Geld aus-gegeben, das Ihnen dann an anderer Stelle fehlt. Gesundheitlich sind Sie vital – solange Sie Ihr Fitness-programm nicht vernachlässigen. Täglich eine halbe Stunde wäre ideal. In der Liebe wird es sinnlich.

Schütze • 23. November - 21. Dezember
Planet: Jupiter • Element: Feuer

Einfühlungsvermögen ist gefragt
Ihr Einsatz und Ihre Unternehmungslust in allen Ehren, aber nehmen Sie sich etwas mehr Zeit für Ihren Partner. Er könnte sich sonst vernachlässigt fühlen. Was die Ge-sundheit betrifft, sollten Sie verstärkt auf die Signale Ihres Körpers achten. Die verraten Ihnen, was Ihnen guttut und was nicht. Beruflich können Sie auftrumpfen, Ihre Ideen kommen super an.

Steinbock • 22. Dezember - 20. Januar
Planet: Saturn • Element: Erde

Ein aktiver Monat
Der Alltag hat Sie fest im Griff, und das gefällt Ihnen rich-tig gut. Je mehr los ist, desto besser, so lautet Ihre De-vise. Mars schenkt Ihnen zudem genügend Power, um selbst anstrengende Vorhaben zu bewältigen. In der Liebe raten die Sterne zu mehr Offenheit. Erzählen Sie Ihrem Partner von Ihren Gedanken und Wünschen. Er kann es sonst nicht wissen.

Wassermann • 21. Januar - 19. Februar
Planet: Uranus • Element: Luft

Packen Sie es an
Gibt es mit jemandem etwas zu klären? Oder steht eine wichtige Aufgabe an? Was Sie auch angehen, Sie haben gute Aussichten auf Erfolg. Also werden Sie aktiv und machen Sie Nägel mit Köpfen! Uranus hilft Ihnen, indem er Ihnen die nötige Stärke verleiht. Singles öffnen sich nun für eine neue Partnerschaft. Eine gute Vorausset-zung, um sich wieder zu verlieben!

Fische • 20. Februar - 20. März
Planet: Neptun • Element: Wasser

Sie sind in Balance
Die vorweihnachtliche Hektik prallt an Ihnen ab, Sie sind optimistisch gestimmt und die Gelassenheit in Person. Nutzen Sie das, um wichtige Dinge zu erledigen und Ihre Interessen durchzusetzen. In der Liebe sorgen Venus und Mars für Tage voller Romantik. Selbst in langjähri-gen Beziehungen blüht die Leidenschaft wieder auf. Ge-nießen Sie es in vollen Zügen!

Demenz: Leben mit dem Vergessen



Buchvorstellung

Die Leser des Senioren Magazins Hamburg sind herzlich eingeladen.

Am 12.12.2012 stellen die Autoren Swen Staack und Birgit Frohn, Chefredakteurin des SeMa, ihr Buch »Demenz: Leben mit den Vergessen« vor. Die Präsen-tation findet in der Elbschloss-Residenz Klein-Flottbek statt, die Teilnahme ist kostenlos.

Wo: Elbschloss-Residenz Klein-Flottbek im Restaurant, Baron-Voght-Str. 93, 22609 Hamburg

Wann: Mittwoch, 12.12.2012 um 16 Uhr

Schlafen wie auf Wolken



Dafür sorgen die Experten für gesunden Schlaf im Bettenland Halstenbek. Seit über zwanzig Jahren – solange kümmert

sich das Unternehmen in der Wohnmeile Hamburg Halstenbek darum, dass ihre Kunden gut und gesund schlafen. Dazu stilvoll, ein weiterer Aspekt, dem sich die Geschäftsführer des Bettenlandes, Regina und Klaus Nielsen, verschrieben haben.

So bieten sie auf ihrer rund 1.300 Qua-dratmeter großen Verkaufsfläche eine umfangreiche Auswahl an Betten an. Da-runter finden sich neben hochwertigen Bettsystemen auch Wasserbetten und Boxspringbetten in verschiedenen Aus-führungen sowie Matratzen und Latten-roste vieler Hersteller. Im neugestalteten Studio werden mehr als zehn Komfort-betten in verschiedensten Ausführungen

präsentiert. Ein breites Angebot an Bett-waren und schöner Bettwäsche rundet das Sortiment im Bettenland ab.

Die kompetenten Ansprechpartner für alle Belange rund um gesundes Schlafen machen auch Hausbesuche, um die Kunden direkt vor Ort gezielt zu bera-ten. Ihr aktuelles Angebot: Ein Komfort-bett inklusive motorisch verstellbarem Lattenrost und einer besonders leichten Komfortmatratze für nur € 899,-.

BTH Bettenland Halstenbek GmbH Industriestraße 2+4, 25469 Halstenbek Tel.: 04101/473 10 -0, Fax: -1 E-Mail: bettenland-halstenbek@t-online.de

Unser Komfort-Komplett-Angebot für Sie!

Unser besonderer Service:
Hausberatung!
Wir beraten Sie gerne nach Terminabsprache bei Ihnen zu Hause.



Komfortbett

- in verschiedenen Ausführungen
- in folgenden Größen: 90/190 cm, 90/200 cm, 100/200 cm



Motorrahmen

- mit zwei Motoren
- stufenlos verstellbar
- mit Schulterkomfortzone



Komfortmatratze

- besonders leicht
- waschbarer Bezug, abnehmbar
- in zwei Festigkeiten wählbar

Super-Set-Preis!
899,- €

Wohnmeile Halstenbek
(gegenüber Möbel Schulenburg)
Industriestraße 2+4 • 25469 Halstenbek
www.bettenland-halstenbek.de
Tel. 04101-473100

Öffnungszeiten
Mo - Fr 10.00 - 19.00 Uhr
Sa 10.00 - 18.00 Uhr
So Schautag 13.00 - 17.00 Uhr
(außer Juni-August)

BETTENLAND
MATRATZEN LATTENROSTE WASSERBETTEN

HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST
Kleine Stadt für Senioren



Leben bei uns

- Stationäre und ambulante Pflege
- Kurzzeitpflege nach Kranken-hausaufenthalt 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

Tradition ist mir sehr wichtig

Das Senioren Magazin traf Fritz Wepper zum Interview

Fritz Wepper wurde am 17. August 1941 in München geboren. Sein Vater, Friedrich Karl Wepper, war Jurist. Er gilt seit Anfang 1945 als in Polen vermisst. Im Alter von elf Jahren spielte Fritz Wepper schon beim Bayerischen Rundfunk in Kindersendungen mit. Bekannt wurde er 1959, als er als 18-Jähriger im Film „Die Brücke“ unter der Regie von Bernhard Wicki vor der Kamera stand. Den größten Erfolg aber hatte der waschechte Münchner als Assistent Harry Klein von Kommissar Keller (Erik Ode) in der Krimiserie „Der Kommissar“ von 1969 bis 1974. Weiter spielte er denselben Assistenten von 1974 bis 1998 im Rang eines Inspektors bei Oberinspektor Derrick (Horst Tappert) in der gleichnamigen Krimireihe. 1972 spielte Fritz Wepper in der oscarprämierten Musicalverfilmung „Cabaret“ neben Liza Minnelli. Seit 2002 steht er als Bürgermeister Wöller von Kaltental vor der Kamera. Die ARD zeigt am Donnerstag, 20.12.2012 um 20.15 Uhr, eine Weihnachtsdoppelfolge.

Was ist für Sie die Motivation, den Bürgermeister Wolfgang Wöller nun schon in der 13. Staffel zu verkörpern?

Wepper: Über sieben Millionen Zuschauer sehen diese Serie gern und freuen sich auf den Dienstagabend. Ich werde beim Einkaufen angesprochen und höre so etwas wie: Herr Wepper, diese Folge war wieder sehr lustig. Das ist auch die Motivation mit Spielfreude an diese Aufgaben heranzugehen. Das gesamte Team hat Spaß an dem, was wir machen.

Sie schießen in der Doppelfolge am 20.12. mit einem Sektkorken aus Versehen das Licht am Weihnachtsbaum aus. Ein Chaos entsteht. Gab es in ihrer Kindheit Weihnachtsmalheure?

Wepper: Der Baum hat nicht gebrannt, weil meine Mutter und auch die Großmutter immer sehr vorsichtig waren. Hinterm Vorgang stand immer ein Eimer gefüllt mit Wasser griffbereit – für den Notfall. Später hatte sich diese Situation wesentlich verbessert, es wurde dann ein Feuerlöscher angeschafft, der Gott sei Dank nie zum Einsatz kam.

Die Situation mit dem Korken in der Folge „Mission unmöglich“, die vier Tage vor Weihnachten läuft, ist wirklich sehr witzig und passt zu Wöller. Er hat mal wieder ins Schwarze getroffen. Der



Bürgermeister Wöller ist ja ein lebenswertes Schlitzohr - wieviel Wöller steckt in Fritz Wepper?

Wepper: Ich bin nicht ganz so schlimm wie er. Ich beantworte diese Frage meist sehr ironisch und sage: er sieht mir sehr ähnlich und was erfreulich hinzukommt – wir haben die gleiche Schuhgröße. Aber es ist für einen Komödianten, so empfinde ich mich, eine wahre Freude die facettenreiche Figur darzustellen. Ich sage mal: man muss kein Mörder sein, um einen zu spielen.

Wie wird bei Ihnen Weihnachten gefeiert?

Wepper: Es war immer ein Fest der Familie. Es gibt ja inzwischen vier Töchter, zwei Stieftöchter und -söhne und die kleine Filippa. Wir feiern den Heiligabend mit den großen Kindern und den Enkelkindern. Und am zweiten Weihnachtstag feiere ich mit der Susanne und meiner kleinen Tochter Filippa.

Kochen Sie auch selbst zu Weihnachten etwas?

Wepper: Wir haben immer abwechselnd zu Weihnachten gekocht. Einmal mein Bruder Elmar und das andere Mal ich. Einer hat immer die Gans gebraten. Das ist, wie die Hausfrau weiß, ein Aufwand von acht bis zwölf Uhr mit allem Drum und Dran, wie Knödeln und Blaukraut fertig zu werden. Der andere kam dann dazu, um die Soße mit abzuschmecken. Im letzten Jahr hat dies nicht stattgefunden, was ich sehr bedauert habe, weil das ritualisierte Weihnachtsessen durch den Tod unse-

rer Mutter auseinander gebrochen war. Wir hatten nicht die Freude 2011. Unsere Mutter hatte immer ihren berühmten Selleriesalat dazu gemacht und eine wunderbare Pfannkuchensuppe und ihren überaus großen Obstsalat. Jetzt hat unsere Tochter Sophie das Rezept der Zubereitung dieses Obstsalates übernommen und wird ihn uns servieren. Es ist ein sehr opulentes Essen mit einem guten Rotwein. Es ist ein Fest zu Hause in den eigenen vier Wänden. Die Tradition ist mir sehr wichtig.

Sind Sie ein gläubiger Mensch?

Wepper: Ja, ich bete jeden Tag. Der große Kirchgänger bin ich nicht. Wir haben aber eine Kultur, eine lange Tradition. Ich finde es wichtig, einen Glauben zu haben. Ich bin gläubig, habe darüber hinaus noch eine zen-buddhistische Erfahrung gemacht durch einen japanischen Zen-Meister auch in der Meditation, die ich nicht missen möchte. Der Buddhismus nimmt ja nicht in Anspruch eine Religion zu sein – es ist eine Lebensweise oder Lebensberatung.

Der Bürgermeister Wöller war Messdiener. Sie auch?

Wepper: Nein, ich bin doch evangelisch

Welchen Menschen, gleich aus welcher Zeit, würden Sie gern einmal treffen?

Wepper: Ich hatte ja das Glück, ganz großartige Menschen zu treffen, wie beispielsweise Grace Kelly, Walt Disney, Michael York, Sammy Davis jr. und Audrey Hepburn. Liza Minelli machte mich mit Frank Sinatra bekannt, zu dem sie „Onkel Frank“ sagte. Ich habe viele sehr nette und großartige Kollegen kennenlernen dürfen. Da sind Freundschaften fürs Leben entstanden. Das hat eine Qualität, die man nicht beschreiben kann. Wenn ich aber die Wahl hätte, würde ich mich gern noch einmal mit der entzückenden Audrey Hepburn treffen. Diese Frau ist großartig, sie hat sich nie verändert. Ihre Ausstrahlung und Liebenswürdigkeit war einmalig. Sie war ein großer Menschenfreund.

Bilder © ARD, Text © Marion Schröder



Vor die Kamera in einem Dokumentarfilm?

Bundesweit werden Seniorenpaare für eine Kinodokumentation gesucht

Bekannt wurden sie durch ihren Kinoerfolg »Almanya – Willkommen in Deutschland«. Nun arbeiten Yasemin und Nesrin Samdereli an einer Kinodokumentation über alte Ehepaare. Unter dem Motto: Sie kannten sich kaum und gaben sich doch das Ja-Wort, sucht die Samdereli Filmproduktion nach Eheleuten, die genau das erlebt haben. Nach den Worten der Filmemacherinnen »interessiert sie diese besondere Situation, die in der Generation unserer Großeltern gar nicht so ungewöhnlich war«. Eine Situation, aus der kuriose, leidenschaftliche, komische oder auch tragische Geschichten hervorgehen können, die sie einem größeren Publikum zugänglich machen wollen.

Um ihr Projekt umzusetzen sucht die Samdereli Filmproduktion ab sofort Ehepaare im Alter von siebzig bis neunzig Jahren, die Zeit und Lust hätten ihre Liebesgeschichte zu erzählen. »Wir suchen Paare, die uns über eine Zeit berichten, in der man sich nicht erst nach vielen Jahren des Zusammenlebens für die Ehe entschieden hat«, so Yasemin Samdereli. Sie wünscht sich dazu »authentische und humorvolle Eheleute« aus den verschiedensten Teilen Deutschlands, dabei auch gerne Paare mit anderer kultureller Herkunft.

Offen und ehrlich erzählen...

Wie ist das, wenn man plötzlich Mann und Frau ist und mit einem fast Fremden diese Nähe erzeugen soll? Wie haben Sie sich kennen gelernt und verliebt? Wo und wie fand der Heiratsantrag statt? Welche Erwartungen und Vorstellungen hatten Sie von der Ehe? Solche und andere Fragen rund um die Zeit vor der Eheschließung, den Moment der Trauung und danach will die Berliner Filmemacherin den Protagonisten ihrer Doku stellen. Dabei soll neben der Einschätzung als Paar auch jeweils die weibliche und männliche Sicht beleuchtet werden.

Ihr geht es dabei unter anderem darum, Konventionen und Traditionen herauszuarbeiten und die Frage zu klären, welche Vor- und Nachteile diese haben.



nale seine Weltpremiere. Der Erstling wurde ein großer Erfolg: Fast 1,5 Millionen sahen den Film und unter den zahlreichen Auszeichnungen finden sich der Deutsche Filmpreis in Silber für »Bester Film« sowie der Deutsche Filmpreis in Gold für »Bestes Drehbuch«.

Lust, mitzumachen?

Paare, die sich vorstellen können, bei dem Filmprojekt mitzumachen, können sich bis zum 31. Januar 2013 bewerben.

Ihre Bewerbung, so Yasemin Samdereli, »können Sie gerne telefonisch oder schriftlich an uns richten«. Natürlich stehen die Filmemacherinnen auch für Fragen und weitere Informationen zur Verfügung. Die Dreharbeiten werden voraussichtlich vom Frühjahr bis in den Sommer 2013 hinein stattfinden. Eine Gage gibt es laut Yasemin Samdereli selbstverständlich auch.

Bewerbung und Informationen bei:
Frau Franziska Kramer
Tel.: 030/290 44 215, Fax: 030/297 79 526
E-Mail: kramer@samdereli-film.de
www.nachtdernaechte-derfilm.de

Birgit Frohn © SeMa

SeMa

Jetzt auch im Postversand!

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

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

Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

Unterschrift: _____

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

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



Yasemin Samdereli absolvierte ihr Studium an der Hochschule für Fernsehen und Film in München (HFF) und arbeitete bereits im Alter von 20 Jahren als Regieassistentin, Drehbuchautorin und Regisseurin. 2002 drehte sie ihren ersten TV-Spielfilm, die Multi-Kulti-Liebeskomödie »Alles getürkt!«. 2007 folgte dann die Komödie »Ich Chefe, du nix«. 2011 feierte ihr Kinodebüt »Almanya – Willkommen in Deutschland« auf der Berli-

Kauf

In Würde alt werden! Vermittlung von 24h-Haushaltshilfen und Betreuungskräften aus Polen. Legal, seriös und bezahlbar! Mehr Informationen unter **Tel.: 04161/509 90 69, Ansprechpartnerin ist Heike Mertens**

Computerhilfe: Ich komme zu Ihnen nach Hause und bringe Ihnen die Grundkenntnisse bei. Damit Sie selbstständig Ihren Computer bedienen können. **Tel.: 040/47 11 67 62**

Keine Lust auf Fitness-Studio? Ich komme gern zu Ihnen. Individuelles Training bei Ihnen zu Hause od. Büro. Volksdorf/Sasel/Poppenbüttel. Ich freue mich auf Sie! Ulrike Thiel. Tel.: 0170/948 11 79

Wer möchte schöne Weihnachtspost? Bin Pensionär und suche Briefpartner m/w, Interessen: Fotografie und Natur u.v.m., Kontaktadresse: **Hartmann Sünnenwold, Trakehner Weg 25, 22844 Norderstedt**



**Ein schönes Weihnachtsfest
und einen guten Rutsch ins
neue Jahr wünscht Ihnen das
Team vom SeMa**

Rentner, 65, sucht im Raum Walddörfer/Alstertal Gesprächspartner/-innen für alle Themenbereiche. Bin mobil. Keine Beziehung, eher Bekanntschaft/Freundschaft. Bitte anrufen. **Tel.: 040/60 67 19 75**

Wer hat auch Spaß an Theater, Kino, Kabarett, Jazz, Ausstellungen, Spaziergängen? Ich, weiblich, 65 +, suche nette Leute für gemeinsame Unternehmungen. Ich warte auf Ihre E-Mail: **becathehuch@gmx-topmail.de**

Sie, 66, mit kl. Handicap, sucht Freund oder Freundin für den Rest des Lebens für Gespräche, Spaziergänge, evtl. gem. kochen, essen, ausgehen u.v.m. Raum Norderstedt und Umgebung. Telefon: 040/522 41 11

Nach der Haus- u. Gartenarbeit wird „Sie“ zw. 60-70 J. ges. für die solide u. sinnvolle Tagesfreizeitgestaltung. 1. Tel.-Kontakt erbeten: Tel.: 0177/966 89 72, bitte nur am Sonntag anrufen

Gruppen

Sie, 66, möchte nette Gruppe aufbauen mit Interessen: Oper, Konzerte, Klavier spielen, Nähen, Tanzen, Fremdsprachen, zusammen mal Klönen u. Reisen. **Mail:** sydeforce@icloud.com, **Telefon 0174-187 64 39**

Hallo! Wir sind eine nette Gruppe, die viel Spaß am Kartenlegen hat. Wenn du Lust hast mit uns zu üben oder es gerne kennenlernen möchtest, dann bist du in unserer kl., priv., „Lenormand-Karten-Runde“ richtig. **Tele.: 0176/54 71 74 52**

Wer möchte sein Haus verkaufen und einer netten, jungen Familie ein neues, gemütliches Heim bieten? Wir (verh., kl. Tochter, beide berufstätig) suchen ein schönes gemütliches Haus (auch renovierungsbed.) mit kl. Garten. Gerne in Niendorf, Schnelsen, Poppenbüttel, Wellingsbüttel und näherer Umgebung. Ab sofort oder später, bis € 300.000,-. Familie Beckmann. **Tel.: 040/60 56 38 52 oder 0176/31 29 27 09**

Verkauf

1 Klimagerät f. Wohnung € 50,-, 1 Unterbaukühlschrank, 60 cm br., € 70,-, 1 Kiefernschrank, 2-teil. m. Glast., € 80,-, von privat. Tel.: 040/38 65 94 61 (AB)

Decken-Pendel-Leuchte mit 5 Gläser
Hamburgensien, Bürostuhl auf Rollen,
Bettwäsche, Gardinen, Tischdecken, Ge-
schirr, Gläsern, Nordic-Walking-St., D-
Fahrrad 24 Zoll, alles top zu verkaufen,
Tel.: 040/60 91 18 90 (AB)

Barrierefr. Wohnkomfort, EFH mit ELW, 120 + 40 m² zzgl. 75 m² DG, Grundst. 970 m², Niedrig-Energiehaus, Süd-Ausrichtung, Bj. 2004, AEZ fußl. erreichbar, in Sackgasse, € 550.000,- v./a. Privat. Tel.: 0172/148 81 91

Suche

Inflations-Notgeld, gern auch Album, von Sammler gesucht. **Tel.: 040/601 96 78 ab 18 Uhr**



Ihr Partner
für Bestattungsvorsorge.
Eigene Hauskapelle.
Abschiedsräume.



Segeberger Chaussee 56-58



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



- **Beratung vor Ort**
 - **Full-Service-Umzüge**
 - **Bereitstellung sämtlicher Packmittel**
 - **Beiladungen**
 - **Modernes Möbellager**
- 



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

**Großmannstr. 129
20539 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!

Kleinanzeigen - Coupon

A handwriting practice sheet with six rows. Each row consists of a solid yellow box on the left and a series of smaller boxes for letter practice. The yellow boxes are of varying widths, creating a staircase effect from top to bottom.

Private Kleinanzeigen kostenlos!

Gewerbliche Kleinanzeigen € 10,- (bitte in bar beilegen), max. 7 Zeilen.

Einsenden an: **SeMa - Senioren Magazin Hamburg GmbH**, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg

Absender:

Telefon:

Unterschrift:

Die Anzeige erscheint im Februar. Einsendeschluss: 17.01.13

Was Leckeres für den Vierbeiner – denn auch Hunde wollen genießen!

Wer einen Hund besitzt weiß, was seine Fellnase für ein Genießer ist. Deshalb heißt es stets »hinterher«, wenn jemand in die Küche geht. Wachsamkeit ist auch angesagt, wenn köstliche Essensdüfte zu erschnuppern sind oder eine Scheibe Wurst vom Brötchen fallen könnte. Zu den Feiertagen gibt es auch für das Schleckermaul im Pelz etwas Besonderes – es wird sich die Pfoten danach lecken.

Leberwursttaler

100 g Kalbsleberwurst
100 g Haferflocken
200 g Dinkelmehl
60 g Margarine • 1 Ei

- Leberwurst mit Haferflocken, Dinkelmehl, Margarine und Ei zu einem Teig verkneten. Diesen 5 mm dick ausrollen.
- Mit einer runden Form Taler ausstechen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und bei 150°C 30 Minuten backen.



Hunde-Cantuccini

300 g Weizenvollkornmehl • 1 Ei
je ½ TL gemahlene Anis- und Fenchelsamen • 50 g Margarine
150 g ganze Mandeln

- Alle Zutaten zu einem Teig verrühren. Daraus fingerlange kleine Röllchen formen und diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- Cantuccini bei 150°C 30 Minuten backen und dann auf einem Gitter auskühlen lassen.

Schinken-Kartoffel-Plätzchen

200 g Kartoffeln • 150 g Haferkleie
50 g Weizenvollkornmehl
100 g gekochter Schinken
1 TL Bierhefe
1/2 Glas lauwarmes Wasser

- Kartoffeln weich kochen, schälen und auskühlen lassen. Dann mit einer Gabel zerdrücken.
- Fett vom Schinken entfernen und diesen klein würfeln. Mit Haferkleie, Bierhefe sowie Mehl zu den Kartoffeln geben und mit dem Wasser zu einem festen Teig kneten. Diesen 5 mm dick ausrollen und mit einer runden Form Plätzchen ausstechen.
- Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und bei 150°C 30 Minuten backen.

Maisquadrate

100 g Maisgrieß
100 ml Buttermilch
50 ml Wasser
50 ml Kondensmilch • 1 Ei
200 g Tunfisch (aus der Dose)
1 Prise Salz

- Maisgrieß etwa zwanzig Minuten lang in der Buttermilch quellen lassen. Dann abgetropften Tunfisch dazu geben und mit Wasser, Kondensmilch, Ei sowie Salz zu einem Teig kneten.
- Diesen 5 mm dick ausrollen und bei 150°C 30 Minuten backen.
- Aus dem Ofen nehmen und sofort in kleine Quadrate schneiden. Diese dann auf einem Gitter auskühlen und trocknen lassen.

Leberknochen

200 g Rinder- oder Schweineleber
50 g kernige Haferflocken
50 g Haferkleieflocken
100 g Weizenmehl
50 ml warmes Wasser • 2 Eier

- Leber von beiden Seiten durchbraten, abkühlen lassen und mit einem Messer klein zerteilen.
- Hafer- und Haferkleieflocken, Mehl und Eier vermischen. Leberstücke und warmes Wasser zugeben und alles zu einem Teig kneten.
- Teig auf einer mit Mehl bestreuten Fläche 1 cm dick ausrollen und mit einer Knochenform Kekse ausstechen.
- Leberknochen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 150°C 30 Min. backen.

Die Pflanzen-Apotheke

Teil 13 – Hopfen (*Humulus lupulus*)
Volksnamen: Hopf, Hoppen, Hupfen, Bierhopfen, Hops, Lupolo



Botanische Eckdaten

Der zu den Hanfgewächsen gehörende Hopfen wird in allen gemäßigten Zonen der Welt kultiviert – allerdings nur die weiblichen Pflanzen. Denn nur ihre Hopfenzapfen, die Fruchtstände, werden zum Bierbrauen verwendet.

Von anno dazumal bis heute

Von Europas Klöstern aus trat der Hopfen seinen Siegeszug durch die neue christliche Welt, sprich den im Zuge von Missionierung und Kolonisierung erweiterten Einflussbereich der Kirche, an. Mit dem vom bayerischen Herzog Wilhelm IV. im Jahr 1516 erlassenen Reinheitsgebot verdrängte das Hopfengewächs endgültig die ehemals verwandten Zusätze wie etwa Bilsenkraut aus dem Bierkrug. Das Hanfgewächs machte mit seinen beruhigenden Effekten auch schon früh als Arznei Furore: Es war ein über Generationen bewährtes Hausmittel gegen Nervosität, Unruhe und Schlafstörungen. Dies umfasst jedoch bei weitem nicht alle Indikationen, bei denen es die Volksmedizin einsetzte: Auf der langen Liste der Heilanzeigen standen auch fieberhafte und rheumatische Erkrankungen, Durchfall, Magen- und Verdauungsbeschwerden sowie Blasen- und Nierenleiden.

Gesund mit Hopfen

Die wesentlichen Inhaltsstoffe der Hopfenzapfen sind Bittersäuren – vor allem Lupulon und Humulon. Sie werden im Zuge der Lagerung zu 2-Methyl-3-buten-2-ol abgebaut – jene Substanz, auf die der beruhigende Effekt zurück-

zuführen ist. Darüber hinaus warten die Hopfenzapfen mit einem weitgefächerten Spektrum an Mineralstoffen und Vitaminen auf. Außer beruhigend und schlaffördernd wirkt Hopfen auch krampflösend und harntreibend. Die Bitterstoffe des Hopfen sind antibiotisch und hemmen das Wachstum von Bakterien und Pilzen. Deshalb wird Hopfen auch zum Haltbarmachen von Bier eingesetzt. Zudem haben die Bitterstoffe östrogenartige Wirkungen: Bei Männern, die über Jahre viel Bier trinken, stellt sich eine Verweiblichung ein. Auch die anregende Wirkung auf den Menstruationszyklus und den Milchfluss geht auf die östrogenartigen Wirkungen des Hopfens zurück.

In der traditionellen Volksmedizin spielte Hopfen von jeher eine wichtige Rolle bei Schlafstörungen sowie bei allgemeiner Unruhe und nervös bedingten Beschwerden. Dies entspricht auch den Beschwerden, bei denen er heute empfohlen wird. Ein weiteres wichtiges Anwendungsgebiet, angesichts der östrogenartigen Wirkungen der Hopfenbitterstoffe, sind Perioden- und Wechseljahrsbeschwerden.

Anwendung von Hopfen

Zum Einsatz kommen die geschnittenen, getrockneten Hopfenzapfen für Tees und Abkochungen. Besser greift man allerdings auf fertige Präparate zurück, die Extrakt aus den Hopfenzapfen enthalten. Dies gewährleistet einen ausreichend hohen Gehalt an den wirksamkeitsbestimmenden Inhaltsstoffen. Birgit Frohn © SeMa

ANGST nehmen, Sicherheit geben!
Computerhilfe mit Herz

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

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

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

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

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

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

Ihre Werbung richtig platziert!

Anzeigenannahme & Information unter:
Tel.: 040/41 45 59 97 | Fax 040/50 79 11 16
kontakt@senioren-magazin-hamburg.de | www.senioren-magazin-hamburg.de

Senioren Magazin
Hamburg GmbH

Praxis für Präventiv- und Komplementärmedizin

Naturheilpraxis Dagmar Ostendorf
Heilpraktikerin
Wischhofstieg 11
22393 Hamburg
Tel.: 040-22 606 447
Fax: 040-22 606 446
hp@naturheilpraxis-ostendorf.de

Diagnose- und Therapieschwerpunkte

- Oberon-Resonanz-Diagnose und Therapiesystematik (NLS Analysen)
- H.O.T. Sauerstofftherapie nach Prof. Wehrli
- Infusionstherapien
- Eigenbluttherapien
- Ernährungstherapie
- Homöopathie

www.naturheilpraxis-ostendorf.de

Die Bedeutung von Sauerstoff in der Therapie

Vom Sauerstoff gehen die eigentlichen Lebensimpulse aus. Der Grad der Gesundheit, Vitalität, Leistungsfähigkeit und Lebensdauer hängen von einer guten Sauerstoffversorgung aller Körperzellen ab. Das heißt, dass es keine chron. Erkrankung gibt, die nicht mit einem Sauerstoffmangel in den Zellen in Verbindung steht. Die Verschlechterung des Sauerstoffstatus im höheren Alter ist eine der Hauptursachen für funktionelle Störungen der Organe. Daraus entwickeln sich, je nach genetischer Belastung, chron. Erkrankungen wie z.B. Durchblutungsstörungen, Arteriosklerose, Rheumatische Schmerzen, Depressionen, Herzinfarkt, Schlaganfall bis hin zum Krebs. Bei der Sauerstofftherapie nach Prof. Wehrli (H.O.T.) werden alle wichtigen biochemischen Prozesse wieder in die Balance gebracht und so die Selbstheilungskräfte natürlich angeregt. Durch seine große Wirkungsbreite und der sicheren, transparenten und risikolosen Anwendung hat sich die H.O.T. Sauerstofftherapie nach Prof. Wehrli in letzten 50 Jahren zu einem der erfolgreichsten Naturheilverfahren entwickelt. Die H.O.T. Sauerstofftherapie nach Prof. Wehrli wird auch als Hämato-gene Oxydationstherapie bezeichnet. Das eigene Blut wird mit Sauerstoff angereichert und zeitgleich mit einem UVC Kaltlicht behandelt. Dieser Effekt macht das Blut zum körpereigenen Medikament. Frau Ostendorf arbeitet seit über 20 Jahren mit dieser Therapie und kann sie kompetent beraten.



Geschenketipps

»Weihnachten schenken wir uns...« Kein schlechter Spruch angesichts der alljährlichen Suche nach dem passenden Geschenk. Mitunter tatsächlich mühsam, aber kein Grund, sich Weihnachten »zu schenken«. Hier ein paar Ideen.

»Was wünschst Du Dir zu Weinachten?« Hm, tja. »Eigentlich habe ich ja längst alles«. Ach je. »Ich brauche ja auch nichts mehr«. Noch schlimmer. Also: Eigeninitiative ergreifen. Klar, Socken, Schals, Taschentücher und so weiter und so fort locken schwerlich hinter dem Weihnachtsbaum hervor. Aber es gibt ja noch anderes.

Winterzeit ist Lesezeit

Darum sind Bücher zu Weihnachten immer eine gute Geschenkidee – allen eBooks & Co. zum Trotz. Wir wollen doch auch etwas zum echten Schmökern in den Händen halten.



Moruk

Der prähistorische Roman »Moruk« von der Hamburger Autorin Anne Sulies ist eine spannende Geschichte aus der Bronzezeit, in der der Junge Moruk so allerlei erlebt.

Für Kinder, Jugendliche und Neugierige bis 99, erhältlich für € 9,95 und der ISBN 978-3-00-033927-1.



Moin, Moin leve Lüüd

Dat is mien nieget Book. Hett 77 Sieden, kost € 9,90 un de ISBN is: 978-3-8442-3706-1.

Kannst överall keupen. In de Lodens orrer över dat Internet. Veel Pläseer wünsch ik, Silke Frakstein



Das leiste ich mir ja sonst nicht

Genau und deshalb gibt es das jetzt als Geschenk. Wer würde sich nicht über einen Gutschein zur Kosmetik freuen. Gesichtspflege, Maniküre oder Pediküre unter dem Weihnachtsbaum. Zu Recht überaus beliebt sind auch Besuche im Spa. Die vielen Fitness- und Wellness-Center in Hamburg halten hier diverse Angebote zum Verschenken bereit. Ob einmalig für ein paar Stunden oder auch für mehrere Monate. Wie wäre es, nicht zuletzt, mit einer spannenden Massage? Die gerade im Winter verspannten Muskeln und Sehnen freuen sich und der Beschenkte mit ihnen.



Den Kultklassiker „Angélique“ verschenken

(djd/pt). Die Sammelbox mit fünf Filmen (Laufzeit: 490 Minuten, FSK: 16) ist für € 59,99 (DVD) beziehungsweise € 79,99 (Blu-ray) im Handel erhältlich.



Geschenketipps



Shows und Musicals: Freude ist das schönste Geschenk

(djd/pt). Es gibt nichts Schöneres, als an Heiligabend in leuchtende Augen zu blicken und zu wissen, alles richtig gemacht zu haben. Mit Tickets oder einem Geschenkgutschein für die schönsten Musicals und Shows von Stage gelingt dies ganz einfach, denn bei der Vielfalt ist für jeden Geschmack etwas dabei. Die Vorfreude auf einen spannenden und außergewöhnlich unterhaltsamen Abend ist garantiert. Stage steht für preisgekrönte Musicals und Shows auf höchstem Niveau mit faszinierenden Bühnenbildern, mitreißenden Choreografien und der großartigen Musik von weltbekannten Musical-Komponisten und Popstars.

Highlights auf vielen Bühnen

So begeistern in Hamburg Disneys "Tarzan", Disneys "Der König der Löwen" und das Musical "Rocky". In Berlin verspricht

die Showsensation "Blue Man Group" außergewöhnliche Erlebnisse, während "Hinterm Horizont" mit den Songs von Udo Lindenberg eine bewegende Liebesgeschichte erzählt. Der "Tanz der Vampire" rockt noch bis Mitte Januar 2013 die Hauptstadt, bis dann ab März 2013 das bewegende Theaterereignis "War Horse" in die Spree-Metropole kommt.

Bequem verschenken

Ganz einfach und bequem bestellen lassen sich Tickets und Geschenkgutscheine im Internet unter www.musicals.de oder telefonisch unter **01805-44 44** (€ 0,14/Minute). Selbst auf die letzte Minute, denn Bestellungen (nur mit Kreditkarte) bis 21. Dezember 2012, 14 Uhr, werden noch am Heiligen Abend per Express (Zuschlag € 9,95, keine Haftung bei witterungsbedingten Verspätungen) zugestellt.

Fotos: djd/STAGE Entertainment GmbH

SeMa Senioren-Magazin-Hamburg – Leserreisen

Urlaub im Fischland

Wismar-Boddenfahrt-Warnemünde-Müritz
Reisetermin: **26. April bis 01. Mai 2013**

Freitag, 26. April 2013
Hamburg - Wismar - Wustrow

Morgens werden Sie per Taxi zum ZOB in Hamburg gebracht und dort startet unser Komfortbus nach Wustrow im Fischland. Unterwegs haben wir zum Auftakt eine Stadtführung in Wismar eingeplant, bei der Sie auch die herrliche Georgenkirche sehen.

Das Hotel für diese schöne Reise ist das Ostseehotel in Wustrow. Es befindet sich in direkter Strandlage und bietet behagliche Zimmer, ein maritimes Restaurant sowie Sauna und Solarium. Abendessen im Hotel.

Samstag, 27. April 2013
Fischland-Darss-Rundfahrt

Heute erwartet Sie Ihre örtliche Reiseleiterin zu einer Rundfahrt durch Fischland, Darss und Zingst. Sie unternehmen einen Spaziergang durch das wunderschöne Künstlerdorf Ahrenshoop, genießen die zauberhafte Küstenlandschaft und erleben Prerow, den malerischen Ort auf dem Darss. Letzte Station ist Ribnitz-Damgarten, wo Sie die Möglichkeit haben das Bernstein-Museum zu besichtigen. Abendessen im Hotel.

Sonntag, 28. April 2013
Boddenfahrt und Besuch in Zingst

Nach dem Frühstück geht es am Vormittag nach Zingst. Bummeln Sie erst durch den beliebten Urlaubsort und starten Sie dann zu Ihrer rund 1,5-stündigen Boddenfahrt. Abendessen im Hotel.

Montag, 29. April 2013
Ausflug nach Warnemünde

Für diesen Urlaubstag haben wir einen Ausflug ins Seebad Warnemünde geplant. Bei einer Ortsführung lernen Sie die Schönheiten des Ortes kennen, darunter auch den bekannten Leuchtturm an der Promenade. Es bleibt auch noch Zeit für einen Bummel „am Strom“. Abendessen im Hotel.

Dienstag, 30. April 2013
Ausflug an die Müritz

Südlich des Fischlandes liegt die mecklenburgische Seenplatte mit der Müritz, dem größten Binnengewässer Deutschlands. Erleben Sie eine Rundfahrt, die Sie auch in den Nationalpark und den größten Ort Waren führt. Dort ist der Besuch des Müritzeums eingeschlossen. Abendessen im Hotel.

Mittwoch, 01. Mai 2013
Rückfahrt nach Hamburg

Noch einmal stärken Sie sich mit dem schönen Frühstück und nachdem das Gepäck wieder verladen wurde, kehren Sie nach Hamburg zurück, wo die Taxen zur Heimfahrt bereit stehen.

Leistungen:
Taxi-Gutschein, Busfahrt ab/bis Hamburg, Snack-Tüte, 5 Übernachtungen im Ostseehotel Wustrow inkl. Halbpension, Stadtführung in Wismar, Fischland-Darss-Rundfahrt mit Reiseleitung, Boddenfahrt, Rundfahrt Müritz mit Reiseleitung, Stadtführung in Warnemünde, Insolvenzversicherung, Reisebegleitung.

Der Reisepreis beträgt pro Person im Doppelzimmer

€ 599,- EZ-Zuschlag: € 60,-



Strand auf dem Darss

Seniorenmemory



neu & hochwertig

2 x 26 Motive, für Liebhaber der Retro-Zeit, Preis € 17,- zzgl. Versand

www.seniorenmemory.de
Tel.: 05931/127 18

motion - center
hamburg

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



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

X-Mas Special

am 22.12.12 von 12-16 Uhr

15 % auf alle Gutscheine
12 % auf alle Produkte

Exklusives Topangebot „All Inclusive“:

DMK Wellness deluxe + Maniküre + Pediküre + Mikrodermabrasion + Wimpern- und Augenbrauenfärben **€ 130,-** (nur am 22.12.12 buchbar)

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

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

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

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

VERANSTALTUNGEN TIPPS + TERMINE

KONZERTE

Dienstag 11. Dezember, 19-23 Uhr
Die Piraten, Shantyrock von der Waterkant. Livemusik, herzhaftes Essen und frisch gezapftes Bier. Eintritt: frei!
BLOCKBRÄU, Bei den St.-Pauli-Landungsbrücken 3, 20359 Hamburg,
Tel.: 040/44 40 500-0

Sonntag 16. Dezember, 18 Uhr
Hamburger Ratsmusik. Bettina Pahn: Sopran, Simone Eckert: Gambe und Leitung mit Musik von John Dowland und Georg Friedrich Händel. **Sasel-Haus, Saseler Parkweg 3, 22393 Hamburg, Tel.: 040/601 71 60, www.saselhaus.de**

Mittwoch 19. Dezember, 20 Uhr
Die Nacht der 5 Tenöre. Vincenzo Sanso, Luigi Frattola, Orfeo Zanetti, Stoyan Daskalov und Christiano Olivieri werden Sie verzaubern. **St. Michaelis-Hauptkirche, Hamburger Michel, Englische Planke 1, 20459 Hamburg, Tel.: 040/37 67 80**

FLOHMÄRKTE

16. Dezember, 8-17 Uhr, Messehallen
Winterflohmarkt, Hallen B2, B3 und B4, Hamburg Messe, Messeplatz 1, 20357 HH

26. Dezember, 8-16 Uhr, Wandsbek
Flohmarkt, E-Center Meyer, Ölmühlenweg 4, 22047 Hamburg

13. Januar 2013, 9-15 Uhr, großer überdachter Flohmarkt, im OG: Kaffee, Kuchen und andere Leckereien, Ort: Fabrik, Straße Barnerstraße 36, 22765 Hamburg

VORTRÄGE

Samstag 8. Dezember, 20 Uhr
Poesie + Abenteuer: Hurtigruten Norwegen mit dem Postschiff! 2.500 Seemeilen, 34 Häfen, atemberaubende Landschaften – eine Live-Dia-Multivision von Kai-Uwe Küchler. **Laeiszhalle-Musikhalle Hamburg, Kleiner Saal, Johannes-Brahms-Platz 1, 20355 HH, Tel.: 040/34 69 20**

Montag 10. Dezember, 18 Uhr
Winter im Berchtesgadener Land. Der Natur- und Kulturfreund Wolfgang Scheiter präsentiert die schönsten Winterimpressionen. **Im Studio des Wohnparks am Wiesenpark, Wiesenpark 16, 22359 Hamburg, Eintritt: € 5,-**

AUSSTELLUNGEN

Noch bis zum 30. Dezember 2012
The land of milk and honey – Traumwelten der Auswanderer. Zahlreiche Illustrationen, Fotografien und Beschreibungen dokumentieren die Wünsche und Träume der Auswanderer und wie die Realität aussieht. **BallinStadt Auswanderermuseum Hamburg, Veddeler Bogen 2, 20539 Hamburg, Tel.: 040/ 319 79 16-0**

Ab 25. Januar bis 19. Mai 2013
Giacometti. Die Spielfelder. 120 ausgewählte Holz-, Marmor-, Gips- und Bronzeskulpturen sowie Ölgemälde, Zeichnungen und Fotografien aller Werkphasen zeigt die Spannbreite Giacomettis Kunst. Di.-So. 10-18 Uhr, Do. bis 21 Uhr.

Kunsthalle – Galerie der Gegenwart – Hubertus-Wald-Forum, Glockengießerwall 1, 20095 HH, Tel.: 040/42 81 31-2 00

Noch bis zum 27. Januar 2013
Emil Schumacher: Farben sind Feste für die Augen. Der deutsche Nachkriegsmaler hat markante, nachhaltig wirkende Spuren hinterlassen. Ein Klassiker der Moderne! Di.-So. 11-18 Uhr, So. 11 Uhr kostenlose Führung. **Ernst Barlach Haus, Baron-Voght-Str. 50a, 22609 HH, Tel.: 040/82 60 85**

FÜHRUNGEN

Donnerstag 13. Dezember, 17-18.30 Uhr
Kapitänsführung: Offshore – Öl und Gas unter dem Meer. Wie werden Fördergebiete erschlossen? Wie wird in solchen Tiefen gefördert? Diesen und vielen anderen Fragen wird nachgegangen.

Donnerstag 20. Dezember, 17-18.30 Uhr
Kapitänsführung: Handelsschiffahrt im Wandel. Wie veränderte sich der Hafen in den letzten 200 Jahren und warum wurde die Speicherstadt gebaut?

Jeweils: Keine Voranmeldung nötig, Kosten sind im Eintrittspreis enthalten, Eintritt € 12,-. **Internationales Maritimes Museum, Koreastrasse 1, 20457 HH, Tel.: 040/30 09 23 00**

KULINARISCHES

Dienstag 29. Januar, 18.30 Uhr
Gastronomischer Themenabend „Grünkohl satt“. Anmeldungen bis 24.01.13. Kosten: € 19,50, im Restaurant **Seniorenresidenz Alsterpark, Rathenastr. 4-10, 22297 Hamburg, Tel.: 040/511 27 20 00**

WEIHNACHTLICHES

Sa. 8. Dez., 18 Uhr & So. 9. Dez., 14.30 Uhr
Texte und Musik zum Advent: Christiane Hörbiger und der Chor St. Michaelis. Karten von € 10,- bis € 32,-. **St. Michaelis-Hauptkirche, Hamburger Michel, Englische Planke 1, 20459 Hamburg, Tel.: 040/37 67 80**

Sonntag 9. Dezember, 16 Uhr
Weihnachtskonzert: Hamburger Kinderchor „Cantemus“. 40 kleine Sängerinnen und Sänger präsentieren traditionelle Weihnachtslieder. Eintritt: € 6,-. **Im Restaurant des Wohnparks am Wiesenpark, Wiesenpark 16, 22359 HH**

Bis 21. Dezember immer Fr. 18 Uhr
4-stündige Kanalfahrt im Advent auf der Alster. Mit tollem 3-Gänge-Weihnachtsbuffet, Getränke nicht inklusive. Pro Person € 69,95, Reservierung nötig. **Alsterschiff, Jungfernstieg, 22047 Hamburg, Tel.: 040/6505 4744**
Weitere Fahrten: www.alsterschiff.de

Noch bis zum 23. Dezember
Weihnachtsmarkt in Ottensen. 40 liebevoll gestaltete Hütten laden zu Glühwein, Kulinarischem aus aller Welt und vielen Geschenkideen ein. **Mo.-Sa. 11-21 Uhr, So. 12-20 Uhr, Ottenser Hauptstraße, 22765 Hamburg**

Freitag 14. bis Sonntag 16. Dezember
Historischer Weihnachtsmarkt am Schmuggelstieg. Historische Marktstände, Hexen und Gaukler. **Schmuggelstieg, 22848 Norderstedt**

Samstag 15. Dezember, 20 Uhr
Winterhuder Weihnachts-Wichtel. Heiter-Besinnliches zu Weihnachten. Eintritt: € 12,-, erm. € 9,-. **echtzeit studio, Alsterdorfer Str. 15, 22299 HH, Tel.: 040/248 639 72**

20. und 21. Dezember, jeweils 19 Uhr
Swinging Christmas. Weihnachtslieder im Stil von Jazz und Swing, dazu bekannte und weniger bekannte Weihnachtsgeschichten. Eintritt: € 15,-, erm. € 13,-. **das kleine hoftheater, Bei der Martinskirche 2, 22111 Hamburg, Tel.: 040/68 15 72**



☐ KAUFBERATUNG
 ☐ BAUABNAHME-SERVICE
 ☐ SCHADENSGUTACHTEN

www.dr-immobilia.de



*Ich untersuche Ihre Immobilie
 auf Mark & Bein!*

Rainer Golunski
 Dipl. Ing. Architekt
DR. IMMOBILIA

0163 181 15 39