

Gratis zum Mitnehmen

  
SeMa

# Senioren Magazin

Hamburg

Oktober 2014

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel

## ALTERSARMUT

Heute nichts, morgen nichts



### 25 Jahre Mauerfall

Freundschaften Ost und West



### Doktor Biene

kommt vielfältig zum Einsatz



### Trimmen im Freien

Wir wollen jetzt noch draußen bleiben!



### Wild auf Pilze

Steinpilze, Champignons und Co.



### Waltraud Haas

Wie das Glück ins Leben kommt

FAMILIE & DAHEIM

# Täglich ein frisch gekochtes Mittagessen!

Überzeugen Sie sich von unseren Vorteilen:

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



Probieren Sie es aus: Telefon 0800-150 150 5 oder im Internet unter [www.meyer-menue.de](http://www.meyer-menue.de)

## Inhalt

**Herzlich willkommen**  
Worte unserer Herausgeberin **3**

**Altersarmut**  
Heute nichts, morgen nichts **4**

**25 Jahre Mauerfall**  
Freundschaften Ost und West **8**

**LAB Fuhlsbüttel** **10**

**Dr. Biene**  
kommt vielseitig zum Einsatz **10**

**Vernetztes Wohnen**  
Senioren planen mit **12**

**Wettbewerb rund um Generationen – Projekte** **13**

**Nicht ohne meinen Hund**  
Erholsamer Urlaub für Zwei- und Vierbeiner **14**

**Eleonore Prochaska**  
Ich verkaufte zuerst mein Zeug **16**

**Vom Stolpern, Schlucken und Sprechen** **18**  
Wie Ergotherapie und Logopädie den Alltag erleichtern

**Trimmen im Freien** **20**  
Wir wollen jetzt noch draußen bleiben!

**Lesergeschichte** **22**

**LAB – Begegnungstätte in Groß Borstel**  
mit tollen Angeboten **23**

**Rätsel & Gewinnspiel** **24**

**Wild auf Pilze** **26**  
Steinpilze, Champignons und Co.

**Kleinanzeigen** **28**

**Die Pflanzen-Apotheke: Teil 31 – Zitronenmelisse** **30**

**Für den Notfall – wichtige Nummern** **31**

**Waltraud Haas** **32**  
Wie das Glück ins Leben kommt

**THEATER in Hamburg** **33**  
Theaterschiff Batavia – In Wedel an Bord gehen

**Kultur** **34**  
Kabarett, Buchtipps, Chorkonzert und vieles mehr

**Ray Wilson – Die Ex-Stimme von „Genesis“** **35**  
tourt durch den Norden

**Veranstaltungen** **36**

## Liebe Leserinnen und Leser,

ein Leben lang gearbeitet, Kinder groß gezogen und dann im Alter in Armut leben. Das ist leider eine gesellschaftlich nicht wahrgenommene und vielfach verdrängte Realität. Und weil diese wachsende Gruppe von SeniorenInnen sich in der Regel still verhält, sieht die Politik hier anscheinend keinen vorrangigen Handlungsbedarf. Das ist traurig und sollte sich baldmöglichst ändern.

Vor 25 Jahren fiel die innerdeutsche Mauer und die Trennung der Deutschen gehörte der Vergangenheit an. In der Zeit danach wurden viele Freundschaften geschlossen, die bis heute noch Bestand haben. Ein Grund für uns, darüber auch mal zu berichten.

Da nun der Herbst Einzug hält, haben wir speziell für diese Jahreszeit einige „Freiluft-Sporttipps“ für Sie aufgelistet. Denn wer rastet - der rostet.



Passend zum Herbst finden Sie in dieser Ausgabe eine kleine Pilzkunde mit leckeren Rezepten.

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

Ihre **Silke Wiederhold**

Pflegeheim **Haus Doris**

**MDK-Pflege-note 1,0**

**Die Facheinrichtung für Gerontopsychiatrie seit 1983**

- Für Ihren Angehörigen/zu Betreuenden:**
- Seelisches Wohlbefinden
  - Dementengerechtes Ernährungskonzept
  - Vollzeitbetreuung durch Sozialpädagogen
  - Lichttherapie
  - keine Fixierung (Werdenfelsen Weg)
  - Geschultes Fachpersonal
  - Größtmögliche Selbstbestimmung
  - Liebevoller Innengestaltung des Hauses
  - Freier Zugang zum beschützten Garten

*„Ich biete keine isolierte Station für demenzerkrankte Menschen, sondern ein ganzes Haus voller Lebensqualität und größtmöglicher Freiheit und Selbstbestimmung.“*

Breslauer Straße 2 • 24558 Henstedt-Ulzburg  
Tel. 04193/5366 • [www.haus-doris.de](http://www.haus-doris.de)

Offene und geschlossene Unterbringung möglich!

Gestalten Sie das Senioren Magazin mit – schreiben Sie uns:

kontakt@senioren-magazin-hamburg.de  
oder per Post: SeMa – Senioren Magazin Hamburg  
Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg  
Tel.: 040/41 45 59 97



Das SeMa gibt es auch als APP – natürlich kostenlos

Für Ihr iPad finden Sie uns unter: „Senioren Magazin“ im App Store  
Für die Android-Systeme unter: „Senioren-Magazin“ bei Google Play

Das Senioren Magazin Hamburg im Internet:  
[www.senioren-magazin-hamburg.de](http://www.senioren-magazin-hamburg.de)  
oder [www.semahh.de](http://www.semahh.de)



Sie finden uns unter SeMa auch bei facebook

## Anzeigenannahme:

.....  
**HWWA-Werbeagentur GmbH**

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



## SiCHTBAR-mobil

Dirk Lübke – Ihr Optiker vor Ort.

**Der Optiker, der zu Ihnen kommt!**

**Jetzt Neu: Die Augeninnendruckmessung vor Ort!**

- Feststellung der benötigten Brillengläser vor Ort
- Modische, stabile Brillenfassungen
- Lupen und elektronische Lesehilfen
- Verbesserung des Sehens auch bei Makuladegeneration
- Günstig und schnell, 24 Stunden Service möglich

[sichtbarmobil@sichtbar-mobil-ammersbek.de](mailto:sichtbarmobil@sichtbar-mobil-ammersbek.de)  
Telefon 040/60 55 88 89 oder 0171/268 90 75



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



**Unsere Leistungen im Überblick:**

- Individuelle Hörgeräte, Gehörschutz, AVWS, Kinderanpassungen, In-Ear-Monitoring, Tinnitusberatung, Zubehör für TV & Telefon

Denise Jäkel  
Hörgeräteakustikerin und Pädagogikerin

hören. wahrnehmen. erleben.

[www.jaegel-hoeren.de](http://www.jaegel-hoeren.de)

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

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

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

**Urlaubspflege, 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

# ALTERSARMUT

Heute nichts, morgen nichts



In der Statistik tauchen sie immer öfter auf, in der Öffentlichkeit bleiben sie eher versteckt: Ältere Hamburger, die in Armut leben.

Nein, arm sei sie nicht. Sie sei zufällig im kleinen Park zwischen dem Verlagshaus von Gruner+Jahr und dem Michel. Und um die 50 Cent habe sie gebeten, weil sie telefonieren müsse. Ehrlich. Sie gehe hier immer mit dem Hund spazieren, sagt die Dame im grün-grauen Kostüm.

Szenenwechsel: Die ältere Dame bringt immer eine Thermoskanne mit, wenn sie zum Kaffeenachmittag im Senioren-treff geht. Manchmal ist Kaffee übrig. „Den braucht man nicht wegzuschütten“, sagt sie. Und nimmt den Kaffee für den nächsten Tag mit. Oder die Dame, die früher für geringen Lohn in einem Krankenhaus geputzt hat. Ihr Mann arbeitete beim Hamburger Abendblatt. Wo genau, weiß sie nicht mehr. „Er ist schon lange tot.“ Heute hat sie knapp über 600 Euro, inklusive Witwenrente – und kein Geld mehr für das von ihr geschätzte Abendblatt.

Allen drei Hamburgerinnen ist gemeinsam: Sie wollen nicht auffallen. Sie wollen kein Aufhebens um sich machen. Und sie wollen nicht als arm erkannt werden. Armut in Hamburg versteckt sich. Daher hat sich auch Judith Rakers, die sonst die Tagesschau in Ersten präsentiert, aufgemacht zur Spurensuche. Sie begleitet eine 34-jährige Multijobberin durch ihren Arbeits- und Privatalltag, mit sechsjährigem Sohn und jeder Menge Sorgen, die bis ins Alter reichen werden. Denn trotz zwei Jobs hat sie nur ein Einkommen von 1.496 Euro. Die Mutter ist arm. Und wird es vermutlich auch im Alter sein. Die Weichen für Altersarmut werden heute gestellt. Vom wenigen Geld, was übrig bleibt, kann keiner was für das Alter zurücklegen.

In der Statistik der Sozialberichte von Hamburg oder im Armuts- und Reichtumsbericht der Bundesregierung tauchen diese Frauen auf. Doch in der Öffentlichkeit sind sie fast unsichtbar. Wer an Alster oder Elbchaussee entlangspaziert, mag dem Senior in Kaschmir oder der Mittsiebzigerin in Joggingsschuhen begegnen: Good old Hamburg. Aber es gibt auch die Flaschensammler.

Die von Schwarzmalern gezeichnete Fratze der alten Menschen, die mit Zahnstumpen in Hamburgs Straßen betteln, blieb ein düsteres Szenario. Doch deshalb ist Armut nicht weniger vorhanden – und bedrohlich. Das merkt auch die Hamburger Dr. Georg Friedrich Horn Stiftung. Sie kümmert sich ausschließlich um bedürftige Ältere. „Viele schämen sich“, sagt Annegret Hantke vom Stiftungsvorstand. Für Ältere seien selbst monatlich 50 bis 150 Euro von Bedeutung. Das gleiche gelte für Sachleistungen, wie orthopädisch-medizinische Hilfsmittel, für die Krankenkassen nicht aufkommen. Die Stifterin Annemarie Horn war offenbar weitsichtiger als Politiker. „Sie hat früh daran gedacht, dass bei der Ungewissheit der zukünftigen Altersversorgung wahrscheinlich mehr alte Menschen als derzeit auf Zuwendungen Dritter angewiesen sein könnten. Dabei klaffe die Schere zwischen der Versorgung von Beamten und der von Rentnern weiter auseinander.“



Heidi Mahler  
(Foto: Jutta Schwöbel)



Joachim Speicher

Auch andere wirken gegen Altersarmut, so Heidi Mahler vom Ohnsorg Theater. Sie ist neben anderen Prominenten aus Politik, Wirtschaft, Kirche und Kultur Botschafterin der „Aktion Augen auf!“ der AWO-Stiftung. Sie sagt: „Es ist wichtig, dass Ältere überhaupt mehr beachtet werden. Darauf wollen wir hinweisen. Es geht um mehr Fürsorge vor Ort, in der Nachbarschaft. Gerade Ältere, die an der Armutsgrenze leben und gesundheitlich eingeschränkt sind, leben oft isoliert. Aber das Recht auf ein Leben in Menschenwürde darf nicht mit 80 Jahren aufhören. Alter geht uns alle an.“

Dass Ältere ihre Armut verbergen, weiß auch Joachim Speicher, Geschäftsführer des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Hamburg und Sprecher der Nationalen Armutskonferenz. Auch für ihn wird Alter immer mehr zu einem der größten Armutsrisiken. Besonders betroffen seien Beschäftigte im Niedriglohnssektor und in Teilzeit, Langzeitarbeitslose und Menschen mit Brüchen in der Erwerbsbiografie. „Wer im Alter arm ist, versucht dies häufig zu verstecken und gerät schnell in die soziale Isolation. Betroffene ziehen sich immer stärker aus ihrer gewohnten Umgebung zurück und laden nur noch selten Besucher ein. Viele gehen trotz kleiner Rente aus Scham oder Stolz nicht zum Amt, um Grundsicherung zu beantragen, sie bitten auch nicht ihre Kinder und Freunde um Unterstützung. Sie verschieben Reparaturen, Rechnungen wie eine Nachzahlung beim Strom können fatale Folgen haben. Immer mehr gehen zu den Tafeln, da das Geld nicht mehr für ein gesundes Essen reicht.“



Die Statistikamt Nord beziffert diese Not: Hamburger Senioren wiesen mit 6,2 Prozent zwar die geringste Sozialleistungsquote aller Altersgruppen auf. Aber die Lage wird bedrohlicher. Ende 2013 erhielten in Hamburg 22.310 über 64-Jährige Grundsicherungsleistungen zur Sicherstellung der Lebensführung. Das sind fast sieben Prozent mehr als ein Jahr zuvor. Damit setzt sich der Zuwachs fort, so das Statistikamt. 2004 waren es 10.639 Menschen. Im Vergleich zu 2008 stieg die Zahl um knapp 28 Prozent. 57 Prozent waren Frauen. Denn von Armut sind besonders Frauen betroffen. Sie bekommen im Durchschnitt nur 40 Prozent einer Männerrente, so das Deutsche Institut für Wirtschaftsforschung. 77 Prozent aller Empfänger erhielten die Hilfe ergänzend zur Rente. 31 Prozent rutschten von Hartz IV in die Hilfe im Alter. Wer Hartz IV (Arbeitslosengeld II) bekommt, hat's auch in Zukunft schwer: Seit 2011 zahlt die Agentur für Arbeit für sie keine Rentenversicherungsbeiträge mehr.

Arbeitslosigkeit – als Nährboden für Armut – und Armut spaltet Hamburg auch geografisch. Von Altona-Nord ostwärts über die Innenstadt bis Billstedt und Jenfeld sind Ältere besonders auf Unterstützung angewiesen. St. Pauli hatte die höchste Hilfsquote mit gut 22 Prozent, die Walddörfer hatten die niedrigste. In der Hafencity bezog niemand Sozialleistungen. Wer aber ist arm?

## Mehr als ein Dach über dem Kopf

Mit Sicherheit, Komfort und Pflegequalität residieren in Volksdorf – in unmittelbarer Nachbarschaft zum Ev. Amalie Sieveking-Krankenhaus Entscheiden Sie sich jetzt, aktiv und rechtzeitig für einen Einzug in die Residenz.

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



Residenz am Wiesenkamp

albertinen<sup>+</sup>  
in besten Händen

Wohnpark am Wiesenkamp gemeinnützige GmbH  
Ein Unternehmen der Albertinen-Gruppe  
22359 Hamburg · Wiesenkamp 16 · Telefon: 040 / 644 16 - 0  
Veranstaltungen erfahren Sie unter: Telefon: 040 / 644 16 555  
info@residenz-wiesenkamp.de · www.residenz-wiesenkamp.de  
In direkter Nähe der U-Bahn-Station Meiendorfer Weg

### ANGST nehmen, Sicherheit geben!

#### Computerhilfe mit Herz

Für Senioren und Einsteiger. Sie würden gerne mehr mit Ihrem Computer, Tablet und Smartphone anfangen?

Ich komme zu Ihnen nach Hause und vermittele Ihnen einfach und praxisorientiert die nötigen Grundlagen, um aktiv an der Welt der modernen Kommunikation teilzunehmen.

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

## Erfolgreich werben im SeMa

### eMag 50 HD

#### Mehr als eine Leselupe!

eMag 50 HD – das Allround-Talent unter den elektronischen Handlupen: brillant & komfortabel

- Vergrößerung 2- bis 14-fach, stufenlos
- Ausklappbarer Lupengriff und integrierter Leseständer
- Großes 5" Komfortdisplay
- Brillante Abbildung durch optimierte HD-Technologie

eMag 50 HD – die funktionelle Lesehilfe bietet in jeder Situation Sicherheit und optimalen Sehkombiort.

Nur bei Ihrem Augenoptiker:

**RECKE OPTIK** Langenhorner Markt 13c • 22415 Hamburg  
Telefon: (040) 531 76 34

Jetzt testen!



Der Hamburger Sozialbericht von Anfang 2014 nennt für 65-Jährige und Ältere eine Armutsrisikoquote von 8 Prozent im Jahr 2010, wenn man die Gleichaltrigen im Bundesvergleich heranzieht, und 11 Prozent, wenn man die spezielle Lage im teuren Hamburg berücksichtigt. Aktuellere Daten gehen davon aus, dass 14,8 Prozent der Bevölkerung arm sind oder das Risiko tragen, arm zu werden. Denn: Sie haben 60 Prozent oder weniger als das mittlere Einkommen, also etwa um 900 Euro pro Monat für einen alleinstehenden Rentner. Verglichen mit anderen Bundesländern hat Hamburg mit 5,5 Prozent den höchsten Anteil an älteren Empfängern von Grundsicherung, mehr als Bremen (4,9) Berlin (4,8) oder der Bundesdurchschnitt von 2,4 Prozent.

Für Klaus Wicher, 1. Landesvorsitzender des Sozialverbandes Deutschland (SoVD), ist Altersarmut in Hamburg keine gesellschaftliche Randerscheinung mehr. Die soziale Lage älterer Menschen werde sich zuspitzen. „Ursachen dafür sind das kontinuierlich sinkende Rentenniveau, die lückenhaften Erwerbsverläufe durch Mehrfach- und Langzeitarbeitslosigkeit,



Dr. Ingrid Künzler

keit, Niedriglöhne und erzwungene Teilzeitbeschäftigung. Dies führt zu einer immer schwächer ausgestatteten Rentenkasse. Gleichzeitig werden viele später nicht über auskömmliche Renten verfügen, wenn sie heute nur geringfügig beschäftigt sind oder Grundsicherungsleistungen beziehen. Einkommensschwache Menschen haben kaum Möglichkeiten zur privaten Vorsorge.“ Rein rechnerisch braucht ein Minijobber 150 Berufsjahre, um einen Rentenanspruch oberhalb der Grundsicherung zu erreichen.

Wer also Altersarmut sagt, meint meist Rente. Und zwar eine mit Schwindsucht. Dabei vergleicht man eine Standardrente mit dem Einkommen eines Durchschnittsverdieners. Heraus kommt das Rentenniveau. Es bezeichnet die Summe, die nach 45 Jahren aufs Rentenkonto kommt - wenn Beiträge in Höhe des Durchschnittsentgelts aller Versicherten eingezahlt wurden. Das sind die berichtigten 45 Entgeltpunkte. Wer hat die schon. Und zahlen sie sich aus? Das Netto-Rentenniveau sinkt seit 1985: von 57,4 Prozent (1985) und 51,6 Prozent (2010) auf 48,8 Prozent im Jahr 2013. Die Regierung hat nach unten gedeckelt: 2013 sollen es gerade noch 43 Prozent sein. Kritiker sagen: Damit büßt die gesetzliche Lebensversicherung ihre Funktion, Lohnersatz für den Herbst des Lebens zu sein, fast ein. Sie sei zu stärken. Ohne freiwillige betriebliche oder private Vorsorge droht: Altersarmut.

Dr. Ingrid Künzler, Vorsitzende der Geschäftsführung, Deutsche Rentenversicherung Nord, sagt denn auch: „Es besteht Handlungsbedarf!“ Es ist zwar nicht primäre Aufgabe der Rentenversicherung, Altersarmut zu vermeiden. Dies kommt den Sozial- beziehungsweise Grundsicherungsämtern zu, welche ihre Leistungen von der Bedürftigkeit abhängig machen. Wichtig ist jedoch, dass diejenigen, die regelmäßig in die gesetzliche Rentenversicherung einzahlen, eine Rentenleistung deutlich über dem Grundsicherungsniveau erhalten. Damit sind wir an einem entscheidenden Punkt: Immer mehr Personen weisen Lücken in ihrer Erwerbsbiografie auf, sind zum Teil überhaupt nicht in der gesetzlichen Rentenversicherung versichert, arbeiten in prekären Beschäftigungsverhältnissen oder verdienen in Minijobs – hier sind insbesondere

**Unser Komfort-Komplett-Angebot für Sie! + + + Rufen Sie uns an: (04101) 47 31 00**



**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! nur **899,- €**

„Unser Service: Wir beraten Sie gerne – auch nach Terminabsprache bei Ihnen Zuhause.“  
*Ihre Regina Nielsen*

Kommen Sie ins  *Stilvoll schlafen...*

**BETTENLAND**  
MATRATZEN LATTENROSTE WASSERBETTEN



**Öffnungszeiten:** Montag - Freitag 10.00 - 19.00 Uhr · Samstag 10.00 - 16.00 Uhr

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

Frauen betroffen – nur in geringem Umfang. Insbesondere bei diesem Personenkreis ist zukünftig mit einer wachsenden Zahl von Grundsicherungsempfängerinnen und -empfängern zu rechnen.“

Frauen sind immer öfter von Armut betroffen als Männer. Die Durchschnittsrente von Neurentnerinnen beträgt 502 Euro monatlich, weil sie häufiger in Teilzeit oder in Minijobs arbeiten. Wenn Frauen heute weniger verdienen als Männer, setzt sich das bis ins Alter fort: Sie haben dann im Durchschnitt 59,6 Prozent weniger Geld als Männer. Stirbt der Mann, gibt's 55 Prozent Witwenrente. Dabei bleiben viele Ausgaben gleich.

Dazu Künzler: „Alles was für Betroffene zu mehr an Beiträgen und damit zu höheren Renten führt, ist ein wichtiger Ansatz zur Vermeidung von Altersarmut. Die Einführung des Mindestlohns aber auch Aktivitäten zur Verbesserung der Vereinbarkeit von Familie und Beruf sind richtige Schritte. Außerdem gilt es, mit Hilfe von Rehabilitationsleistungen eine größere Erwerbsbeteiligung Älterer zu erzielen, aber auch die Bekämpfung der Schwarzarbeit ist in diesem Zusammenhang zu nennen.“ Künzler schaut zudem auf eine Berufsgruppe, deren Schicksal im Alter – auch von ihnen selbst – verdrängt wird: Soloselbständige, also Selbstständige ohne Beschäftigte. Diese bisher nicht abgesicherte Personengruppe ist in das System der gesetzlichen Rentenversicherung einzubeziehen. Von rund 4,4 Millionen Selbstständigen hatten 2009 drei Viertel keine obligatorische Alterssicherung. Damit wird die Leitlinie für ein Handeln gegen Altersarmut klar. Vor der Rente steht die Arbeit. Und zwar eine, die nicht nur für Heute, sondern auch für Morgen reicht. Besonders in Städten wie Hamburg sind die Lebenshaltungskosten – von Miete über U-Bahn bis zum Supermarkt – höher als auf dem Land und können zum Problem für arme Menschen werden. Speicher: „Das Dramatische an Altersarmut ist, dass es für die Menschen kaum Hoffnung auf Besserung gibt. Während jüngere Menschen noch Wege aus der Armut finden können, haben ältere spätestens mit dem Eintritt in den Ruhestand nur wenig Chancen, ihre finanzielle Situation zu verbessern. Für Senioren bedeutet dies, dass sie – wenn es gar nicht mehr anders geht – umziehen und ihr komplettes Lebensumfeld ändern müssen. Das ist unzumutbar.“



Hier ist auch der Staat gefragt. „Es fehlen rund 50.000 altersgerechte Wohnungen,“ sagt Eckard Pahlke, Vorsitzender des Mietervereins zu Hamburg. Er plädiert zudem für mehr Wohngeld. Wicher geht noch weiter. Er fordert konkrete Handlungskonzepte: „Die Politik muss bei den Kostentreibern ansetzen, die besonders Senioren finanziell zusetzen. Das sind Mieten und Energie. Hamburg könnte hier über den eigenen Energieversorger Hamburg Energie einen Sozialtarif einrichten. Der öffentliche Personennahverkehr sollte günstigere Tarife anbieten, um auch Ältere mobil zu halten. Und das Rahmenprogramm Integrierte Stadtteilentwicklung muss weiter finanziell gestärkt, nicht geschwächt werden. Nur so kann Älteren in den Stadtteilen geholfen werden, sei es durch kostenfreie Dienstleistungen wie die Lieferung von Lebensmitteln, das Abnehmen von Gardinen oder die Entsorgung von Müll. Auch die Seniorentreffs in den Stadtteilen müssen ausgebaut, nicht gekappt werden.“

Selbst die Welt sorgt sich um Altersarmut in der Weltstadt Hamburg: José-Angel-Gurría, Generalsekretär der OECD, die sich sonst meist um Entwicklungsländer kümmert, vermisst soziale Fairness gegenüber Alten. Die neue Arbeiterklasse der „Working Poor“ nimmt zu. Experten gehen davon aus, dass 2025 mehr als zehn Prozent der Senioren – in Großstädten deutlich mehr – von Altersarmut betroffen sein werden und sich die Zahl mindestens vervierfachen wird. Speicher: „Für Hamburg als Hauptstadt der Altersarmen ist dies eine bedenkliche Prognose.“

Dr. H. Riedel © SeMa

Ihr Serviceunternehmen für Haus Technik! **Sanitärtechnik** 24h Notdienst!

**HEINER SCHOLZ**

**Barrierefreies Wohnen für Personen mit Handicap.**

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

**Alles aus einer Hand!**

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

**IMMOBILIENGUTACHTEN ZUM FAIREN PREIS!**



**Stefan Hagemann**

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

**STEFAN HAGEMANN** Sachverständigenbüro  
Alte Dorfstraße 1 · 22848 Norderstedt  
[www.shi-gutachten.de](http://www.shi-gutachten.de) · [info@shi-gutachten.de](mailto:info@shi-gutachten.de)  
Telefon: 040/80 00 70 37



# „Jetzt wächst zusammen, was zusammen gehört“

Vor 25 Jahren fiel die Grenze, die seit 1961 Deutschland trennte



Nach dem Workshop Kultur und Natur. Der Blankenburg / Hamburger Freundeskreis 2014 im wunderschönen Schlosspark von Ludwigslust. Foto: F.J. Krause

St. Petersburg, Marseille, ebenso Shanghai. Dresden natürlich und nicht zu vergessen Leon im fernen Nicaragua. Dazu kommen noch Prag und seit 1994 Chicago. Diese Orte sind durch offizielle Städtepartnerschaften mit der Freien und Hansestadt Hamburg verbunden. Dennoch gibt es zwischen all diesen Städten wohl kaum eine so feste menschliche Verbindung, wie zwischen Blankenburg im Ost-Harz und Hamburg.

Ganz ohne aus Steuermitteln finanzierte Reisen und ohne Sonntagsreden. Einfach nur durch Menschen in beiden Städten, die seit 1992 ganz praktisch die deutsch-deutschen Beziehungen pflegen. Die Hamburgerin Barbara Pyroth erinnert sich: „Wir haben in unserem Hamburger Freundeskreis, der sich bis heute regelmäßig trifft, damals natürlich auch die deutsche Einheit thematisiert. Daraus erwuchs der Wunsch, mit Menschen jenseits möglicher familiärer Beziehungen in Ostdeutschland Kontakt aufzunehmen.“ Gerda Schulte ergänzt: „Da unser Kreis kirchliche Wurzeln hat, lag es nahe, in einem vergleichbaren Umfeld auf Kontaktsuche zu gehen.“ Fündig wurde man in Blankenburg im Ostharz.

Im Mai 1992 trafen die Blankenburger erstmalig in Hamburg ein; im Herbst erfolgte der Gegenbesuch im Harz. Selbstverständlich wurde nicht im Hotel gewohnt. Man öffnete sich gegenseitig die Wohnungen auch dann, wenn die Platzverhältnisse nicht in jedem Fall üppig waren. Bei gemeinsamen Wanderungen und Unternehmungen kam man sich näher, lernte Vorurteile ab- und in gleicher Weise Wertschätzung aufzubauen. Aus dem Brückenschlag von 1992 wuchs eine Freundschaft, die durch jährliche Treffen vertieft wurde. Für die Hamburger war Blankenburg nun nicht mehr nur eine Stadt in den neuen Bundesländern –

Blankenburg, das waren konkrete Menschen, deren Sorgen und Sehnsüchte man kannte. Mitgetragen wurde so auch die Trauer um den Tod lieber Menschen – in Blankenburg und in Hamburg gaben Abordnungen Freunden das letzte Geleit. Viel Interessantes in und um Hamburg und Blankenburg hat der nun gemeinsame Freundeskreis in den letzten 23 Jahren besucht. „Klar, dass auch die Rappbodeltal-Sperre mit dabei war“, berichtet Karl-Heinz Marquardt aus Blankenburg stolz. „Seit meinem Renteneintritt bin ich aktiv im Vorstand der Harzer Urania tätig. Der Verein erklärt jährlich zehntausenden von Gästen das technische Wunderwerk Rappbodeltal-Sperre mit ihrer ‚Mauer‘, die keiner weg haben möchte!“ Die trägt übrigens die Inschrift „Die Rappbodeltal-Sperre – ein Großbau des Sozialismus. Grundsteinlegung am Tag des Friedens 1952 – übergeben am 3. Oktober 1959 aus Anlass des 10. Jahrestages der Deutschen Demokratischen Republik“. Keiner hätte wohl damals geglaubt, dass ausgerechnet am 3. Oktober jährlich der deutschen Wiedervereinigung gedacht werden würde.

Obwohl weder im Harz noch in Hamburg die lohnenswerten Ziele ausgegangen sind, haben sich die Freunde in diesem Jahr in Parchim/Mecklenburg erstmalig in einem begleiteten Workshop mit dem Thema „Alter“ auseinandergesetzt. Denn alle sind inzwischen 68 bis fast 80 Jahre alt. Durch die über zwei Jahrzehnte gewachsene Vertrautheit miteinander waren offene Gespräche möglich, konnte reflektiert werden: „Was war mir wichtig“ und „was ist mir heute wichtig“. Vertiefen wollen die Freunde das Thema im nächsten Jahr in Magdeburg – der Termin steht schon fest.

„Jetzt wächst zusammen, was zusammen gehört!“ Als Willy Brandt am 10. November 1989 vor dem Schöneberger Rat-



Blankenburg – eine verträumte Kleinstadt. Es gab auch andere Zeiten. Hier residierte Graf Lothar von Sülplingenburg, der spätere Kaiser Lothar III. Die Großeltern der Kaiserin Maria Theresia mütterlicherseits hielten hier rauschende Feste. Foto: Marquardt

haus den legendären Ausspruch tat, hat er sich wohl kaum vorstellen können, wie mühsam das werden würde. Denn auch heute, 25 Jahre nach dem Mauerfall, ist noch längst nicht alles zusammengewachsen. Teilweise ist sie sogar höher geworden, die Mauer in den Köpfen – in West und in Ost. Anders sieht es dagegen mit der kleinen Verbindung Hamburg – Blankenburg aus. Sie ist eine Brücke, die durch Pflege stark geworden ist. Dass besonders die Pflege notwendig ist, hat der visionäre Politiker Brandt seinen Genossen kurz vor seinem Tod beim Kongress der Sozialistischen Internationale 1992 ins Stammbuch geschrieben. „Nichts kommt von selbst. Und nur wenig ist von Dauer“, hieß es in seiner damals von Hans-Jochen Vogel verlesenen Rede. Die Freunde aus Blankenburg und Hamburg können das bestätigen.

F.J. Krause © SeMa



## Stricken für den guten Zweck

Zum vierten Mal geht's los: Der Smoothie-Hersteller „innocent“ und das DRK rufen zum Mützen-Stricken auf. Eine Charity, die älteren Menschen zu Gute kommt.

Allein in 2013 war es ein Erfolg, denn die Teilnehmer, die fleißig gestrickt haben, schafften insgesamt 244.357 Mützen. Seit dem generellen Start von „Das große Stricken“, einer Kooperation zwischen dem Unternehmen und dem „Deutschen Roten Kreuz“ (DRK) im Jahre 2011, wurden bereits mehr als 166.000 Euro gespendet.



Ob gestreift, gemustert oder einfarbig – den Teilnehmern sind keine Grenzen gesetzt. Alles, was sie erarbeiten, wird genutzt, um ältere Menschen warm durch den Winter zu bringen. „Viele kleine Mützen erzielen eine große Wirkung“, so Franz Bruckner, Geschäftsführer der „innocent Alps GmbH“. Die fertigen Mützen werden den Smoothies, die ihren Platz in Kühlregalen haben, als Zeichen sozialer Wärme aufgesetzt.

Für jeden der Artikel werden 20 Cent an das DRK überwiesen. „Viele leben alleine, haben niemanden, der sie unterstützen kann. Jede Hilfe ist mehr als willkommen und wird dankbar angenommen“, betont Clemens Graf von Waldburg-Zeil, DRK-Generalsekretär. Dabei tut die Aktion nicht nur Gutes. Es macht auch Spaß.

www.dasgrossestricken.de

A. Petersen © SeMa

**Seniorenresidenz Fürstenhof**

**Zum Wohlfühlen im Alter!**  
Henstedt-Ulzburg, 2-Zi.-ETW, Wohnfl. ca. 38,5 m², Küche, rollstuhlgerechtes Bad, Blk., Bj. 1997. Die Seniorenresidenz Fürstenhof bietet alle Annehmlichkeiten vom Restaurant, Schwimmbad u. Massagen bis hin zum Pflegedienst, wenn man ihn benötigt. Sofort frei.  
**€ 89.000,-**  
Verbrauchsausweis: 108 kWh(m²a), Fernw./Gas, D

**ImmobilienCenter**  
Quickborn/Henstedt-Ulzb.  
Kerstin Sayer  
Telefon 0 41 01 / 807 49 85  
kerstin.sayer@spksh.de  
www.spk-suedholstein.de

**Sparkasse Südholstein**

**SENIORENGERECHTES WOHNEN IN TOPLAGE**

**Schwarzenbek bei Hamburg**

**1 ½- bis 3-Zimmer-Neubau-Komfort-Wohnungen** (Erstbezug), in ruhiger und bevorzugter Lage, ca. 53 bis 87 m², Balkon, Terrasse, Duschbad, Lift, Keller, Abstellraum, Einbauküche, barrierearm, B: 52,68 kWh/(m²a), Fernwärme, Baujahr 2014,  
**NKM ab € 477,- zzgl. Nk./Kt., courtagefrei**  
Optionale Betreuung mit Servicevertrag.  
[www.sammelhaack.de](http://www.sammelhaack.de)

**SEMMEHAACK**  
WOHNUNGSUNTERNEHMEN

Besichtigung nach tel. Vereinbarung!  
Tel. 04121/4874-7488

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

**www.sdl-ev.de**

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

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

**Seit 1987**

**ANGELA GREIZER**

- ❖ **Ambulante Krankenpflege und Altenhilfe**
- ❖ **Familien- und Kinderbetreuung**
- ❖ **Pflegeberatung**

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

**Pflegedienst Claussen GmbH**  
Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung  
Vertragspartner aller Krankenkassen  
**24 Stunden erreichbar unter: 0172/409 87 44**  
Ochsenzoller Str. 126 · 22848 Norderstedt  
Telefon 040/523 68 21 · Fax 040/523 68 25  
E-Mail: [info@pflegedienst-claussen.de](mailto:info@pflegedienst-claussen.de)

## Worte

Worte – auf vielen Seiten gedruckt – ergeben ein Buch. Bücher mit guten Inhalten liefern Lesestoff, den Kursleiterin Birgit Langkam sammelt für die **LAB-Literatur-Runde an jedem Mittwoch von 10.00-11.30 Uhr**. Neue und lesehungrige Teilnehmer sind ganz herzlich eingeladen, sich einzufinden und mitzumachen. Es sind Plätze frei. Ein tolles Thema ist angesagt: „Der Friseur in der Literatur“ – eine besondere Figur in Geschichten und Romanen. Texte rund um die Welt des Frisiersalons werden in kleinen Abschnitten vorgelesen und diskutiert, ebenso passende Gedichte. Sie lernen Autoren kennen, die Sie allein in der heutigen Bücherflut nicht entdecken würden. Kurskosten für jeweils zehn Mal: Mitglieder € 23,-, Gäste € 38,-.

Worte – aus Erinnerung, Gegenwart und Vergangenheit geholt – begegnen uns im **LAB-Erzähl-Café am Sonntag, 26. Oktober, um 14.00 Uhr** am Fliederweg 7 mit Ursula Schmidt. Thema: „Ein Wunsch geht zunächst nicht in Erfüllung. Später erfüllt er sich und wird um ein Vielfaches übertroffen.“ Kommen Sie, hören zu und erzählen mit, was das Leben Ihnen brachte!

Worte – aufgeschrieben in der selbstverfassten, kurzen Geschichte: Für die Teilnehmer der **LAB-Schreibwerkstatt suchen** wir eine/-n Ehrenamtliche/-n, die/der diese Gruppe leitet, fördert, betreut. Regelmäßige Treffen: **donnerstags 15.30-17.30 Uhr**. Wenn Schreiben Ihr Hobby ist, melden Sie sich: Kontakt: Heidrun Gebhardt, Tel.: 040/538 24 64 (AB).

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

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

## Doktor Biene kommt vielfältig zum Einsatz



*Honig hat fast jeder schon einmal als altes Hausmittel gegen Halsschmerzen und Husten benutzt. Dass aber auch das Gift der Biene oder Propolis, also das Bienenharz, therapeutisch Anwendung findet, wissen nur wenige. Dabei ist es eine Therapieform, die schon seit tausenden von Jahren genutzt wird.*

Dr. med. Susanne Mann ist Fachärztin für Allgemeinmedizin mit den Schwerpunkten Geriatrie, Chirotherapie und Sportmedizin in Hamburg-Ohlsdorf und nutzt die Apitherapie bei verschiedenen Erkrankungen.

**Die Apitherapie ist noch recht unbekannt in Deutschland. Seit wann nutzt man die Apitherapie?**

**Dr. Mann:** Die Apitherapie existiert seit 6000 Jahren. Indianer verwendeten den Honig als Nahrung und Propolis zur Heilung von Wunden. Anders gesagt: Eigentlich, seitdem die Menschen begannen Bienenprodukte zu verbrauchen und von den Bienen gestochen wurden und daran genesen sind, begann die Geschichte der Apitherapie.

Nach 1945 begann in der früheren UdSSR, Rumänien, China und in vielen anderen Ländern die wissenschaftliche Erforschung der Bienenprodukte. Auch in Deutschland fand die Apitherapie eine zunehmende Verbreitung, so dass schließlich der Deutsche Apitherapie Bund 1999 in Passau gegründet wurde.

**Was zeichnet die Apitherapie aus?**

**Dr. Mann:** Die Apitherapie ist eine Heilmethode, die die Bienenprodukte zur Prävention, Heilung und Genesung von Krankheiten einsetzt. Die Bienenprodukte werden mit Hilfe bestimmter Transportstoffe wie z.B. Tropfen, Saft, Creme oder Salben, Inhalation, Injektion, Zäpfchen etc. an die zu behandelnden Orte gebracht. Dosierung und Anwendungsdauer sind individuell vom Krankheitsfall abhängig.

**Welche Bienenprodukte kommen bei der Apitherapie zum Einsatz?**

**Dr. Mann:** Der Honig kommt als Nahrungsmittel, in der Honigmassage, als Träger- und Konservierungsstoff für Pollen und Gelee Royale und zur intravenösen Injektion zum Einsatz. Als Stärkungsmittel, das alle Vitamine, Spurenelemente und hochwertige essenzielle Aminosäuren enthält, eignen sich die Pollen. Propolis, das Bienenharz, gilt als natürliches Antibiotikum mit breiter Wirkung, ohne Resistenzbildung - zur Stärkung des Immunsystems. Je nach Erkrankung wird Propolis in verschiedenen Darreichungsformen eingesetzt.



Bienengift kommt bei sowohl chronisch degenerativen Prozessen des Bewegungsapparates – wie Arthrose, Rheuma - als auch bei chronisch entzündlichen Erkrankungen – wie Morbus Crohn, Colitis ulzerosa, Multiple Sklerose - zum Einsatz. Bienenwachs, mit seinen ätherischen und balsamischen Stoffen, wird lokal bei schmerzhaften Erkrankungen des Bewegungsapparates in Form von Wickeln oder Auflagen genutzt, ferner wird das Wachs bei der Herstellung von Salben und Zäpfchen verwendet.



Das sogenannte Gelee Royale, der Weiselfuttersaft oder die Muttermilch der Bienen, ist ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel und hilft v.a. bei Erkrankungen, die mit einer starken Schwächung einhergehen.

Bienenstockluft (Api Air) wird inhalativ zur Anwendung gebracht. Einsatzmöglichkeiten sind Bronchitis, Asthma, Allergien, chronische Kopfschmerzen.

**Wie wird die Apitherapie therapeutisch eingesetzt?**

**Dr. Mann:** Die Apitherapie ordnet die Bienenprodukte entsprechend der in der TCM verwendeten Wandlungsphasen zu. Bienengift kann direkt über Akupunkturpunkten eingesetzt werden. Diese Technik wird Apipunktur genannt. Der Effekt ist viel stärker als bei der klassischen

Moxibustion (Heilverfahren mittels Setzen örtlich umschriebener Hautverbrennungen mit Brennekegeln), weil nach einem Bienenstich die lokale Entzündung 2-3 Tage anhält, während sie bei Moxa bereits nach 2-3 Stunden abklingt.

**Bei welchen Krankheiten kann die Apitherapie eingesetzt werden?**

**Dr. Mann:** Die Liste der Verwendungen der Bienenprodukte enthält über 500 Symptome, Indikationen, Krankheiten oder Syndrome. Mehr als 90% der Menschen können ihren Nutzen aus den prophylaktischen, heilenden, genesenden oder einfach ernährenden Eigenschaften der Bienenprodukte ziehen. Es ist darüber hinaus wichtig, ein gutes Verständnis für die Grenzen der

Apitherapie und v.a. die Kontraindikationen zu haben. Apitherapie ist kein universelles Allheilmittel. Sie kann nicht alles heilen.

**Wie sind Sie dazu gekommen, die Apitherapie anzuwenden?**

**Dr. Mann:** Meine ersten Kontakte zur Apitherapie gehen zurück in die frühe Kindheit. Meine Großmutter setzte bereits Honig gezielt als Heilmittel z. B. bei Asthma bronchiale und Erkältungskrankheiten ein. Intensiver befasste ich mich wieder mit den Bienenprodukten, seitdem ich in meinem persönlichen Umfeld Propolis zur Linderung einer chronischen Darmerkrankung und einer chronischen Lungenerkrankung beobachtet habe.

Nun möchte ich als Schulmedizinerin auch meinen Patienten die natürliche Heilmethode der Apitherapie zunehmend anbieten. Die apitherapeutische Diagnose einer Krankheit geschieht nach ganzheitlichen, d.h. auch schulmedizinischen Gesichtspunkten. Vor der Behandlung muss sichergestellt sein, dass keine Allergien vorliegen.



S. Rosbigal © SeMa

# Magen in Balance!

Enzynorm<sup>®</sup> f  
seit  
**80**  
Jahren  
bewährt



Enzynorm<sup>®</sup> f hilft Ihrem gereizten Magen, so sanft wie eine Kur:

- > bei Magenschmerzen, Völlegefühl und Blähungen
- > mit Verdauungsenzymen – die natürliche Kraft
- > für die tägliche Anwendung geeignet
- > ohne Alkohol, Laktose und Gluten

Ab sofort natürlich besser:

- > natürlichere Tablettenfarbe
- > frisches Verpackungsdesign



**Enzynorm<sup>®</sup> f**  
... und ich fühl mich gut!

**Nordmark**

Enzynorm<sup>®</sup> f. Überzogene Tabletten. Wirkstoffe: Pepsin vom Schwein (225 - 250 mg/Tablette, entsprechend 190 Ph.Eur. Einheiten Proteinaseaktivität) und Aminosäure-Hydrochlorid aus Rinderbluteiweißhydrolysat (250 mg/Tablette). Zur Unterstützung der Magenfunktion. Enthält Glucose und Sucrose (Zucker). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand April 2014



## Vernetztes Wohnen: Senioren planen mit!

**Der demografische Wandel beginnt, Produkte und Services zu verändern: Autohersteller entwickeln speziell auf die Bedürfnisse von Senioren konzipierte Designkarossen und ÖPNV-Betreiber rüsten U-Bahnstationen barrierefrei nach. Mobilität bedeutet Freiheit, beweglich bleiben heißt unabhängig sein.**

Besonders im häuslichen Bereich spielt die Selbstständigkeit eine wichtige Rolle. Wer möchte schon auf (fremde) Hilfe angewiesen sein? Doch Eigenständigkeit ist mehr als ein altersgerechtes Badezimmer mit bodengleicher Duschtasse. Ebenso wichtig ist die soziale Teilhabe. Wie lässt sie sich bis ins hohe Alter gewährleisten?

### Wohnraumanpassung geschieht bereits

An der Dringlichkeit, umsetzbare Lösungen zu finden, mit denen ältere Menschen möglichst lange selbstständig in ihrer Wohnung bleiben können, besteht kein Zweifel. Für Hamburg prognostizieren Experten, dass in 2025 mehr als 350.000 Einwohner über 60 Jahre alt sein werden! Wohnungsunternehmen reagieren darauf bereits heute, indem sie Teile ihre Bestände seniorengerecht modernisieren. Darüber hinaus soll zukünftig moderne Technologie dazu beitragen, ältere Menschen stärker mit ihrem Umfeld zu vernetzen. Ob und wie dies funktionieren kann, hat kürzlich das Projekt „Vernetztes Wohnen im Quartier“ erforscht.

### Mensch und Technik miteinander verknüpfen

Realisiert werden sollte eine Testwohnung auf dem Gelände der Seniorenwohnanlage von PFLEGEN & WOHNEN in Uhlenhorst, die sich durch drei Merkmale auszeichnet: Soziale Dienstleistungen von Mensch zu Mensch, Smart-Home-Technologien, die individuellen Wohnkomfort bieten und alltagsunterstützende Systeme (sog. Assisted-Living-Technologien, kurz AAL), die Menschen in vielen Lebenssituationen helfen. Das besondere: Im Gegensatz zu anderen bundesweit bereits durchgeführten Forschungsprojekten, bei denen technische Lösungen im Vordergrund standen, ging es in Hamburg um die Vernetzung von Mensch und Technik. Entsprechend interdisziplinär setzte sich das Team zusammen. Beteiligt waren der Wohnungsanbieter PFLE-

GEN & WOHNEN, der Elektroplaner und Systemintegrator Q-Data Service, die IT-Firma Prosystem Software und der Fachbereich Informatik der Universität Hamburg, der das Ganze wissenschaftlich begleitete. Zwei Jahre lang wurde beraten, entwickelt und konzipiert, was das Zeug hält.

### Senioren beteiligten sich aktiv an der Planung

Der erzielte Erfolg kann sich sehen lassen: Entstanden ist eine auf die Zukunft ausgerichtete, nutzerfreundliche Wohnung mit einer ausbaubaren Serviceinfrastruktur. Zu verdanken ist dies vor allem den Senioren der Wohnanlage, die sich aktiv an der Planung beteiligten und durch ihre Begeisterung das Vorurteil widerlegten, moderne Technologie sei doch nix für Ältere. Von wegen! Die über Siebzigjährigen zeigten den IT-„Jungspunden“, wie eine bedienungsfreundliche Technik zu funktionieren hat. Hoch im Kurs standen denn auch Praktisches wie die automatische Steuerung von Licht und Rollläden sowie der Abhol- und Bringdienst durch eine von innen und außen auf- bzw. abschließbare Lieferklappe, die sich bei Inhalt automatisch meldet.

„Hier ist so viel Potenzial vorhanden! Wir müssen die Senioren zukünftig viel mehr beim Thema Smart Home ins Boot holen“, resümiert Reinhard Heymann, zuständig für die Planung der Gebäudeinfrastruktur und die Systemintegration. Darüber hinaus half der Blick ins Quartier, Ideen für die Einbindung lokaler Servicepartner zu entwickeln, deren Dienstleistungen später über eine Onlineplattform buchbar sind. Dabei ist die technische Realisierung das eine, die Konzeption neuer Geschäftsmodelle etwas anderes, so die gemachten Erfahrungen des Projektteams. Hier müssten sich Wohnungsunternehmen zukünftig vom Gebäudeverwalter zum „Dienstleister für das Wohnen“ weiterentwickeln.

### Testwohnung steht Senioren offen

Letztlich entscheidet der Nutzer, ob sich moderne Technologien im Wohnbereich durchsetzen, weshalb die entstandene „smarte“ Testwohnung Senioren zum Ausprobieren offensteht. Wer also Lust auf „schlaues Wohnen“ hat, meldet sich bei r.heyman@qds.de. Infos zum Projekt unter [www.vernetztes-wohnen-hh.de](http://www.vernetztes-wohnen-hh.de).

Autorin D. Hotze

## Wettbewerb rund um Generationen-Projekte

**Eine Idee, die Jung und Alt verbindet – wer sie hat, der sollte sie rausrücken. Und sich beim bundesweiten Wettbewerb „Erfahrung entdeckt Entdecker 2014“ noch bewerben.**

Es ist bereits die dritte Runde, in die der Wettbewerb von „Wege aus der Einsamkeit e. V.“, kurz WADE, gestartet ist: Bis zum Einsendeschluss am 11. November 2014 freuen sich die Verantwortlichen des Vereins, der seinen Sitz in Hamburg hat, wieder auf zahlreiche tolle Projekte aus dem gesamten Bundesgebiet. „Besonders würden wir uns freuen, wenn auch Bewerbungen aus den neuen Bundesländern kommen. Bisher haben wir in den zwei Runden mit über 60 Bewerbungen nur zwei Bewerbungen aus Sachsen erhalten“, erklärt Dagmar Hirche, eine der beiden Vereinsvorsitzenden von WADE. Es sei aus ihrer Sicht sehr schade, dass es nicht mehr Bewerber von dort gebe, denn sicher werden auch in den neuen Bundesländern zahlreiche tolle Projekte mit Jung und Alt umgesetzt.

### Ideen für eine lange Selbstständigkeit

Entstanden ist die Idee zu dem Wettbewerb aus der Tatsache, dass das Alter ein Thema ist, das uns in dieser Gesellschaft dauerhaft alle angeht – egal, ob der Einzelne jünger oder älter ist. Aus diesem Grund setzt sich WADE mit diesem Thema positiv auseinander. „Unser Ziel ist es, dass sich alte wie junge Menschen in Deutschland auf eine lange Lebenszeit freuen dürfen und die Möglichkeit haben, ihr Leben dauerhaft selbst zu gestalten“, sagt Dagmar Hirche. Gemeinsam mit Dr. Jan Kurz, ebenfalls Vorsitzender des Vereins, erwartet sie eine Vielzahl unterschiedlichster Ideen, die das Leben im Alter freundlicher, fröhlicher und gemeinschaftlicher gestalten können. Dabei ist eines vorrangig und allen Ideen gemeinsam: Jedes Projekt soll es den älteren Menschen ermöglichen, so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden zu leben.

### Projekte, die als Vorbilder dienen können

Zur Teilnahme aufgerufen werden bundesweite Vereine und Organisationen, Verbände und Hilfseinrichtungen, die von guter Öffentlichkeitsarbeit und Aufmerksamkeit natürlich langfristig profitieren können. Dabei ist es das Anliegen von WADE, das Thema Alter gemeinsam mit all seinen Facetten positiv zu besetzen und durch ein generationsübergreifendes Miteinander immer noch mehr Verständnis und Fürsorge in beiden Generationen zu erhalten oder zu fördern. Ebenso möchten Dagmar Hirche, Dr. Jan Kurz und die weiteren engagierten WADE-Mitglieder, dass die Projekte des Wettbewerbes einen Vorbildcharakter zum Nachahmen haben.

„Von den Projekten sollen beide Generationen profitieren. Auch sollten die Projekte Vorbildfunktion für andere haben und animieren, diese auch in einem anderen Umfeld umzusetzen“, heißt es daher auch in der Ausschreibung des ideenreichen Wettbewerbes. Begleitet wird dieser übrigens von einem prominenten und sehr sympathischen Künstler: Maxi Arland, bekannt als Entertainer und Moderator, wie zum Beispiel der SAT1-Sendung „Schwer verliebt“, bringt sich sehr gern in den Wettbewerb ein: „Durch meine Arbeit sehe ich jeden Tag, wie schön es ist, ältere Menschen aus ihrem Alltag zu entführen und ihnen Freude zu schenken. Daher ist es für mich eine Herzensangelegenheit, Wege aus der Einsamkeit e. V. zu unterstützen“, erklärt der Botschafter des Vereins.



Bildquelle: Holger Junge

### Preisgelder als Anerkennung

Vereine, Verbände und ähnliche Institutionen, die sich mit ihrem Projekt an

„Erfahrung entdeckt Entdecker 2014“ beteiligen, erhalten nicht nur die Möglichkeit, ihre Vorstellungen zu präsentieren. Wenn die Teilnehmer von einer externen Jury ermittelt und im Rahmen der Preisvergabe im Februar nächsten Jahres verkündet werden, dann winkt den drei Erstplatzierten auch eine gute finanzielle Anerkennung: Der erste Preis wird mit einem Preisgeld in Höhe von 3000 Euro prämiert, der Zweitplatzierte erhält 1500 Euro, der dritte Platz 500 Euro. Spenden, die bei WADE speziell für diesen Wettbewerb eingehen, erhöhen das Preisgeld entsprechend.

Bewerben kann sich jeder Interessierte noch bis 11.11.2014. Mehr unter: [www.erfahrung-sucht-entdecker.de](http://www.erfahrung-sucht-entdecker.de), oder [www.wegeausdereinsamkeit.de](http://www.wegeausdereinsamkeit.de)

A. Petersen © SeMa

HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST  
Kleine Stadt für Senioren



GESTIFTET 1227

## Leben bei uns

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

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

**Telefon (0 40) 60 60 11 11**

Hinsbleek 11 · 22391 Hamburg Poppenbüttel · [www.hzhg.de](http://www.hzhg.de)

## Anzeigenberatung und -annahme:

.....  
HWWA-Werbeagentur GmbH

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

Senioren Magazin

Hamburg GmbH

SeMa



(djd/pt). Für die meisten Hundehalter sind Ferien ohne ihren treuen Vierbeiner gar nicht denkbar, sie wollen die schönsten Tage des Jahres nur gemeinsam mit ihrem tierischen Familienmitglied verbringen. Deshalb wird das Urlaubsziel zumeist danach ausgesucht, ob es auch für den Hund geeignet ist.

**Vierbeiner willkommen**

Ein guter Tipp für Herrchen und Frauchen ist die Toskana. Mit weitläufigen Waldgebieten, kilometerlangen Stränden und beschaulichen Dörfern hat die hügelige Region in Mittelitalien alles zu bieten, was einen erholsamen Urlaub mit dem Hund ausmacht. Zudem ist die Toskana mit dem Auto sehr gut zu erreichen, so dass dem Vierbeiner eine allzu stressige Anreise erspart bleibt. Ob hundefreundliche Ferienhäuser mit eingezäunten und nicht eingezäunten Gärten, Ferienwohnungen oder Hotels - unter [www.toscana-mit-hund.de](http://www.toscana-mit-hund.de) finden Hundehalter eine vielfältige und handverlesene Auswahl an Urlaubsdomizilen mit Charakter und Charme, in denen sie und ihre Vierbeiner willkommen sind. Der Seitenbetreiber kennt alle angebotenen Feriendomizile persönlich, hat die meisten Hundestrände schon selbst besucht und hilft auch gerne telefonisch unter 089-12392998 bei der Auswahl des passenden Ferienhauses.

**Nicht ohne meinen Hund**

Erholsamer Urlaub in der Toskana für Zwei- und Vierbeiner

**Toscana nach Maß**

Ob im Landesinneren oder an der Küste, mit Kindern auf dem Bio-Hof oder zu zweit auf dem Weingut - Urlauber, die neben der Kultur auch das Schöne, Unentdeckte und Echte an der Toskana lieben, finden unter [www.toscana-forum.de](http://www.toscana-forum.de) nicht nur Ferienwohnungen, Ferienhäuser, Villen und Hotels, sondern auch romantische Burgen, mittelalterliche Kloster und antike Wassermühlen: eine einzigartige Mischung aus Authentizität und Charme. Zahlreiche Tipps über Genuss-Erlebnisse, für Fahrrad- und Motorrad-Urlauber oder zu den Weinstraßen sowie ein Veranstaltungskalender runden das Angebot ab.



**Seniorenreisen Busvermietung**

<b>Tagesfahrten</b>	08.10.14	Magdeburg & Schiff, Schifffahrt u. Mittagessen,	€ 64,-
	10.10.14	Schlachtfest in der „Alten Scheune“ Mittagessen (Grützwurst, Mettenden, Kassler, Eisbein, Sauerkraut, Kartoffeln, Hackepeter...), Unterhaltungsprogramm, Kaffee & Kuchen,	€ 58,-
<b>Mehrtagesfahrten</b>	25.10.14	Autostadt Wolfsburg, Eintritt, Übersichtsführung,	€ 56,-
	01.11.14	Meyerwerft Papenburg, Werftführung, Mittag, Stadtrundfahrt,	€ 59,-
	06.11.14	Fahrt ins Blaue Spezial, Mittagessen, Eintritt oder Führung,	€ 36,-
	08.11.14	Grünkohl & Kloster Medingen, Mittagessen und Eintritt,	€ 48,-
	15.11.14	Entenparty, Mittagessen (Entenbraten),	€ 44,-
	22.11.14	Rundlingshof & Hitzacker, Mittagessen,	€ 44,-
	28.11.14	Weihnachtsmarkt Bremen inkl. Mittagessen,	€ 44,-
	29.11.14	Backtheater „Himmliche Bescherung“ Mittag., Theater, Kaffee/Kuchen,	€ 62,-

Zustieg in Norderstedt, Langenhorn-Markt und (neu) Hamburg ZOB

<b>Mehrtagesfahrten</b>	17.10.-19.10.14	Das Blaue Wochenende, 2 x HP,	ab € 199,-
	30.10.-31.10.14	Berlin m. Friedrichstadtpalast, inkl. Eintritt,	ab € 179,-
	06.12.-09.12.14	Striezelmarkt in Dresden, 3 x HP,	ab € 375,-
	22.12.-27.12.14	Weihnachten in Friedrichroda, inkl. HP, Weihnachtsmenü, Weihnachtsball, Ausflüge nach Erfurt, Gotha u. Thüringer Wald,	ab € 549,-

Flusskreuzfahrten & Kuren auf Anfrage!

**Kostenlosen Katalog 2014 anfordern**

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

oder im Reisebüro **TUI TRAVEL Star**  
 22846 Norderstedt • Rathausallee 19 und 22455 Hamburg • Ernst-Mittelbach-Ring 57

zäunten Gärten, Ferienwohnungen oder Hotels - unter [www.toscana-mit-hund.de](http://www.toscana-mit-hund.de) finden Hundehalter eine vielfältige und handverlesene Auswahl an Urlaubsdomizilen mit Charakter und Charme, in denen sie und ihre Vierbeiner willkommen sind. Der Seitenbetreiber kennt alle angebotenen Feriendomizile persönlich, hat die meisten Hundestrände schon selbst besucht und hilft auch gerne telefonisch unter 089-12392998 bei der Auswahl des passenden Ferienhauses.

**Austoben und im Meer baden**

Lange Spaziergänge gehören zu den schönsten Aktivitäten vierbeiniger Urlauber, mit einem gut erschlossenen Wanderwegenetz bietet die Toskana viele Möglichkeiten, die neue Umgebung zu erkunden. Vor allem aber sind es die Strände, die die Region so attraktiv für Zwei- und Vierbeiner machen. Etliche Gemeinden haben spezielle Strandabschnitte für Hunde freigegeben, die mit dem Schild „Spiaggia per cani“ gekennzeichnet sind und an denen sich Bello & Co. nach Herzenslust austoben und im Meer baden können. Am hundefreundlichsten ist die Provinz Livorno mit mehr als zehn ausgewiesenen Hundestränden, gefolgt von der Provinz Grosseto. Wegen der wesentlich angenehmeren Temperaturen sollten Hundehalter möglichst in der Nebensaison buchen. Dann gibt es auch deutlich mehr Möglichkeiten, Strandabschnitte zu finden, an denen Hunden das Baden erlaubt ist.



Foto: Gaute Bruvik

**Faszination Nordlicht**

12 Tage MS Nordlys inkl. Flug/Vollpension, 10.02. - 21.02.15, Außenkabine, p.P. ab € 1.787,-



Foto: Ulvoya

**Mitternachtssonne am Nordkap**

13 Tage, MS Nordlys, inkl. Flug/Vollpension, 1 x ÜF Bergen, 24.07. - 05.08.15, Außenkabine, p.P. ab € 3.386,-



**Anlegen, wo andere Schiffe nicht einmal vorbeifahren...**

34 Häfen entlang der norwegischen Küste, 100 Fjorde und das an 365 Tagen im Jahr! HURTIGRUTEN, die schönste Seereise der Welt!

**Leistungen inklusive**

- Vortreffen zum gemeinsamen Kennenlernen
- Reisebürobegleitung ab/bis Hamburg
- Linienflug ab/bis Hamburg
- Komfortable Hurtigrutenreise mit dem Postschiff max. 623 Passagiere
- Vollpension • Alle Transfers inklusive
- Eintritt ins Hurtigruten Museum
- Nachtreffen zum Austausch von Fotos und Erinnerungen
- Teilnehmerzahl min./max. 15/20 Personen
- \* Samt Gepäck werden Sie auf Wunsch kostenlos zum Flughafen und wieder heimgebracht!



Mechthild Lena Hanses & Bente Gutbier  
**TUI TRAVEL STAR Reisebonbon**  
 Waldweg 11, 22393 Hamburg,  
 Tel.: 040/601 98 98  
[www.kleingruppenreisen.com](http://www.kleingruppenreisen.com)



Foto: Thorsten Gerloff

**„Indian Summer“ und Dovrebahn**

12 Tage MS Nordnorge, inkl. Flug/Vollpension, Panoramabahnfahrt, 1 x ÜF in Oslo, 13.09. - 24.09.15, Außenkabine, p.P. ab € 2.515,-



*Ich verkaufte  
zuerst mein Zeug ...*

## Eleonore und die wilde, verwegene Jagd

„Lieber Bruder, nun habe ich Dir etwas ganz Neues zu erzählen, worüber Du mir aber versprechen musst, nicht böse zu sein. ...Ich bin seit vier Wochen Soldat! Ich verkaufte zuerst mein Zeug, um mir Mannskleider zu kaufen, bis ich Montierung erhalte... Ehrenvoll oder nie siehst Du mich wieder. Mit ewiger Liebe Deine Leonora, genannt August Renz, freiwilliger Jäger bei

den Lützowschen Freikorps, im ersten Bataillon des Detachements.“

Achtundzwanzig Jahre ist die Tochter eines pensionierten preußischen Unteroffiziers alt, als sie diesen Brief im April 1813 absendet. Sie hat sich wie die große Mehrheit der Menschen im Deutschen Reich anstecken lassen vom Begeisterungstaumel des Widerstandes gegen die Napoleonische Unterdrückung im Lande. Eleonore Prochaska ist nicht die einzige Frau, die es zu den Waffen zieht. Elf weitere Frauen sind namentlich bekannt, die es ihr gleich taten. Anne Lühring aus Bremen kämpfte unter dem „Turnvater“ Friedrich Ludwig Jahn ebenfalls im Freikorps und die Jüdin Esther Manuel brachte es bis zum Wachtmeister der Kavallerie. Doch keine der Frauen im Soldatenrock hat so nachhaltig Eindruck hinterlassen, wie die „Jeanne d' Arc von Potsdam“. Das gilt in gleichem Maß für ihre Einheit. In den Befreiungskriegen hat „Lützows wilde, verwegene Jagd“ militärisch nicht an-

nähernd die Rolle gespielt, die ihrem heutigen Nachruhm entspricht. Auch nicht in der „Schlacht an der Göhrde“. Aber die Lützower waren die erste Einheit, in der Deutsche über kleinstaatliche Grenzen hinweg gemeinsam für deutsche Interessen engagiert waren. Ihre Uniformfarben Schwarz / Rot finden sich über den Umweg der Burschenschafts-Bewegung ergänzt um Gold in der Farbe der Flagge der Bundesrepublik wieder.

Die „Schlacht an der Göhrde“, bei der Eleonore schwer verwundet wurde, war kein Ruhmesblatt für die gegen Frankreich kämpfenden Alliierten. Trotz vierfacher Überlegenheit über 3.000 Franzosen war der Ausgang des Kampfes durch schlecht koordinierte Angriffe gefährdet. Nur mühsam und mit hohen Opfern gelang am Abend des 16. September der erste Sieg der Verbündeten. Auf deren Seite kämpften Preußen und Russen, die Russisch-Deutsche Legion, Engländer, Hannoveraner mit Teilen der „King's German Legion“, die Hanseatische Legion,



Im letzten Jahr sorgfältig in den Originalzustand zurückversetzt, kündigt dieser Grabstein in Dannenberg noch heute von Eleonore Prochaska. Foto: Carla Michel

Mecklenburger und Schweden. Ebenso mit dabei – Eleonore mit ihren Lützowschen Jägern. Als Tambour – so die sich schnell bildende Legende um die „jungfräuliche Heldin“ – sammelte Eleonore in einem Gefecht um eine Kanone ihre zurückweichenden Kameraden erneut um sich. Dabei sei

sie schwer verwundet worden. Am 5. Oktober erlag die mutige junge Frau in Dannenberg ihren Verletzungen. An ihrer Beisetzung auf dem St. Annen-Friedhof in Dannenberg nahmen nicht nur ein preußischer Minister, sondern viele Soldaten aller Ränge teil. Auf der Rückseite ihres Grabsteins steht „Sie fiel verwundet im Schlachtgewühle mit dem Ausrufe Herr Lieutenant ich bin ein Mädchen“. Obwohl bei der Schlacht an der Göhrde rund 1.000 Menschen den Tod gefunden haben, wurde einzig Eleonore zur Symbolfigur. Kein geringerer als Ludwig van Beethoven steuerte zu einem inzwischen verschollenen Eleonoren-Bühnenstück vier musikalische Beiträge bei. Conrad Ferdinand Meyer nahm den Stoff in seiner Novelle „Gustav Adolfs Page“ künstlerisch verändert auf. Der gleichnamige Film mit Lieselotte Pulver und Curd Jürgens füllte 1960 die Kinos. Im Deutschland des 19. Jahrhunderts ebte die freiheitliche, patriotische Begeisterungswelle schnell ab. Restauration und Biedermeier-Scheinromantik hatten für Freiheit und



So sahen sie ihre Zeitgenossen. Ob Eleonore Prochaska (11.3.1785 – 5.10.1813), die „jungfräuliche Heldin“ der Befreiungskriege, tatsächlich so aussah, ist nicht bekannt.

schon gar nicht für kämpfende Frauen Platz. Heute sind Frauen in der Bundeswehr Normalität. Der Landkreis Lüchow-Dannenberg, in dem einst die Schlacht tobte, rückt regelmäßig nur noch dann in den Fokus, wenn es um Gorleben geht. Dabei hat die Region touristisch durchaus vieles zu bieten. Wanderer und Radfahrer kommen hier voll auf ihre Kosten. Reiter können auf Reitwanderwegen ihren Pferden freien Lauf lassen. Und die Reiterinnen, Eleonores friedliche Schwestern von heute, haben das Terrain schon lange für sich erobert.

F.J. Krause © SeMa



Ob die jungen Reiterinnen von heute noch um Eleonore, die mutige Trommlerin von 1813, wissen? Vielleicht machen sie einmal Rast am Denkmal hinter Oldendorf an der B 216. Ganz in der Nähe ruhen versteckt im Wald 1.000 gefallene Soldaten.



HOLGER HAGEMANN e.K.  
seit 1970

Wir beraten Sie kompetent und individuell 'rund um die Immobilie'! Gern übernehmen wir den Verkauf, die Vermietung oder die Verwaltung Ihrer Immobilie:

- ▶ Eigentumswohnungen
- ▶ Einfamilienhäuser
- ▶ Reihen-Doppelhäuser
- ▶ Mietwohnungen
- ▶ Gewerbeobjekte
- ▶ Zinshäuser
- ▶ Grundstücke

Einfach unverbindlich anrufen:

**528 10 28**

Hausmakler  
Grundstücksmakler  
Grundstücksverwaltung  
Rugenberg 52 | 22848 Norderstedt  
Telefon: 040 | 528 10 28  
Telefax: 040 | 528 28 66  
info@hagemann-immobilien.de  
www.hagemann-immobilien.de

**HOLGER HAGEMANN** live!  
Inhaberin SUSANNE BÖHM

## „Wohnen mit Service“

Seniorenwohnanlage Christuskirche  
Norderstedt-Garstedt

Vermietung direkt durch den Eigentümer

Bis Weihnachten mieten und einen Monat mietfrei wohnen

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 2011 fertig gestellte 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 ein Café im Innenhof des Geländes – als Treffpunkt aller Generationen.

**2 bis 3 Zi.**  
**Wohnflächen:**  
ab 52,33 m<sup>2</sup>  
bis 85,99 m<sup>2</sup>

**Miete**  
netto kalt:  
ab € 523,30  
bis € 859,90  
zzgl. Nk. und Serviceentgelt  
Courtagefrei!

## Der Pöhlshof

Rathausallee 83 a, 22846 Norderstedt

Servicewohnungen – geborgen im Alter

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

**Öffnen Sie die Tür  
und fühlen Sie sich einfach wohl.**

Verbr.ausw.: 135 kWh/m<sup>2</sup>a, Fernw., Bj. 1994

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

Wohnungsunternehmen  
**Plambeck**

Ochsenzoller Straße 147  
22848 Norderstedt  
www.plambeck.com

siech des Lebens freuen

## EMMAPLAMBECKHAUS

**»Service-Wohnungen mit Betreuung«**

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

Verbr.ausw.: 52 kWh/m<sup>2</sup>a, Fernw., Bj. 2007

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

Betreuung durch die Eilm-Diakonie

Wohnungsunternehmen  
**Plambeck**

www.emmaplambeckhaus.de


**Wir vermitteln „Schönes Wohnen“  
in Hamburg und Umgebung**

 Ihr Partner für einen entspannten und  
erfolgreichen Immobilien(ver)kauf

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

**Wohnen  
„Generation 55 +“**

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

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

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

 Courtagefrei!  
(Ansprechpartner Hr. Rothkoegel)

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

**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

## Vom Stolpern, Schlucken und Sprechen

Wie Ergotherapie und Logopädie den Alltag erleichtern

*Die Ergotherapie nutzt körperliches Training, um Menschen bei bzw. nach verschiedenen Erkrankungen wieder fit zu machen. Dabei spielen psychologische Aspekte ebenso eine Rolle wie das unmittelbare Alltagstraining.*

Ergotherapeuten haben teilweise ähnliche Fort- und Weiterbildungen wie Physiotherapeuten, beispielsweise bei der Bobath-Therapie, bei der es um Lagerung und Bewegungsabläufe geht, sollten aber nicht damit verwechselt werden. Physiotherapeuten spezialisieren sich hier mehr auf die unteren Extremitäten und die Ergotherapeuten auf die oberen. Sie nehmen die Feinmotorik in den Blick und auch die psychologischen Aspekte. Die Logopädie hat dagegen das Sprachliche im Fokus. Die verschiedenen Therapien greifen gut ineinander, wenn es um die Behandlung altersbedingter Erkrankungen geht.

Verena Fischer ist Ergotherapeutin in Hamburg-Langenhorn. 1997 hat sie ihre Praxis gegründet und zunächst allein gearbeitet. Mittlerweile besteht das Team aus vier Logopäden und acht Ergotherapeuten. 40 Prozent der therapeutischen Maßnahmen finden im Rahmen von Hausbesuchen am Vormittag statt. Beide Therapien gehören zu Kassenleistungen, wenn sie ein Arzt verschreibt. Wir fragten sie, wie Ergotherapie und Logopädie bei Alterserkrankungen eingesetzt werden.

### Welche Krankheitsbilder von Senioren kann die Ergotherapie behandeln?

Die Nachbehandlung des Schlaganfalls nimmt einen großen Teil unserer Arbeit ein. Das beschränkt sich aber gar nicht mal nur auf Senioren, weil auch Menschen in den 30ern oder 40ern vom Schlaganfall betroffen sein können. Auch die Demenz ist ein Therapiebereich. Da kann man in Gruppen oder Einzeltherapie behandeln. Es kommt darauf an, wie weit das fortgeschritten ist. Wenn sie noch zu Hause wohnen, machen wir Hausbesuche, um ein Alltagstraining zu machen. Wie sind die Schritte zum Kaffee kochen, was kann ich mir für einen Plan machen, um besser durch den Alltag zu kommen. Wo kann ich etwas aufschreiben, um Dinge nicht zu vergessen.



Verena Fischer in ihrer Praxis in HH-Langenhorn

Anzieh- und Waschraining, Esstraining, Gymnastik im Sitzen und Stehen. Steht der Sessel gut oder gibt es zu viele Teppiche im Weg, die zur Stolperfalle werden? Wir sorgen auch für die Hilfsmittelversorgung nach unterschiedlichsten Erkrankungen – vom Rollstuhl oder bei Rheumakranken auch Hilfsmittel, um Flaschen und Gläser besser öffnen zu können. Wir schauen, wie sich die Patienten gut anziehen können. Gerade bei Rheuma in den Händen können Greiftraining mit Knete und verschiedenen Naturmaterialien eine gewisse Beweglichkeit erhalten.

Ein weiterer Arbeitsbereich sind Entspannungsübungen in Form von progressiver Muskelentspannung und autogenem Training. Wenn Menschen sehr einsam sind, machen sie sich viele Gedanken und sind dann sehr unruhig oder verspannt. Dies kann übrigens auch durch Medikamente der Fall sein. Handwerklich tätig zu sein, tut vielen Patienten sehr gut, weil kognitive Fähigkeiten und die Bewegung zusammenwirken. Das hilft auch bei psychischen Problemen.

### Wie können Sie Demenzerkrankten helfen?

Bei Demenzerkrankungen schulen wir die Angehörigen, damit es nicht zu Missverständnissen kommt und sich dadurch Ärger auf den dementen Verwandten entwickelt. Wir bieten Hirnleistungstraining/Gedächtnistraining bei Demenz an, um kognitiv fitter zu werden. Wenn die Erkrankung schon weiter vorangeschritten ist, kann man Biografiearbeit machen. Da eignet es sich besonders, Verwandte mit einzubeziehen. Wir schauen uns Bilder aus der Vergangenheit an und erzählen Ereignisse aus der Vergangenheit. Oder wir legen eine Bildergalerie an, wenn die Menschen in einem Stadium sind, in dem sie Freunde und Verwandte nicht mehr erkennen.

### Wie greifen Logopädie und Ergotherapie ineinander? Bei welchen Krankheitsbildern ergänzen sich die Therapien?

Die Schnittmenge zur Logopädie ist, dass bei vielen Erkrankungen, wie beispielsweise dem Schlaganfall, die Sprache mit betroffen ist und damit auch die Psyche. Wenn ich Bewegungsübungen bei Patienten mache, kann man gleich sprachliche Ansätze mit einbeziehen.

### Viele Menschen denken bei Logopädie zuerst an Störungen im kindlichen Spracherwerb und an Schlaganfallpatienten. Gibt es darüber hinaus weitere Sprachprobleme, die Erwachsene betreffen?

Es gibt viele altersbedingte Stimm- und Schluckbeschwerden dadurch, dass die Schleimhäute, Bänder und die Muskulatur nachlassen. Nach den Wechseljahren kann es bei Frauen auch vorkommen, dass die Stimme tiefer oder leiser wird. Oder man hat weniger Ausdauer. All dies können Logopäden mit gezieltem Training behandeln. Auch bei Todesfällen kann die Sprache versagen – im wahrsten Sinne des Wortes wird man sprachlos. Ein weiterer Bereich ist das Hörtraining, wenn ein Hörgerät getragen wird. Die Anpassung des Geräts macht ein Hörgeräteakustiker, aber den Umgang mit dem neuen Hören können Logopäden trainieren. Bei Demenzerkrankten üben Logopäden die Kommunikationsfähigkeit. Auch bei Parkinson können Stimm- und Kommunikationsstörungen auftreten.

Logopäden üben die Artikulation nach Prothesenversorgung. Die Prothese wird oft als Fremdkörper empfunden und das Sprechen muss geübt werden, beispielsweise wie die Zunge am besten gehalten wird. S. Rosbiegal © SeMa

## Tipp des Monats Trockenbox dry-go

Feuchtigkeit und Cerumen können die Funktion der Hörsysteme beeinträchtigen und Ausfälle verursachen. Die dry-go bietet eine optimale Pflege. Schonende Trocknung bei 55°C verlängert die Lebensdauer deutlich.

Das kleine, mobile Gerät bietet mehr Freiheiten in der Anwendung, egal ob zuhause oder auf Reisen


 Regulärer Verkaufspreis:  
~~59,90 €~~

 Angebotspreis:  
**48 €\*** 

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

www.auric-hoercenter.de



\*inkl. MwSt. Angebot gültig im September und Oktober 2014

## Ellerauer Str. 24

 und weitere Bauvorhaben in  
**Quickborn-Zentrum**

 Barrierefrei erreichbare 2- bis 4-Zimmer-Terrassen-, Balkon- und Dachterrassen-Wohnungen, Wohnflächen von 55-148 m<sup>2</sup>, Marken-Einbauküchen, helle Bäder mit großen ebenerdigen Duschen, Designfußböden, Wärmerückgewinnung, Maler, Fliesen, Gäste-WC, Fahrstuhl u.v.m.

**Schlüsselfertig ab € 182.000,-**

Ohne Anzahlung! Der Kaufpreis ist erst zur Übergabe fällig!!!

 Fertigstellung Ende 2014. Courtagefrei direkt vom Bauträger.  
Bedarfsausweis 42,5 kWh/m<sup>2</sup>a, Gas, Baujahr 2014

 Musterwohnungsbesichtigung  
nach telefonischer Vereinbarung



 041 06 / 63 60 26  
www.schaffarzyk.de

## VERENA FISCHER

### Praxis für Ergotherapie + Logopädie

Seit 1997 in Langenhorn

#### Ergotherapie für Erwachsene bei:

- ✗ Schlaganfall (Apoplex)
- ✗ Schädel-Hirn-Traumen
- ✗ Multipler Sklerose
- ✗ Demenzerkrankungen
- ✗ Psychischen Störungen
- ✗ Chirurgischen/orthopädischen Erkrankungen

#### Logopädie für Erwachsene bei:

- ✗ Neurologischen Sprachstörungen (Aphasien)
- ✗ Neurologischen Sprechstörungen (Dysarthrien)
- ✗ Organischen und funktionellen Stimmstörungen (Dysphonien)
- ✗ Neurologischen Schluckstörungen (Dysphagien)

 VERENA FISCHER & TEAM · Dreyerpfad 1 · 22415 Hamburg  
Tel.: 533 20 515 · www.ergotherapie-fischer.de



**Wir wollen jetzt noch draußen bleiben!**

*Merklich kälter und früher dunkel. Beim Blick nach draußen entsteht jetzt häufig keine Lust auf Draußen-Aktivitäten. Wer jedoch die Devise „Es gibt kein falsches Wetter. Es gibt nur die falsche Kleidung“ beherzigt, der kann beim Trimmen im Freien noch richtig Spaß haben.*

Aufs Sofa können wir anschließend immer noch – das sollte sich jeder zurzeit hinter die Ohren schreiben, wenn er dieser Tage mal wieder den berühmten inneren Schweinehund spürt, der ihn vom Sport im Herbst und Winter abhalten möchte. Dabei gibt es gar keinen Grund, dem „trägen Typen“ nachzugeben. Nordic Walking oder Jogging, leichtes Zirkeltraining, Fahrrad fahren, Koordinationsübungen oder ein leichter sportlicher Mix aus allem machen geradezu Lust darauf, dieses Jahr (sportlich) draußen zu überwindern. Die angenehmen Effekte liegen auf der Hand:



**Für Ungeübte und Wiedereinsteiger:** Wer lange keinen Sport oder noch nie etwas für seine Fitness gemacht hat, vielleicht etwas übergewichtig und nicht mehr ganz jung ist, sollte sich für Nordic Walking entscheiden. Die langsamere Variante des Laufens eignet sich bestens, um vor der üppigen Winter- und Festtagsphase etwas abzunehmen und fit zu werden. Dabei kann Walking in jeder Intensität und auch mit gesundheitlichem Handikap betrieben werden und bedarf – außer Schuhen und Walking-Stäben – nicht viel. Es ist leicht zu erlernen (wer unsicher ist, der sollte an Volkshochschulen oder in Sportvereinen einen Anfänger-Kurs belegen) und lässt sich allein oder in Gruppen anfangen. Und eines ist auch gut: Walken kann man fast überall, nicht nur im Wald, sondern auch quer durch die Siedlung ... Es gibt also keine Ausreden.



**Für Fortgeschrittene:** Etwas mehr Power erlebt man, wenn man sich für Jogging als Herbst-Fitness entscheidet, denn dabei wird das gesamte Herz-Kreislauf-System in Wallungen gebracht. Einzig und allein eine aufkommende Erkältung oder ähnliches sollte dazu führen, dass man mal eine Pause einlegt – was übrigens auch für das Walking gilt. Denn wer bereits anfällig für einen Infekt ist, der sollte an der frischen Luft nicht so sehr in Schwitzen kommen. Ansonsten ist Jogging für die kühlere Jahreszeit bestens geeignet,

**Landhaus Fuhlsbüttel**  
Das Haus der Familienfeiern

In gemütlicher Atmosphäre individuell und persönlich feiern.

Rufen Sie uns an oder kommen Sie doch zu einem unverbindlichen Gespräch vorbei.

Brombeerweg | 22335 Hamburg-Fuhlsbüttel | Telefon (040) 59 62 38  
E-Mail: mail@landhaus-fuhlsbuettel.de

**platinum relocation HAMBURG**

**Wir übernehmen die Wohnungssuche für 60+/Senioren**

- individuelle Suche nach altersgerechten Immobilien, Wohnungen, Wohngemeinschaften, Residenzen etc.
- Organisation des Umzugs
- An-/Ummeldung von Strom, Telefon, Internet, KFZ
- und vieles mehr

Tel.: 040/38 66 16 49  
www.platinum-relocation-hamburg.de

denn die frische, klarere Luft stärkt die Atmungsorgane, lockert verspannte Muskeln und stärkt die Immunabwehr. Zwei- bis dreimal in der Woche etwa 30 Minuten lockeres Laufen sind dabei anfangs ein gutes Training.



**In der Gemeinschaft:** Ob Anfänger oder sportlicher Köhner – auch im Herbst macht Fitness in einer Gruppe mehr Spaß. Und lässt in und um Hamburg, wo es vielerorts sehr naturbelassen ist, herrliche Gegenden entdecken. Vor allem wenn man radelnd unterwegs ist, kann man zusammen mit anderen Sportfreunden regionale Waldgebiete, Alsterverläufe und sogar Wege durch schöne Naturschutzgebiete erkunden und dabei mehrere Kilometer zurücklegen. Wer dann mit seinem Drahtesel auch mal querfeld-ein herumtour, der lernt zum einen ihm unbekannte Gebiete kennen. Zum anderen tut er etwas für seine Kondition, denn der Radfahrer auf Entdeckungstour wird sich wundern, wie abwechslungsreich – ja, sogar hügelig und kurvenreich – viele Strecken in den Naturgebieten des Hamburger Großbereiches sind.



**Auf Schusters Rappen:** Ebenfalls ein Freizeit-Spaß, der mit mehreren Aktiven noch angenehmer umzusetzen ist, ist der Bewegungsklassiker Wandern. Schon das Wandern kurzer Strecken fördert nachweislich die Gesundheit, vor allem wenn der aktive Wanderer auch noch auf gezielte Koordinations- und Lockerungsübungen setzt, die auch seine Kondition stärken. So nimmt zum Beispiel mit jeder Wanderung das Körpergewicht ab und der Blutdruck sinkt, wie Forscher an der Universität Halle-Wittenberg in einer Studie wissenschaftlich belegen konnten. Und das ist nicht alles an guter Wirkung:



Mit jeder gewanderten Strecke nimmt das Gewicht um rund 1,3 Kilogramm ab. Die Blutdruckwerte werden auf die Dauer besser und die Herzfrequenz sinkt bei 131 auf 122, wie der „Deutsche Wanderverband“ bestätigte. Darüber hinaus kann mit dem Wandern auch die sogenannte Ausdauerfähigkeit, die anhand des sogenannten Laktatwerts und des Sauerstoffgehalts im Blut ermittelt wird, gesteigert werden. Und auch die Koordinationsfähigkeit, wie sie etwa im Einbeinstand auf einem Wackelbrett ermittelt wird, hat sich auf die Dauer bei wandernden Menschen verbessert.

**Mit dem gewissen Kick:** Nicht nur etwas für die Gesundheit tun, sondern auch etwas für das eigene Ego erleben – wem es darum geht, beim herbstlichen Freizeitsport auch eine besondere Herausforderung zu meistern, der sollte einmal ein paar Stunden in einem Klettergarten oder Kletterpark verbringen (www.hochseilgarten-heist.de). Mit fachlicher Einführung, abgesichert durch Seile und Helme und andere Schutzkleidung geht es hier über wackelige Hängebrücken, von einem schwebenden Bereich zum nächsten und über entsprechende Höhenunterschiede. Vor allem für Erwachsene mit ihrem kletterbegeisterten Nachwuchs, zum Beispiel für Großeltern mit ihren Enkeln, ist so ein Tag im Kletterpark ein tolles Erlebnis.



**Im Anschluss:** Noch ein paar erholsame Stunden in einem wärmenden Dampf- oder Saunabad, wie etwa in entsprechenden Sauna-Landschaften in Wedel (www.badebucht.de), in Norderstedt (www.arriba-erlebnisbad.de) und in vielen anderen Hamburger Gebieten, und der Herbst und Winter können kommen. Wer sich regelmäßig mit Fitness, Sport und Schwitzen in Bewegung und am Gesunden hält, der sollte keine Hürden haben, gut durch die kühlere Saison zu kommen.

A. Petersen © SeMa

**HELIOS Kliniken**  
Jeder Moment ist Medizin

**ENDO-Klinik Hamburg ... bewegt.**

**Tradition und Innovation**

Dr. Götz von Foerster ist am 01.08.2014 als Leitender Oberarzt in der Abteilung Gelenkchirurgie an die ENDO-Klinik zurückgekehrt. Er freut sich auf seine alten und neuen Patienten.

Vereinbaren Sie noch heute einen Termin!  
(040) 3197-1225

HELIOS ENDO-Klinik Hamburg  
Holstenstraße 2 · 22767 Hamburg

www.helios-kliniken.de/ENDO

Dr. Götz von Foerster (l.) und Prof. Dr. Thorsten Gehrke, Ärztlicher Direktor der HELIOS ENDO-Klinik Hamburg

### Leser schreiben Geschichte(n) & Gedichte

Schreiben auch Sie uns Ihre  
Geschichten und Gedichte!

#### Abschied von der Insel

Der feuchte Morgennebel steigt aus den Dünen empor und legt sich wie ein Schleier auf die letzten Blüten der Heckenrosen. Die Kühle der Nacht weicht behutsam der sanften Wärme eines wunderschönen Spätsommertages. Langsam gehe ich den schmalen Weg zum Meer hinunter und atme tief die klare Seeluft ein. Der Wind spielt zärtlich mit meinen Haaren, während mein Blick über die unendliche Weite des Meeres schweift. Ich lasse mich mit dem Wind treiben und spüre eine tiefe Ruhe in mir.

Es ist früh, der Strand ist noch menschenleer. Vereinzelt treffe ich einen Frühaufsteher, der wie ich die letzten Tage des Sommers auf der Insel genießt. Das Rauschen der Wellen mischt sich mit dem Geschrei einer Möwe, die einsam am Himmel ihre Runden dreht. Leicht wie eine Feder wird sie vom Wind getragen. Ich bücke mich und greife nach einer Muschel, die sich im Sand eingegraben hat und nur einen winzigen Teil ihrer Schale preisgibt. Vor mir dümpelt ein morsches Holzboot im Rhythmus der Wellen. Die Melodie des Meeres hinterlässt in meinem Herzen eine tiefe Sehnsucht nach Freiheit und Unendlichkeit.

Die bunten Strandkörbe wurden bereits vor einigen Tagen von kräftigen Männern auf einen Anhänger geladen. Es wird nicht mehr lange dauern, bis die ersten Herbststürme über die Küste fegen. Dann kehrt Ruhe ein auf der Insel. Der Sommer geht zu Ende. Die Kinder müssen wieder zur Schule gehen. Zurück bleibt die Erinnerung an wunderschöne Ferien am Meer.

Ich weiß, ich werde sie vermissen. Die freundlichen Menschen, die mich jeden Morgen mit einem fröhlichen „Moin, moin“ begrüßen. Die Sonnenuntergänge – wenn der glutrote Feuerball in seiner ganzen Pracht langsam am Horizont im Meer versinkt. Ich werde die blökenden Schafe vermissen, die auf den Deichen grasen. Und ich werde mich wieder einmal fragen, ob es mehr Schafe oder Einwohner auf

meiner Insel gibt. Der frische Seewind hinterlässt einen salzigen Geschmack auf meinen Lippen. Langsam gehe ich weiter. Meine Schuhe graben sich tief in den nassen Sand und hinterlassen Spuren. Fußspuren, die von den Wellen verwischt werden, als hätte es sie nie gegeben. Die Türen der Andenken-Läden rechts und links der Promenade sind längst verriegelt, die Fensterläden geschlossen. Verschwunden sind Plastikeimer, Schaufeln und Segelschiffe aus ihren Schaufenstern. Wenn ich meinen Blick nach rechts wende, schaue ich auf die rot-weißen Streifen des alten Leuchtturms. Noch immer weist er den Schiffen mit seinem Leuchtfeuer den Weg. Wie vor hundert Jahren schickt er unermüdlich sein helles Licht über das Meer. Wenn mich die Fähre morgen hinüber aufs Festland bringt, wird sein strahlendes Licht ein letzter Gruß sein. Mein Herz wird schwer. Ich werde wiederkommen – irgendwann...

Der frische Seewind treibt den feinen Sand vom Strand her in die Vorgärten und überzieht die gepflasterten Gartenwege mit einem Hauch Puderzucker. Farbenprächtige Astern und Dahlien fangen die letzten Sonnenstrahlen ein und die Tautropfen auf ihren Blütenblättern glitzern wie kleine Diamanten. In dem gemütlichen Café am Ende der Straße wird bereits Glühwein und Teepunsch angeboten. Gelangweilt poliert Antonio, der italienische Kellner, das Besteck und winkt mir freundlich zu. Sein südländischer Charme und seine sonore Stimme lassen viele Frauenherzen höher schlagen. Und nicht selten ist das kleine Café während der Saison bis auf den letzten Platz besetzt, wenn Antonio unter friesischer Sonne italienische Arien schmettert. Ich erinnere mich an meine ersten Ferientage auf der Insel. Mir zu Ehren hatte der Sommer sein schönstes Kleid angelegt. Goldgelb leuchtete der Sanddorn, und die endlose Weite des Meeres im abendlichen Silberlicht ließen mich rasch den Alltag vergessen. Azurblau war der Himmel über Friesland, als ich das erste Mal in die dunklen Augen Antonios blickte. Ein Urlaubsfliert – nicht mehr...

Ich lenke meine Schritte in Richtung Hafen. Ein Kutter, der von einer großen Schar Möwen begleitet wird, tuckert langsam durch die enge Hafeneinfahrt. Einige Urlauber warten mit ihren Einkaufstaschen am Anleger auf den fri-

schen Fang der vergangenen Nacht. Müde setze ich mich auf die Bank gleich neben der Hafenmeisterei und beobachte die gefräßigen Möwen, die ständig auf der Suche nach Futter sind.

„Moin, moin“, begrüßt mich der alte Kapitän Jansen und setzt sich zu mir. Der raue Seewind hat in seinem Gesicht tiefe Furchen hinterlassen. Sein halbes Leben hat er auf See verbracht, sämtliche Weltmeere befahren und nun sitzt er hier auf der Bank und das Fernweh will ihn einfach nicht loslassen. In seiner Erinnerung steuert er sein Schiff noch immer über alle Ozeane, bis ans Ende der Welt. Eine Zeitlang hängen wir beide unseren Gedanken nach, während wir dem Krabbenkutter beim Anlegen zusehen. „Na mien Deern, Urlaub vorbei?“ Jansen zieht an seiner Pfeife und starrt aufs Meer hinaus.

Ich muss lachen, gesprächig sind sie nicht, die Menschen hier auf der Insel. „Hm, morgen fahre ich nach Hause“, antworte ich leise und spüre einen Stich in meinem Herzen. „So, so ...“, sagt Jansen und greift nach meiner Hand. „Tschüss denn...“ Wieder zieht er an seiner Pfeife und nickt. Gesprächig sind sie wirklich nicht, die Menschen hier auf der Insel.

Von unserer Leserin Helga Licher



Seit mehr als 30 Jahren gehört er zu Groß Borstel: Der „LAB Treffpunkt“ bietet viele Kurse und Veranstaltungen. Eine Anlaufstelle für jüngere und ältere Menschen.

An der Borsteler Chaussee 49 tut sich eine Menge: In der zum Verein „Lange Aktiv Bleiben e. V.“, kurz „LAB“, gehörenden Begegnungsstätte erhalten nicht nur ältere Menschen viele Möglichkeiten, ihre Freizeit aktiv – und nicht allein – zu verbringen. Auch Jüngere aus Groß Borstel werden in den hellen und barrierefreien Räumen, die in direkter Nähe des Finanzamtes Hamburg-Nord liegen, mit offenen Armen aufgenommen: „Wir freuen uns über neue Leute, die zu uns kommen“, appelliert Christa Seher an Interessenten.



### Begegnungsstätte mit tollen Angeboten

Bereits seit 15 Jahren ist Frau Seher im „LAB Treffpunkt“ aktiv. Vor allem das Beisammensein, das mittwochs und sonntags stattfindet, liegt ihr am Herzen. „Erst genießen wir Kaffee und Kuchen, dann spielen wir **Gesellschaftsspiele**“, erzählt sie von den schönen Nachmittagen.

Überhaupt geht es in der Begegnungsstätte abwechslungsreich zu: Auf dem Programm stehen sportliche Angebote, wie etwa **Gymnastikgruppen, Englisch-Konversation** und ein **Französisch-Kurs** sowie eine **Computersprechstunde**, zu der man kommen und spezielle Fragen stellen kann, Gedächtnistraining und viele Spiele-Angebote. Ob **Brett- und Karten-**

**spiele, Bridge und Skat** – beim „LAB Treffpunkt“ können Interessierte sich gut miteinander unterhalten. „Vor allem für die Skat-Gruppe suchen wir Mitstreiter, aber auch für unsere **Mal- und Zeichengruppe**“, erklärt Lenore Schneider.

Als neue Leiterin des Treffpunktes – die ab Oktober von Christa Pfeiffer unterstützt wird – ist es ihr wichtig, dass die Einrichtung mit viel Leben erfüllt wird. So soll der Computerraum besser genutzt werden. „Hier bieten wir ein **Internet-Café** an, das generell allen im Stadtteil offen stehen soll“, sagt Frau Schneider. Vor allem für die Herbst- und Winterzeit sowie

die Adventswochen haben die „LAB“-Leiterinnen so einiges an Angeboten vorbereitet: Da steht dann ein geselliger Nachmittag mit **Plätzchen backen** auf dem Programm. Oder ein **Acrylmalkurs**, der noch Aktive sucht. „Alle interessierte Besucher haben die Möglichkeit an einer Schnupperstunde teilzunehmen, um sicher zu gehen, dass der Kurs auch ihren Vorstellungen entspricht“, betont Frau Schneider.

Auch dafür stehe die Tür in der Borsteler Chaussee offen, denn „wir möchten nicht, dass jemand sich von einer Hemmschwelle abhalten lässt. Wer möchte, der kann auch ein zweites Mal zum Kurs oder Treff kommen und uns kennen lernen“, so die „LAB Treffpunkt“-Leiterin. Außerdem richtet sie sich an diejenigen im Stadtteil, die für eigene Projekte nach Räumen suchen.

Einige Kooperationspartner gibt es in Groß Borstel bereits, wie etwa die Polizei mit ihrer Bürger-Sprechstunde, die Selbsthilfe-Gruppe für Senioren und ab sofort die Verbraucherzentrale Hamburg. Gemeinsam mit dieser läuft der neue Kurs an, der sich unter dem Titel **„Fit im Alter. Kochen, schmecken, diskutieren“** präsentiert. Daraus wird dann regelmäßig eine Kochgruppe für sieben bis acht Interessierte entstehen, die kochen, klönen und das Kulinarische in netter Runde verspeisen.

Mehr unter [www.labhamburg.de](http://www.labhamburg.de) – hier finden sich alle Programme des LAB.

A. Petersen © SeMa

<b>Treffpunkt Altona</b> Große Rainstraße 22 Tel.: 040 - 39 76 71 altona@labhamburg.de	<b>Treffpunkt Eppendorf</b> Eppendorfer Weg 232 Tel.: 040 - 420 63 23 eppendorf@labhamburg.de	<b>Treffpunkt Eimsbüttel</b> Doormannsweg 12 Tel.: 040 - 28 78 43 17 eimsbuettel@labhamburg.de	<b>Treffpunkt Mümmelmannsberg</b> Oskar-Schlemmer-Str. 21 Tel.: 040 - 715 34 18 muemmelmannsberg@labhamburg.de	<b>Treffpunkt Groß Borstel</b> Borsteler Chaussee 49 Tel.: 040 - 38 65 21 13 grossborstel@labhamburg.de
<b>Treffpunkt Hamm</b> Fahrenkamp 27 Tel.: 040 - 21 59 08 hamm@labhamburg.de	<b>Treffpunkt Lokstedt</b> Vogt-Wells-Straße 22 Tel.: 040 - 58 43 82 lokstedt@labhamburg.de	<b>Treffpunkt Ohlsdorf</b> Böckelweg 21 Tel.: 040 - 55 77 93 80 ohlsdorf@labhamburg.de	<b>Treffpunkt St. Georg</b> Hansaplatz 10 Tel.: 040 - 24 14 90 st.georg@labhamburg.de	<b>Treffpunkt St. Pauli</b> Beim Grünen Jäger 10a Tel.: 040 - 43 55 45 st.pauli@labhamburg.de

# Rätsel Spaß



allind. König der Götter			dänischer Sagenheld	Abchnitt des Korans	Stichwaffe		Kultstätte in Jerusalem	südeuropäischer Staat		ostasiatisches Laubholz	US-kanaidischer Grenzsee	Hauptstadt von New Mexiko	Vorname d. Schauspielerin Sommer	Stadt in Spanien	hart, unnachgiebig	Fremdwortteil: hinein
										blinde Wut						
Arbeitnehmerin			westafrik. Schutzamulett		Staat in Nordostafrika					Embryo		Vorname d. Rennfahrers Prost				
Entschädigung							nordische Sagen-gestalt		Delika-tesse							
							Hohl-räume unter der Haut		Bank-konto-art			griechi-sche Unheils-göttin		niedrige Empore		
ein-faches Fuhr-werk	italie-nisch: vorwärts	diesig										Figur von Erich Kästner	je (latein.)			
Fisch-fang-gerät							deutsche Presse-agentur (Abk.)									Entgelt
Treue-bruch								Halbaffe auf Mada-gaskar		Addi-tions-ergebnis			österr. Pferde-kutsche		schotti-scher Namens-teil	
Frauen-kurz-name													Torheit, Eselei	tierische Nahrung		
zeitlich abstim-men (engl.)							kreis-runde Stütze		engli-sche Brief-anrede				Hand-lung		russi-sche Zarin	
								kleiner Gummi-ball		gleich-zeitig				ein Insekt, Zirpe	arabi-scher Artikel	
ugs.: sehr viele	Frauen-kose-name	Welt-fußball-bund (Abk.)										Madame (Abk.)	Haupt-stadt Ost-europas	eine ehem. Steuer-abgabe		
weiche Unter-lage													Stadt in NRW	gego-renes Milch-produkt		Wortteil: Land-wirt-schaft
																deutsche Endsilbe
Mode-trend (franz.)	italie-nischer Artikel		baumge-säumte Straße						bayri-sch: nein		lang-er Haus-flur			afrika-nische Kuh-antilope	Rhein-last-kahn	säch-liches Fürwort
Süd-frucht																
Epos von Homer																



**Die Gewinner vom September!**

**1. bis 3. Preis jew. 2 Tickets für d. Hansa-Theater:**  
 1. Anita Schmid, 25474 Hasloh  
 2. Christiane Schrader, 25436 Uetersen  
 3. Imke Wallert, 22851 Norderstedt

**4. bis 5. Preis jeweils 1 Gutschein von Fielmann:**  
 4. Karin Jann, 22307 Hamburg  
 5. Heike Pinones, 22339 Hamburg

**6. bis 7. Preis jeweils 1 Fernglas von Fielmann:**  
 6. Renate Bock, 22297 Hamburg  
 7. Josef Vukan, 22457 Hamburg

**Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe September 2014**

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

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

ZEITRAFFER

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

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

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

## Verlosung im Oktober!

**1.-3. Preis: Je 3 x ein Paar gesunde Damen-Sneakers von VIONIC. Wohlbefinden auf Schritt und Tritt!**



Wichtig: Für diesen Preis bitte Schuhgröße angeben.

**4. und 5. Preis: Je ein Präsentkorb im Wert von**

€ 30,-  
 Von:



Kronstiege 41-43

...und so können Sie gewinnen: Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 17.10.2014 an SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg senden.

### Persönliche Angaben:

Ihre persönlichen Daten werden nicht für Werbezwecke verwendet oder gespeichert.

Vorname \_\_\_\_\_ Schuhgröße (siehe Preis 1-3) \_\_\_\_\_

Nachname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**6. und 7. Preis: Je 2 Tickets für den Hamburger Engelsaal, am 05.12.14 um 19.30 Uhr**



Die Bühnenshow „Rat Pack“ ist ein Tribute to Frank Sinatra, Dean Martin und Sammy Davis Jr.

# Wild auf Pilze(n)



**Herbst ist die ideale Jahreszeit für Pilze: Bei Sonnenschein und feuchtem Boden wachsen die Pilze besonders gut. Und als Beilage für Wildgerichte sind sie ein wahrer Genuss.**

Reich an Vitamin D und Eiweiß sind Pilze sogar ein guter Fleischersatz für Vegetarier und Veganer.

Was für fast alle Pilze gilt: Pilze verlieren ihr Aroma, wenn sie gewaschen werden. Deswegen empfiehlt es sich, Pilze nur trocken mit Küchenpapier abzuwischen. Eine Ausnahme ist der Pfifferling. Da er auf sandigen Böden wächst, ist es kaum möglich, ihn trocken sauber zu bekommen, sonst knirscht es leicht beim Essen zwischen den Zähnen. Hier empfiehlt es sich, Wasser in die Spüle laufen zu lassen und etwas Mehl hinzuzugeben. Die Pilze darin waschen, mit Küchenpapier abtupfen und sofort weiterverarbeiten.

Pilze sollten rasch nach dem Kauf verzehrt werden, da sie schnell verderben. Auf keinen Fall mögen sie Plastiktüten, in denen sie schnell matschig werden. Wer Pilze aufbewahren möchte, nimmt am besten eine Papiertüte und legt sie ins Gemüsefach des Kühlschranks.

### Steinpilze

Der Steinpilz gehört zur Familie der Dickröhrlinge. Er zeichnet sich durch seinen nussigen Geschmack aus. Steinpilze sind ein leichter Genuss, da sie nur 20 kcal pro 100 g aufweisen. Sie enthalten sehr viel Eiweiß, sind reich an Aminosäuren und Ballaststoffen. Die Vitamine B1 und B2 sowie die Mineralstoffe

Kalium, Phosphor und Zink sind in den Pilzen vorhanden.

Steinpilze sind vorwiegend auf der Nordhalbkugel zu finden und sind echte Wildpilze, da man sie nicht in Kulturen züchten kann. Ein Nachteil von Wildpilzen: Sie können giftige Schwermetalle wie Cadmium und Blei enthalten, dazu ein spezielles Kohlenhydrat, das schwer verdauliche Chitin. Mehr als 200 g sollten deswegen nicht pro Woche auf dem Speiseplan stehen. Dies gilt für alle Wildpilze.

Und Achtung: Wenn man Steinpilze nicht erhitzt, sind sie giftig. Denn wie alle Wildpilze enthält er Hämolytine, die rote Blutkörperchen angreifen können. Diese Stoffe werden durch Erhitzen zerstört.

### Champignons

Die Hauptsaison des Champignons ist zwischen September und Oktober. Sie wachsen auf gut gedüngten Pferde- und Viehweiden. Da dieser Pilz aber kultiviert wurde, liegen Champignons in Form von Zweisporigen Egerlingen, auch Zucht-Champignons genannt, das ganze Jahr im Supermarktregal. Durch seinen fleischigen Hut und die dicht stehenden braunen Lamellen sind Champignons schön fest und eignen sich gut für Salate. Champignons können nämlich ohne Bedenken roh verzehrt werden. Sie haben einen Wassergehalt von 91 Prozent und liegen beim Fett unter einem Prozent. Champignons sind Lieferanten für die Vitamine B, D, E, K und Niacin. Auch die Mineralstoffe Kalium, Eisen und Zink sind in den Pilzen enthalten.

### Maronenröhrling

Der Maronenröhrling, auch Braunkappe oder kurz Marone genannt, wächst von Juni bis November im Nadel- und Laubwald, besonders gern unter Fichten und Kiefern.

Er bevorzugt saure Böden. Der Pilz ist leicht mit dem Steinpilz zu verwechseln. Der Maronenröhrling ist aber kleiner und die Kappe etwas dunkler als die des Steinpilzes. Zudem hat der Steinpilz ein feines Adernetz am Stiel, das am Maronenröhrling nicht zu finden ist. Um keine wurmstichigen oder schwammigen Exemplare zu sammeln, sollten nur junge Exemplare in den Korb wandern.

Er hat verschiedene Vitamine vorzuweisen, so die Vitamine B2 und B5 sowie Vitamin C und E. Maronenröhrlinge enthalten zudem eine Menge verschiedener Aminosäuren. Besonders hervorzuheben ist der hohe Kaliumgehalt von 348 mg auf 100 g.

### Pfifferlinge

Es gibt in Europa viele Pfifferlingsarten. Der bekannteste ist der Echte Pfifferling, der auch Eierschwamm oder Rehling genannt wird. Er wächst in Laub- und Nadelwäldern. Pfifferlinge brauchen die Nähe eines Baums, von dem sie die Nährstoffe beziehen. Am liebsten stehen sie bei Fichten, Eichen, Birken, (Rot-)Buchen und Kiefern. Die Pfifferlinge sind von Juli bis November zu finden. Der Pfifferling schmeckt etwas scharf, pfefferig. Er ist reich an Ballaststoffen und Eiweiß. Er kann Vitamin D, Beta-Carotin und die wichtigen Mineralstoffe Kalium und Eisen vorweisen. Sie bestehen zu 80 Prozent aus Wasser, haben 0,5 g Fett und nur 15 kcal pro 100 g.

Wer die Pilze selbst sammeln möchte, sollte wissen, dass Pfifferlinge in Deutschland unter Schutz stehen. Es dürfen nur geringe Mengen zum Eigenbedarf mitgenommen werden.

S. Rosbiegal © SeMa

## Rezepte

### Steinpilzcarpaccio

Zutaten für 1 Person:

- 100 g Steinpilze, 1 kleine Schalotte
- 1,5 EL Olivenöl, 2 EL heller Balsamico
- Blätter von 2 Stielen glatter Petersilie
- Pfeffer und Salz

Steinpilze mit Küchenpapier trocken abwischen. Stiel am unteren Ende kürzen. Die Pilze in feine Scheiben schneiden und in einem halben Esslöffel Öl kurz von beiden Seiten anbraten. Auf einem Teller schichtweise anrichten. Schalotte fein würfeln. Essig, restliches Öl, Pfeffer und Salz zu einer Marinade verrühren und über die Pilze träufeln. Petersilie abspülen, trocken tupfen, klein schneiden und über den Pilzen verteilen. Dazu passt geröstetes Brot.

### Bandnudeln mit Sahnepilzen

Zutaten für 1 Person: 200 g Champignons, 1 Becher Sahne, 75 g Bandnudeln, 1 TL Rapsöl, Pfeffer und Salz

Champignons säubern (nicht waschen) und vierteln. Im Öl anbraten, bis die Kochflüssigkeit verdampft ist. Sahne angießen und fünf Minuten aufkochen lassen. Mit Pfeffer und Salz je nach Geschmack würzen. Die Nudeln nach Packungsangaben garen, in einem Sieb gut abtropfen lassen und dann auf einen Teller geben. Mit der Champignonsauce übergießen.

Wer die Zutaten (bis auf das Öl) um die Hälfte reduziert, kann dieses Gericht auch als Beilage zu Wild genießen.

## Lieblingsgericht bequem und einfach zu Hause genießen

**Kuriere bringen Wunschgerichte zur Mittagszeit direkt ins Haus**

Eine heiße Mahlzeit schmeckt, steigert das Wohlbefinden und ist vor allem gesund. Wer nicht kochen möchte oder kann, kann den Service eines Essenbringdienstes in Anspruch nehmen. Dabei ist es wichtig, den Anbieter zu finden, der die eigenen Wünsche erfüllt und ein vielfältiges Angebot bereithält. Auch Johanna Westen hat sich vor kurzem auf die Suche nach einem Essenbringdienst begeben. „Für mich war wichtig, dass ich aus verschiedenen Gerichten wählen kann und dass es mir schmeckt.“

Köche machen die Qualität der Gerichte aus. In den Gerichten sind keine Konservierungsstoffe, Farbstoffe und Geschmacksverstärker enthalten. Gewürzt wird mit klassisch hergestellten Fonds, Kräutern sowie natürlichen Gewürzen. „Am liebsten esse ich Sauerbraten mit Rotkohl und Klößen“, schwärmt Johanna Westen. „Ich hätte ihn nicht besser machen können.“

Je nach Wunsch liefern die Kuriere täglich heiß oder einmal pro Woche tiefkühlfrisch.

Für mehr Informationen sind die freundlichen Mitarbeiterinnen der Landhausküche telefonisch erreichbar: Montag bis Freitag von 8.00 bis 18.00 Uhr 0 40 - 89 20 00 www.landhaus-kueche.de

„Nachdem ich mich erkundigt hatte, welche Anbieter es bei uns in der Region gibt, habe ich mich schnell für die Landhausküche entschieden“, so die 78-jährige. Frische Zutaten, beliebte Rezepte und erfahrene



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

## Bestellen Sie sich 3 leckere Mittagsgerichte ins Haus!

- Leckere Mittagsgerichte, Desserts und Kuchen
- Aus erntefrischen Zutaten
- Liefer-Service an 365 Tagen im Jahr

**Unser „3 x lecker“-Angebot:** 3 Tage ein DLG-prämiertes Mittagsgericht plus 2 x Dessert und 1 Stück Kuchen nur 5,89 € pro Tag

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

apetito AG, Bonifatiusstraße 305, 48432 Rheine



# Die Pflanzen-Apotheke

Teil 31 – Zitronenmelisse (*Melissa officinalis*)

Volksnamen: Bienenkraut, Englische Brennessel, Hasenohr, Herzbrot, Herzkraut, Herztrrost, Honigblum, Ivenblatt, Mutterkraut



Ende Juni, Anfang Juli etwa eine Höhe von 70 cm. Ihren Namen verdankt die Zitronenmelisse ihrem Zitronenduft, wenn man Blätter zwischen den Fingern verreibt.

### Geschichtliches

Die 1988 zur Heilpflanze des Jahres gewählte Melisse wird schon seit der Antike als Heilpflanze genutzt. Die Araber brachten die Melisse im 10. Jahrhundert nach Spanien, von wo aus sie in ganz Mitteleuropa und in den dortigen Klöstern bekannt wurde.

Die Melisse wurde für ihre entspannende Wirkung auf das Nervensystem und auch gegen Kopfschmerzen geschätzt. Karl der Große ließ die Pflanze sogar per Verordnung in jedem Klostergarten anbauen.

Den Klosterfrau-Melissegeist haben wir der Nonne Maria Clementine Martin zu verdanken, die ihn Ende des 18. Jahrhunderts in der Apotheke des Klosters Sankt Anna in Coesfeld herstellte.

### Was steckt in ihr?

Die Zitronenmelisse hat neben ihrem ätherischen Öl auch Bitterstoff, Gerbstoff, Gerbsäure, Harz, Glykosid, Saponin, Schleimstoffe und Thymol in sich. Der Vitamin-C-Gehalt der frischen Melissenpflanze pro 100 Gramm beträgt etwa 250 Milligramm.

### Wirkung

Besonders ihre beruhigende Wirkung ist hervorzuheben. So findet sie ihren Einsatz bei Schlafstörungen, Reizbarkeit und nervösen Herzbeschwerden.

Sie gilt aber auch als krampflösend und schmerzstillend. Die Melisse findet darum auch Anwendung bei Erkältungskrankheiten. Die entkrampfende Wirkung kann ebenso bei Magen-Darm-Beschwerden und Menstruationsproblemen helfen. Wegen des Gehaltes an Rosmarinsäure hat die Melisse eine antivirale Wirkung, weswegen sie in Salben zur Behandlung von Herpes simplex eingesetzt wird.

### In der Küche

Zitronenmelisse ist ein guter Ersatz für Zitronengras und kann für asiatische Gerichte genutzt werden. Sie schmeckt auch gut in Salaten und Süßspeisen. Ein kleiner Strauß oder auch nur ein paar Blätter machen sich gut als Verzierung für erfrischende Getränke.

### Rezepte

#### Als Tee:

Einen gehäuften Esslöffel getrocknete oder zwei gehäuften Esslöffel frische Zitronenmelisse (man kann die ganze Pflanze, nicht nur die Blätter verwenden) mit einem Liter heißem, nicht mehr kochendem Wasser übergießen. Abdecken und 15 Minuten ziehen lassen. Tee durch ein Sieb gießen. Abends hilft Melissentee, gern mit etwas Honig, um zur Ruhe zu kommen.

#### Melissenumschläge:

Mit einer Melissentinktur kann man Umschläge oder Kompressen machen, beispielsweise bei Insektenstichen und Blutergüssen.

Dazu trinkt man ein Baumwolltuch mit Melissentee, den man hierfür mit etwas mehr Melisse aufbrüht und abkühlen lässt. Danach legt man es auf die betroffene Hautstelle.

S. Rosbiegal © SeMa

## Für den (Not)Fall

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



- +** Rettungsdienst Notruf 112
- +** Ärztlicher Notfalldienst bundesweit (alle Kassen) 116 117
- +** Ärztlicher Notfalldienst für Gehörlose 040/228 02 -300 (Schreibtelefon)
- +** Zahnärztlicher Notruf 0180/505 05 18
- +** Zahnärztlicher Notdienst (A&V) 040/18 03 05 61
- +** Ambulanz Ärztl. u. Zahnärztl. Notdienst (Acute 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!



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

**Wulff & Sohn**  
Bestattungsinstitut seit 1912 100 Jahre

[www.wulffundsohn.de](http://www.wulffundsohn.de)  
Tel. (040) 529 61 73

**SeMa** Jetzt auch im Postversand!

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

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

Name: \_\_\_\_\_  
 Straße: \_\_\_\_\_  
 PLZ: \_\_\_\_\_  
 Ort: \_\_\_\_\_  
 Tel.: \_\_\_\_\_  
 E-Mail: \_\_\_\_\_  
 Unterschrift: \_\_\_\_\_

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

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

## Impressum

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

**Handelsregister** HRB 118615  
**Amtsgericht** Hamburg  
**Geschäftsführerin** Silke Wiederhold  
**Redaktion** Alexandra Petersen  
 Dr. Hergen Riedel  
 Franz-Josef Krause  
 Marion Schröder  
 Stephanie Rosbiegal  
**E-Mail** redaktion@senioren-magazin-hamburg.de  
**Layout u. Grafik** Sandra Holst  
 Katharina Martin

**Anzeigen** HWWA Werbeagentur GmbH  
 Tel. 040/524 33 40  
**E-Mail:** hwwa@wt.net.de  
**Druck** Lehmann Offsetdruck GmbH  
 Gutenbergring 39  
 22848 Norderstedt  
**Erscheinen** 10 x jährlich  
**Druckauflage** 31.000  
 • Nord: 16.000  
 • West: 15.000  
**Anzeigenschluss** Ausgabe November:  
 17.10.14

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.



# Wie das Glück ins Leben kommt

## Waltraud Haas und Rudy Giovannini im Duett

Glück, was ist das? Zufall? Zufriedenheit? Einen guten Job zu haben? Genügend Geld, Kinder, Gesundheit? Ganz wichtig fürs Glücklichein ist es auf jeden Fall, gute Freunde zu haben. Nach der Aufnahmezeit, im Studio von Andreas Melzer in Wiehl, für ihr Duett mit Rudy Giovannini, hat die 87-jährige Schauspielerin und Sängerin aus Österreich einen guten Freund mehr: Den sympathischen Südtiroler Tenor, mit dem sie in Zukunft auf der Bühne stehen wird, um das schöne Lied vom Glück zu singen.

Wir trafen Waltraud Haas anlässlich der Veröffentlichung des Titels „Dieses Glücksgefühl“.

Sie haben jetzt mit Rudy Giovannini ein Duett aufgenommen mit dem Titel „Dieses Glücksgefühl“. Wie empfinden Sie die Zusammenarbeit mit ihm?

Haas: „Ganz besonders gut. Ein wahres Glücksgefühl! Er ist ein Sänger, der mit seiner liebenswert charmanter Art sein Publikum erfreut und verzaubert. Mich hat er auch ein bisschen verzaubert. Er hat mir das Lachen wieder zurückgebracht. Seit dem Tod meines Mannes Erwin Strahl vor drei Jahren hatte ich bisher nie wieder so fröhliche und unbeschwerte Stunden.“

Haben Sie gleich zugestimmt, als die Frage der Zusammenarbeit an Sie herangetragen wurde?

Haas: „Nicht sofort. Natürlich kannte ich seinen Namen, aber ich wusste nicht, ob wir stimmlich harmonieren. Er hat eine



klassische Ausbildung und ich habe eine Naturstimme. Wir haben im Studio den Titel aufgenommen und es klappte auf Anhieb. Es war eine sehr harmonische Zusammenarbeit zwischen Rudy, dem Texter Thorsten Groneberg, dem Komponisten Hans Schulz und mir.“

Was bedeutet Glück für Sie?

Haas: „Vor allem Gesundheit für mich und meine Familie und dass mir der liebe Gott noch ein paar Jahre schenkt und ich mit meiner Arbeit das Publikum erfreuen kann.“

Sie sind mit Ihren 87 Jahren nicht im Ruhestand. An welchen Projekten arbeiten Sie zur Zeit?

Haas: „Bis zum 14. September stand ich in ‚Der Wachauer Jedermann‘ auf der Bühne.“

Ich war sehr froh, dass mein Sohn mal wieder in diesem Stück als Schauspieler auf der Bühne stand und nicht nur als Regisseur arbeitete. Er hatte zur Bedingung gemacht, dass ich seine Mutter, die Mutter des ‚Jedermann‘, spiele. Vom 3.11.14 - 31.1.15 werde ich im Stück ‚Der Fußballkönig‘ im Kleinen Theater Bad Godesberg die ‚Tante Inge‘ darstellen.“

Sie singen jetzt mit Rudy Giovannini im Duett den Titel „Dieses Glücksgefühl“. Wann hatten Sie zum letzten Mal ein Glücksgefühl?



Haas: „Ich habe meistens ein Glücksgefühl, wenn mein Sohn entweder bei mir ist, aber auch, wenn er beruflich Erfolg hat, denn ich liebe ihn über alles und er ist für mich der größte Schutz nach dem Tod meines Mannes. Er passt auf mich auf und ist todunglücklich, wenn mir etwas passiert.“

Wenn ich durch die Natur gehe, überkommt mich auch so ein gutes Gefühl. Ich habe aber auch ein Glücksgefühl, wenn ich mit Rudy zusammen sein kann. Singen oder einfach nur bei einem Glas Wein die Gedanken austauschen.“

Glauben Sie, dass jeder seines Glückes Schmied ist?

Haas: „Ja, aber ein bisschen was macht schon der Liebe Gott dazu. Allein kommt das große Glück nicht. Man muss schon daran glauben und ein bisschen auf sich achten. Als ich kürzlich auf der Straße gestürzt bin, war ich selbst schuld.“

Haben Sie einen Glücksbringer dabei?

Haas: „Ja, ich habe ihn von meinem Sohn bekommen. Schon vor 20 Jahren, damals waren die Schlümpfe modern. Er ist so ein ganz kleiner Schlumpf im Arztkittel, damit immer ein Arzt auf mich aufpasst.“

Hätten Sie zurückdenkend etwas anders gemacht?

Haas: „Eigentlich wollte ich nie heiraten. Allerdings nachdem ich dann geheiratet hatte, war ich froh, weil ich ja ein Kind wollte. Das war dann doch das Richtige, obwohl ich damals schon über 40 war. Marcus ist jetzt 45 und ich war bei der Geburt 41. Nachdem mein Sohn per Kaiserschnitt auf der Welt war, betitelte man mich damals als „eine Spätmutter“. Heute sind Geburten bei über 40-Jährigen fast schon normal.“

Gibt es einen Menschen, der Sie sehr interessiert und von dem Sie gern noch Fragen beantwortet gehabt hätten?

Haas: „Da gibt es so viele. Im Moment fällt mir kein bestimmter ein. Aber Hans Moser z.B. war ein väterlicher Freund. Ihm habe ich sehr viele Fragen gestellt, die er mir auch meistens beantwortet hat. Es gibt bestimmt aber auch einige, die er mir noch schuldig geblieben ist.“

Welche Wünsche haben Sie an Ihre Zukunft?

Haas: „In erster Linie gesund bleiben. Noch ein paar schöne Rollen spielen. Wenn ich auf die Bühne komme und spüre, dass das Publikum lieb ist, dann bin ich richtig glücklich. Als mein Mann starb, wollte ich nicht mehr in die Öffentlichkeit. Ein Freund befahl mir liebevoll nach einiger Zeit: Du musst wieder spielen! Und seit ich wieder für mein Publikum da bin, lebe ich wieder auf. Mein erstes Stück nach dem Tod meines Mannes war „Hofrat Geiger“. Genau in diesem Stück bzw. Heimatfilm debütierte ich 1947 neben Hans Moser und Paul Hörbiger. Seit dieser Zeit bin ich „das Mariandl“. Und sehr gern würde ich auch noch mit Rudy Giovannini weitere Titel aufnehmen, denn seine Gegenwart tut mir gut und das Singen sowieso.“

Mehr über Waltraud Haas erfahren Sie auf ihrer Webseite: [www.waltraud-haas.at](http://www.waltraud-haas.at) Text und Fotos M. Schröder © SeMa

# Theaterschiff Batavia – In Wedel an Bord gehen



Alles in einer Person ...

... Bernd Lafrenz spielt Romeo und Julia

Gebaut wurde die Batavia 1892 in Stettin. Nach einigen Einsätzen als Flusskanonenboot kam es nach Hamburg und sank 1943 nach einem Bombentreffer auf den Grund der Elbe. 1952 wurde es gehoben und von einem Ruderclub genutzt. 1972 kaufte Hannes Grabau das Schiff und taufte es auf den Namen „Batavia“. Zwei Jahre später wurde es dann seiner heutigen Nutzung zugeführt und zum Theaterschiff umgebaut.

Das Unterdeck beherbergt den Theatersaal mit seinen 70 roten Samtsitzplätzen. Die Bestuhlung ist ein Geschenk der Hamburger Staatsoper. Im Entree können sich die Gäste an der Bar erfrischen. Die Gastronomie bietet von der sogenannten Batavia-Semmel über Bauernfrühstück und Matjes so manche Leckerei. Die Kombüse ist klein, liefert aber immer das Essen frisch auf den Tisch. Jeden Sonntag gibt es ab 15 Uhr hausgemachten Kuchen.

Auf der Batavia sind Inszenierungen für große und kleine Theaterbesucher auf dem Spielplan. Ob es der kleine, sprechende, rosarote Plüschhund Lolli Molli ist, das Kabarett-Duo Alma Hoppe, Pippi Langstrumpf oder James



Theater mit schöner Kulisse – die Batavia

in dem Stück „Eeten för een“, der jedes Jahr im Dezember über den Tiger stolpert, für jeden ist etwas dabei.

Im Herbst gibt es das einzige Kleinkunstfestival Norddeutschlands auf der Batavia. Auch viele Musikgruppen haben ihre Auftritte auf dem Theaterschiff und locken das Publikum mal mit irischem Folk, Blues oder jazzigen Tönen.

Einige Veranstaltungen im Oktober:

3. Oktober 2014, 20:30 Uhr: Bernd Lafrenz – Romeo und Julia. Bernd Lafrenz bringt Shakespeare auf den Punk – Als Ein-Mann-Show.

10. Oktober 2014, 20:30 Uhr: Trasnú – Irish Folk

11. Oktober 2014, 20:30 Uhr: Der Blues Entertainer Chris Kramer kommt, Mo., Mi. - Sa. ab 18 Uhr, So ab 15 Uhr, Di. Ruhetag. Nur 5 Minuten zu Fuß vom S-Bahnhof Wedel (S1) entfernt.

Brooksdamm, 22880 Wedel, Tel.: 04103/858 36 oder E-Mail an [info@batavia-wedel.de](mailto:info@batavia-wedel.de)

S. Rosbiegal © SeMa Foto: [www.batavia-wedel.de](http://www.batavia-wedel.de)

ALTONAER THEATER

# ICH, GUNTER GABRIEL.

## MEIN LEBEN MIT MUSIK

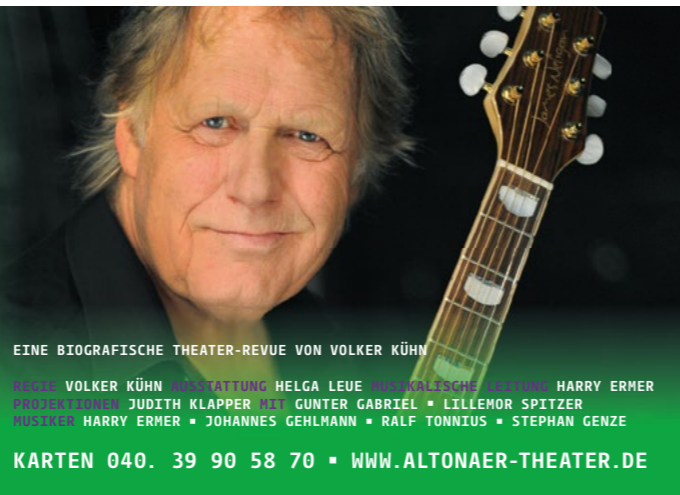
PREMIERE 14. OKTOBER 2014

VORSTELLUNGEN BIS 26. OKTOBER 2014

EINE BIOGRAFISCHE THEATER-REVUE VON VOLKER KÜHN

REGIE: VOLKER KÜHN MUSIKLEITUNG: HELGA LEUE MUSIKALISCHE LEITUNG: HARRY ERMER  
DARSTELLER: JUDITH KLAPPER • GUNTER GABRIEL • LILLEHOR SPITZER  
MUSIK: HARRY ERMER • JOHANNES GEHLMANN • RALF TONNIUS • STEPHAN GENZE

KARTEN 040. 39 90 58 70 • [WWW.ALTONAER-THEATER.DE](http://WWW.ALTONAER-THEATER.DE)



## Kabarett



### mit Ottfried ...

#### ... aber langsamer

Mehr als ein pfundiger Volksschauspieler. Ottfried Fischer ist ein begnadeter Kabarettist. Mit dem neuen Programm „Jetzt noch langsamer – zwischen Gerücht und Parkinson“ gastiert er im November in Trittau und Lübeck.

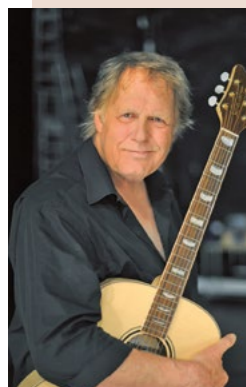
Sein erstes kabarettistisches Solo legte Fischer – den viele durch TV-Erfolge wie „Der Bulle von Tölz“ und „Pfarrer

Braun“ als Schauspieler sehen – 1989 mit „Schwer ist leicht was“ hin. Seitdem gibt es immer wieder Ein-Mann-Programme, mit denen er seine Anhänger und Neuentdecker begeistert. Wie das alles anfing? Was wahr ist? Auch mit seiner Parkinson-Erkrankung. Oder ob manches nur Gerüchte sind? Mit „Jetzt noch langsamer – zwischen Gerücht und Parkinson“ beantwortet der Humorist viele Fragen.

Aus seinem kabarettistischen Lebenswerk hat er Neues und das Beste herausgesucht und präsentiert es auf seine Art: Wenn er mit seinem schonungslos verabreichten, politisch unkorrekten Humor loslegt, dann sei das nicht immer „etwas für Weicheier“, wie der Künstler betont. Wer sich auf den Abend, der musikalisch von Leo Gmelch begleitet wird, einlässt, der nimmt etwas für sich mit.

**„Jetzt noch langsamer – Best of Ottfried Fischer“**  
**Sonntag, 2.11.2014, 20 Uhr – Wassermühle Trittau**  
**Dienstag, 4.11.2014, 20 Uhr – Kolosseum Lübeck**  
**Eintritt: € 23,- (zzgl. Vorverkaufs-Gebühr),**  
**AK: € 30,-. Vorverkauf: alle bekannten Vorverkaufsstellen mit CTS-, reservix- und LuebeckTicket, online unter: [www.eventim.de/sh-tickets.de/](http://www.eventim.de/sh-tickets.de/)**  
**[luebeckticket.de/reservix.de](http://luebeckticket.de/reservix.de)**

## Biografische Theater-Revue



### Ich, Gunter Gabriel.

#### Mein Leben mit Musik

Das Leben hat Gunter Gabriel oft hart am Kragen gepackt und kräftig geschüttelt. Es verlief wie eine Achterbahn. Mit Höhen und Tiefen, mit steilem Aufstieg und tiefem Absturz. Er begann als Songwriter und stürmte als Interpret seiner eigenen Lieder die Hitparaden. Dann erlebte er Zeiten, in denen man keinen Pfifferling mehr

auf ihn verwettete. Aber er ließ sich nicht unterkriegen. Mit dem Stück »Hello, I'm Johnny Cash« gelang ihm mit über 150 Aufführungen ein Theater-Hit. Nun steht er mit seiner eigenen Geschichte auf der Bühne: »Ich, Gunter Gabriel«. Authentischer geht's nicht.

**Premiere: 14.10.2014, Vorstellungen bis 26.10.2014**

**Altonaer Theater, Museumstr. 17, 22765 Hamburg**  
**KARTENTELEFON (040) 399 05 870**  
**[www.altonaer-theater.de](http://www.altonaer-theater.de)**

## Buehtipp



### Sympathico

#### Eine Frau zwischen Krieg und Liebe

Im hohen Alter fasst Gisela den Entschluss, ihr Leben, das alles andere als einfach verlief, Revue passieren zu lassen. Wieso war sie für alle immer nur „Sympathico“, die gute Freundin, der Kumpel? Gab es für die Frauen ihrer Generation überhaupt je eine Hoffnung auf Glück?

Hilde Kapperts Buch „Sympathico“ behandelt das selbst erlebte Schicksal von Kriegsfrauen, deren Verlobten im Krieg blieben und die nachher keine Männer fanden, außer die psychisch völlig zerrütteten Kriegsheimkehrer. Ein tief berührendes Buch, von Kindheit bis ins hohe Alter.

**Das Buch ist im Oldigor Verlag erschienen.**

**Taschenbuch: 272 Seiten, € 13,90,**

**ISBN 978-3-945016-17-6.**

**<http://www.oldigor.com/sympathico.html>**

## Chorkonzert



### Jahreskonzert...

#### ... des Shantychores

Mit einem umfangreichen Liedgut startet der Shantychor der Henneberg Bühne e.V. eine musikalische Schiffsreise unter dem Motto: „Anker gelichtet!“ von Hamburg in die Südsee und stellt sehr überzeugend das schöne und raue Seefahrerleben

dar. Vor dem Konzert und während der Pause werden Getränke und Snacks angeboten.

**Am Dienstag, den 28. Oktober um 19 Uhr**  
**im Hospital zum Heiligen Geist, Hinsbleek 11,**  
**22391 Hamburg, Telefon: 040/60 60 11 11**  
**Bewohner zahlen € 4,-, Besucher und Gäste € 8,-.**

## Barkassenfahrt



### DämmerTüdelTörn

#### Durch den Hamburger Hafen

Fern jeder Hamburger Schule und doch eine (einsame) Klasse für sich: DIE TÜDELBOYS! Die erwiesener-

maßen älteste Boygroup der norddeutschen Tiefebene geht jetzt aufs Wasser! Und wer die tüdeligen Jungs mit ihren kultigen „Musikalischen Lesungen“ bisher noch nicht erlebt hat, kann jetzt mit ihnen durch den Hamburger Hafen schippern.

**Die nächsten Termine des DämmerTüdelTörns auf der MB „ALEX“: 02.10., 30.10. und 21.11., jeweils 19 Uhr, Landungsbrücken 5, St. Pauli, weitere Livetermine und Infos siehe unter [www.schallundrau.de](http://www.schallundrau.de)**



## „Ein Familiengeist auf der Bühne. Das ist meine Philosophie!“

**Die Ex-Stimme von „Genesis“: Ray Wilson ist mehr als das. Und tourt aktuell mit „Genesis Classic“ durch den Norden.**

**Ray, gerade begehst Du Dein 20. Bühnenjubiläum. Wie hat sich Deine Karriere verändert?**

Ich bin zurzeit einfach gut drauf. In den 90ern hatte ich mehr kommerziellen Erfolg, der mir aber kein Glück gebracht hat. „Genesis“ oder der Nummer-Eins-Hit mit „Stiltskin“, das waren große Ereignisse, aber jetzt habe ich mehr Freiheit. Meine Band hat Familiengeist. Das macht viel aus, wenn Du on Tour bist und Konzerte gibst. Wir haben Spaß und das fühlt das Publikum. Eine Show von Ray Wilson – das ist gut für die Seele.

**Gibt es Dinge in Deiner Arbeit, die Du nicht änderst? Weil sie typisch Ray Wilson sind?**

Es gibt Elemente, die sich nie ändern, aber es ist wichtig, Musik zu entwickeln. Wir haben viele Instrumente in der Show, auch klassische. Außerdem verwenden wir das Talent unserer Musiker. Jeder aus der Band hat sein Solostück und singt auch.

**Noch immer wirst Du mit „Genesis“ in Verbindung gebracht. Wie siehst Du das heute?**

Weltweit hat „Genesis“ eine hohe Beliebtheit. Solange das der Fall ist, wird es eine Nachfrage geben. Außerdem habe ich Freude daran, die Stücke zu spielen und so einen Katalog an Musik zu haben, also „Genesis“, meine Arbeit und Stücke der Ur-Bandmitglieder. Es macht meine Konzerte reich an Musik und Kultur.

**Du arbeitest mit Steve Hackett zusammen und warst Gast bei seinem Konzert in der Londoner „Royal Albert Hall“ – wie hat sich das ergeben?**

Ich habe Steve vor mehreren Jahren in London getroffen. Da haben wir besprochen, etwas zusammen zu machen und er hat mich gefragt, ob ich an einer Neuaufnahme der „Genesis“-Nummer „Carpet Crawlers“ interessiert sei. Es war wirklich eine spezielle Zusammenarbeit mit Steve, denn er war am Anfang von „Genesis“ und ich zum Schluss. Es hat funktioniert und ich denke, dass wir wieder etwas zusammen machen.

**Ist das der Grundstein für Dein Projekt „Genesis Classic“?** Also, „Genesis Classic“ wurde vor fünf Jahren geschaffen. Ich wurde gebeten, eine Rock-Klassik-Verbindung von „Genesis“-Songs für ein Event in der Nähe von Dresden zu kreieren. Das war so ein großer Erfolg, dass ich es fortgesetzt habe. Daraus hat sich die „Büchse der Pandora“ geöffnet. Jedes Jahr gibt es Neues rund um die „Genesis“-Lieder.

**Die Konzerte finden auch in Kirchen statt. Was ist das Besondere daran?**

Kirchen sind große Plätze für akustische Shows. Es ist schwieriger mit Trommeln, aber mit akustischer Verstärkung geht es. Ich habe viel in Qualitätsstereogeräte gesteckt, die in Kirchen und mit klassischen Instrumenten wichtig sind.

**Du bist mitten on Tour. Trotzdem ein Blick in die Zukunft, wird es weitere „Genesis“-Projekte geben? Oder vielleicht ganz andere Pläne?**

Im nächsten Jahr plane ich ein neues Album und eine Tournee. Zum ersten Mal bin ich dann als Solokünstler in den USA. Wir starten in Florida im Sommer, wo es, glaube ich,

40 Grad oder mehr gibt. Das wird schon eine Herausforderung. Generell wissen wir

nie, was kommt, aber es wird immer eine Nachfrage nach guter Musik wie „Genesis“ geben. Ich sehe mein Publikum als meinen Chef und dafür arbeite ich hart und versuche zu vermeiden, dass meine Arbeit gleich bleibt. Ich will sie so oft wie möglich beeindrucken.

**Hast Du einen Sänger oder eine Band als Vorbild?**

Ich mag gern die Art von Bands wie etwa Fleetwood Mac oder Bruce Springsteen und bevorzuge Sänger wie Ray Lamontagne. Ich „nutze“ andere Musiker so sehr wie möglich. Mein Pianist singt auch, genauso wie mein Bruder Steve. Bruce Springsteen etwa hat so eine wunderbare Art, die Charaktere in seiner Band zum Einsatz zu bringen, so dass das Publikum einen Familiengeist auf der Bühne erlebt. Das ist auch meine Philosophie.

**Ein Blick hinter die Kulissen, was machst Du, wenn Du nicht auf der Bühne stehst?**

Um ehrlich zu sein, ich liebe mein Leben zu Hause. Mit meiner Freundin und dann hier- und dorthin reisen. Ich interessiere mich dafür, wie es auf der Welt politisch und geistig weitergeht. Aber Musik ist mein Leben – das ist sie immer gewesen und wird sie immer sein.

A. Petersen © SeMa

### Die nächsten Konzerttermine:

**10.10.14 Marstall am Schloß in Ahrensburg sowie**  
**11.10.14 Pumpe in Kiel und 12.10.14 Kirche in Zarpfen.**

Tickets an allen bekannten Vorverkaufsstellen mit eventim-Anschluss, telefonisch unter: 0179/781 75 48 oder online: [www.eventim.de](http://www.eventim.de)

## Club Agilando Tanzen ohne Partner

Tänzerische Gymnastik und Partytänze in geselliger Runde zu flotter Musik  
 Kommen Sie vorbei, probieren Sie selbst - Sie werden begeistert sein.

Unsere Gruppe für Einsteiger:  
 montags 16.45 Uhr



ÜBERSEERING 25  
 22297 HAMBURG  
[WWW.TANZSCHULEDIE2.DE](http://WWW.TANZSCHULEDIE2.DE)  
 TEL 6 30 00 00

# VERANSTALTUNGEN TIPPS + TERMINE

## LESUNGEN

**Dienstag 7. Oktober 2014, 15.30 Uhr**  
**Vun Leev un anner snaaksche Saken.**  
Plattdeutsche Lesung. **Hartwig Hesse Haus, Klövensteenweg 25, 22559 HH,**  
Telefon: 040/81 90 60

**Freitag 24. Oktober 2014, 19.30 Uhr**  
**Krimilesung.** „Bauer, Trecker, Tod“ und  
„Jeder Mord braucht einen Täter“.  
Doppelpremierenlesung mit Andreas  
Behm und dem Duo Kirsten Püttjer und  
Volker Bleck. Eintritt € 10,- erm. € 8,50.  
**Speicherstadtmuseum,**  
**Am Sandtorkai 36, 20457 Hamburg,**  
Buchung unter Tel.: 040/32 11 91

**Sonntag 26. Oktober 2014, 14 Uhr**  
**„Wünsche – erst nein, dann doch...“**  
Erzähl-Café mit Ursula Schmidt.  
**LAB-Seniorentreffpunkt, Fliederweg 7,**  
**22335 Hamburg, Tel.: 040/59 24 55**

## AUSSTELLUNGEN

**Noch bis zum 25. Oktober 2014**  
**Die Hexen sind los!** Frei nach dem  
Motto: „Feuer glühe, Kessel sprühe,  
hex hex!“ – verzaubern wir Sie mit  
der Magie der Kräuter und Gewürze.  
Di.-So. 10-17 Uhr. **Spicy's Gewürzmu-**  
**seum, Am Sandtorkai 34, 20457 HH,**  
Telefon: 040/36 79 89

**Noch bis zum 6. November 2014**  
**Dem Sturm ins Auge schauen!**  
50 beeindruckende Bilder des Fotografen  
Thorsten Milse zeigen die außergewöhn-  
lichen Lebensbedingungen bedrohter  
Tierarten. Die Ausstellung ist kostenlos  
und rund um die Uhr zugänglich. **Über-**  
**seequartier, Osakaallee 14, 20457 HH**

**Noch bis zum 11. Januar 2015**  
**Pompeji. Götter, Mythen, Menschen.**  
80 Leihgaben des Archäologischen Natio-  
nalmuseums in Neapel zeigen das Leben  
der Menschen in der antiken Vesuvstadt.  
Täglich 11-19 Uhr, Do. bis 21 Uhr. **Bu-**  
**cerius Kunst Forum, Rathausmarkt 2,**  
**20095 Hamburg, Tel.: 040/360 99 60**

## VOLKSFEST

**Sonntag 12. Oktober 2014, 10-17 Uhr**  
**18. Volksdorfer Bauernmarkt.** Kartoffeln,  
Gemüse, Fleisch, Honig, Brot und vieles  
mehr frisch vom Erzeuger. Eintritt € 1,-  
Kinder unter einer Größe von 1,49 m frei.  
**Museumsdorf Volksdorf, Im Alten**  
**Dorfe 46-48, 22359 Hamburg**

## VORTRAG

**Montag 13. Oktober 2014, 18 Uhr**  
**Singapur – Perle Asiens.** Frau Dr.  
Angelika Wosegien entführt Sie auf eine  
multikulturelle Entdeckungsreise in die  
sauberste Großstadt Asiens, wo neben ko-  
lonialer Architektur auch Naturliebhaber  
nicht zu kurz kommen. Eintritt € 5,-.  
**Im Studio des Wohnparks am Wiesen-**  
**kamp, Wiesenkamp 16, 22359 HH,**  
Telefon: 040/644 16-914

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

## HANDARBEITEN

**Donnerstag 16. Oktober 2014, 17-20 Uhr**  
**Eppendorfer Masche – gemeinsam**  
**stricken, häkeln, handarbeiten.**  
Immer am 3. Donnerstag des Monats:  
Einfach Strickzeug bzw. eigene Handar-  
beit mitbringen und dazukommen – für  
absolute Anfänger/-innen haben wir  
Nadeln und Wolle zum Ausprobieren da  
– gemeinsame Projekte finden sich auch.  
Die Könner/-innen helfen mit Tipps,  
Tricks und Anleitungen. Getränke (und  
nach Belieben Knabberkram) bitte selbst  
mitbringen, Geschirr und Wasserkocher  
vor Ort. **Kulturhaus Eppendorf, Julius-**  
**Reincke-Stieg 13a, Ansprechpartnerin:**  
**Rika Tjakea, Tel.: 040/48 15 48**

## KONZERTE

**Mittwoch 8. Oktober 2014, 19 Uhr**  
**Klavierabend mit Gesang.** Die  
schöne Müllerin – Ein Liederzyklus nach  
Gedichten von Wilhelm Müller. (Kosten-  
beitrag € 12,- p. P.) **VHW Seniorenre-**  
**sidenz Alsterpark, Rathenaustr. 4-10,**  
**22297 Hamburg, Anmeldung bitte**  
**unter Tel.: 040/511 27-20 05**

**Samstag 25. Oktober 2014, 16 Uhr**  
**Singen Sie Hamburgisch.** Ein etwas  
anderes Konzert mit den schönsten hoch-  
und plattdeutschen Hamburger Liedern  
mit Jochen Wiegandt. Eintritt € 7,-.  
**Im Restaurant des Wohnparks am**  
**Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359**  
**Hamburg, Tel.: 040/644 16-914**

## KINO & FILM

**An jedem 1. und 3. Mittwoch im**  
**Monat jeweils um 11 Uhr**  
**Traumkino im Savoy.** € 5,- für einen  
ausgewählten Film in deutscher Sprach-  
fassung. Und für einen kleinen Aufpreis  
bieten wir Ihnen dazu Kaffee u. Gebäck an.  
**Im Oktober: 15.10.14 – „Das Schicksal**  
**ist ein mieser Verräter“.**

**An jedem letzten Sonntag im Monat:**  
**Klassikmatinee: 26. 10.14 – Vertigo mit**  
**James Stewart und Kim Novak.**  
**Savoy Filmtheater, Steindamm 54,**  
**20099 Hamburg, www.savoy-**  
**filmtheater.de, Tel. 040/284 09 36 28**

**Dienstag 28. Oktober 2014, 15 Uhr**  
**Film-Nachmittag.** Hamburg historisch:  
Filmreihe über den Hamburger Alltag  
und besondere Ereignisse in den Jahren  
1970 bis 1974. Eintritt frei. **Begegnungs-**  
**zentrum Köster-Stiftung, Meisenstr. 25,**  
**22305 HH, Tel.: 040/69 70 62-0**

## FESTIVAL

**Di. 4. bis Sa. 8. November 2014**  
**Hamburger Krimifestival.** Im Faden-  
kreuz von Serienmördern und anderen  
blutrünstigen Zeitgenossen bringen unter  
anderem Simon Beckett, Nele Neuhaus  
oder Ulrich Wickert die Luft zum Knistern.  
**Kampnagel, Jarrestraße 1, 22303 HH,**  
**Tel.: 040/27 09 49 49, Tickets unter:**  
**www.kampnagel.de**

## FLOHMÄRKTE

**Immer mittwochs von 10-15 Uhr**  
**und samstags von 7-15 Uhr,**  
**Bahrenfeld: Flohmarkt „Flohdom“,**  
Freifläche an der Trabrennbahn,  
Luruper Chaussee 30, 22761 Hamburg

**Immer samstags von 7-15 Uhr,**  
**Bramfeld: Flohmarkt, Otto Parkplatz,**  
Moosrosenweg, 22177 Hamburg

**Immer samstags von 8-16 Uhr,**  
**St. Pauli Flohschanze: Antik- und**  
**Flohmarkt, Alte Rinderschlachthalle,**  
Neuer Kamp 30, 20359 Hamburg

**Sonntag 5. Oktober von 9-15 Uhr,**  
**Altona: Flohmarkt, Fabrik Ottensen,**  
Barnerstr. 36, 22765 Hamburg

**Sonntag 5. Oktober von 8-16 Uhr,**  
**Schnelsen: Flohmarkt, Hornbach Park-**  
**platz, Holsteiner Chaussee 49, 22523 HH**

**Sonntag 5. Oktober von 10-17 Uhr,**  
**Winterhude: Antik- und Flohmarkt**  
**auf Kampnagel, Jarrestr. 20, 22303 HH**

**Sonntag 12. Oktober von 9-16 Uhr,**  
**Bramfeld: Antik- und Sammlermarkt,**  
Marktplatz Galerie Bramfeld, Bramfelder  
Chaussee 230, 22177 Hamburg

**Sonntag 12. Oktober von 8-16 Uhr,**  
**Wandsbek: Flohmarkt, E-Center Meyer,**  
Ölmühlenweg 4, 22047 Hamburg

**Sa. 18. + So. 19. Oktober von 11-17 Uhr,**  
**Eppendorf: Tausendschön – Frauen**  
**machen Flohmarkt, Kulturhaus Eppen-**  
**dorf, Julius-Reincke-Stieg 13a, 20251 HH**

**Samstag 18. Oktober von 20-1 Uhr,**  
**Ottensen: Nachtflohmarkt, Fabrik**  
Ottensen, Barnerstraße 36, 22765 HH

**Sonntag 19. Oktober von 9-14 Uhr,**  
**Bramfeld: Flohmarkt ohne Händler,**  
Parkplatz Barmwisch 35, 22179 HH

**Sonntag 19. Oktober von 9-17 Uhr,**  
**St. Georg: Floh- und Trödelmarkt,**  
Hansaplatz, 20099 Hamburg

**Sonntag 26. Oktober von 10-16 Uhr,**  
**Eimsbüttel: Anwohner-Flohmarkt,**  
Else-Rauch-Platz 1, 20257 Hamburg

**Sonntag 26. Oktober von 10-17 Uhr,**  
**Wandsbek: Antikmarkt, Quarree**  
Wandsbek, Quarree 8-10, 22041 HH

## BÜCHERTAGE

**Sa. 25. + So. 26. Okt. 2014, 10-18 Uhr**  
**6. Antiquarische Büchertage in Altona.**  
20 Aussteller/-innen verkaufen schöne,  
interessante und rare antiquarische Bücher  
über die Stadt- und Kulturgeschichte Altonas.  
**Im Säulensaal des Altonaer Muse-**  
**ums, Museumstr. 23, 22765 Hamburg**  
**Tel.: 040/42 81 35 35 82**

# SeMa



# Senioren Magazin

Hamburg

GmbH



**Freuen Sie**  
**sich auf die**  
**November-Ausgabe!**  
**Erscheinungstag**  
**01.11.2014**

## Sie möchten unsere Printausgaben lesen?

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

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

## Gestalten Sie das Senioren Magazin mit:

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

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

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



**Like us – bei facebook**

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

