

Weihnachten und Silvester in Hamburg



Gesundheit

Wein
Heilmittel mit Tradition



Psst....

... Heino verrät uns
sein geheimes Stollenrezept



Ernährung

Fitmacher für die
kalte Jahreszeit



Fitness

Sauna – gesunder
schweißtreibender Genuss



up! zu

Petschallies

Abbildung zeigt Sonderausstattung



Einfach großartig – der neue up!
Jetzt bei uns bestellbar
ab € 10.500,-

inkl. Überführungskosten

Kraftstoffverbrauch kombiniert 4,5-4,7 l/100 km,
 CO₂-Emission kombiniert 105-108 g/km

**Personen mit
 Behinderungen
 erhalten 15 %
 Nachlass***

*Gemäß Bedingungen der
 Volkswagen AG Schwerbe-
 hindertenausweis erforder-
 lich, genauere Informationen
 erhalten Sie bei Ihren Ver-
 kaufsberater

Petschallies
 Volksdorf • Poppenbüttel

Eulenkrogstraße 59-61 • 22359 Hamburg
 Telefon (040) 603 145 -0

Poppenbüttler Hauptstr. 13 • 22399 Hamburg
 Telefon (040) 606 880 -0



Das Auto.

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Das Jahr neigt sich dem Ende zu und die für viele schönste Zeit beginnt: Die Weihnachtszeit, der sich diese vierte Ausgabe des SeMa natürlich auch widmet, ebenso wie dem Jahreswechsel.

Mit dieser für 2011 letzten Ausgabe fanden wir auch die Zeit gekommen, uns einmal bei Ihnen vorzustellen – damit Sie wissen, wer hinter den Seiten steht, die Sie in den Händen halten. Diese in Wort und Bild zu produzieren, macht uns immer mehr Freude. Was zweifelsohne mit in der guten Resonanz begründet ist, die das SeMa bekommt...

Das soll auch im kommenden Jahr so weitergehen und deshalb möchten wir mit Ihrer Hilfe noch besser werden: Nennen Sie uns Ihre Anliegen und Wünsche, wie auch Ihre Kritik.

Nun wünschen wir Ihnen rundum schöne Adventswochen und ebensolche Feiertage, die Sie fröhlich und vor allem auch gesund genießen sollen. Und natürlich einen guten Rutsch in das Jahr 2012, in dem wir Sie ab Anfang Februar wieder mit weiteren Ausgaben des SeMa und vielen neuen interessanten Themen begrüßen wollen.



Silke Wiederhold
Geschäftsführerin



Birgit Frohn
Chefredakteurin



Florian Büh
Journalist



Katharina Martin
Grafikerin



Sandra Holst
Grafikerin



Klaus Töde
Anzeigenverkauf

Alles Gute für Sie, Ihr SeMa-Team



Sternenklare Aussichten

Die Zielstrebigkeit, mit der wir unserer Arbeit nachgehen, möchten wir Ihnen gern von **A-Z** nahe bringen. Sie beginnt mit **Z** wie **Zuhören** und endet mit **A** wie **Abschluss!** Dazwischen agieren wir mit dem kompletten Spektrum unseres Marktwissens und unserer Erfahrung. Wir begleiten Kunden durch den gesamten Transferprozess; ob als Investor, Verkäufer, privater Käufer, Vermieter oder Mieter!

Unsere Privat- und Gewerbeimmobilienangebote finden Sie unter

www.MBI-Immobilien.de

oder rufen Sie uns an: **040 - 524 90 91**



MBI Bormann Immobilien
 Vermittlungsgesellschaft mbH

Ohechaussee 5 • 22848 Norderstedt
 info@mbi-immobilien.de



**Gestalten Sie das
 Senioren Magazin
 mit, schreiben
 Sie uns!**

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

oder

**SeMa –
 Senioren Magazin
 Hamburg GmbH
 Georg-Clasen-Weg 28
 22415 Hamburg**



**SeMa Senioren
 Magazin Hamburg**

**Geben Sie auf
 Facebook an, dass
 wir Ihnen gefallen!**

**Senioren Magazin
 Hamburg GmbH**

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



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

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

www.haus-itzstedt.de

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

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



Inhalt



Herzlich Willkommen

Das SeMa-Team stellt sich vor

Im Gespräch

Mit einem schlagfertigen Rentner

Wohin zu Weihnachten...

... und Silvester

Hamburg bietet viele schöne Seiten zu den Feiertagen

Gesundheit

Wein

Heilmittel mit langer Tradition

Geschenktipp zu Weihnachten

Heino

Verrät uns sein geheimes Stollenrezept

Ernährung

Gesunde Winterküche

Fitmacher für die kalte Jahreszeit

Der Langenhorner Wochenmarkt

Impressum

LAB & DRK

Mobilität

Das Auto steht für mehr Lebensqualität

Seniorenzirkus

Ab in die Manege

Fitness

Sauna

Schwitzend gut durch den Winter

Rätsel – gewinnen Sie!

Reportage

Klostermedizin

Das Erbe der Mönchsärzte

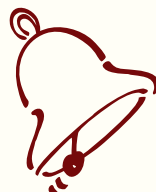
Pflanzenapotheke Teil 3 – Brennessel

Notfallnummern

Kleinanzeigen

Horoskop

Veranstaltungen



Boxen, lange Zeit als brutal verpönt, erlebt derzeit eine Renaissance. Nicht nur, dass die im Fernsehen übertragenen Profi-Kämpfe wachsende Begeisterung wecken. Immer mehr Menschen wollen auch selbst einmal die Boxhandschuhe anziehen und sich in einer der härtesten aller Sportarten erproben. So finden auch jene in fortgeschrittenem Alter zunehmend den Weg in Boxstudios. Was treibt sie dabei an? Das klärte SeMa mit Bernd Kahla, der mit 65 Jahren das älteste Mitglied im White Collar Boxing Club in der Groß-Borsteler-Straße ist.

Im Gespräch mit einem schlagfertigen Rentner...

SeMa: Herr Kahla, Sie waren Bauunternehmer und sind jetzt im Ruhestand. Verraten Sie uns, wie Sie zum Boxsport gekommen sind?

Kahla: Ich bin seit Jahren begeisterter Wanderer und habe vor vier Jahren zur Vorbereitung für eine anspruchsvolle Wandertour durch Norwegen beschlossen, mit einem gezielten Fitnesstraining zu beginnen. Doch das Trainieren an den Maschinen im Fitness-Studio hat mich schnell gelangweilt. Einer meiner Angestellten trainierte damals im White Collar Boxing Club. Da bin ich dann aus Neugier einmal mitgekommen und geblieben...

SeMa: Wie hat sich das Boxtraining auf Ihre Gesundheit ausgewirkt?

Kahla: Zunächst habe ich mich nach einer gewissen Zeit kontinuierlichen Trainings gewundert, im Winter keine Erkältung mehr zu bekommen. Das hat sich in den vier Jahren bis heute nie mehr geändert. Als Unternehmer mit über fünfzig Mitarbeitern hatte ich zudem immer viel um die Ohren – dieser ständige Stress hat sich in zunehmenden Rückenproblemen niedergeschlagen. Von denen spüre ich heute nichts mehr. Das Erstaunlichste war jedoch, dass ich als Asthmatiker die Belastungsgrenze so weit nach oben schieben konnte, dass ich damit heute kein Problem mehr habe.

SeMa: Haben Sie weitere Veränderungen festgestellt, die Sie auf den Boxsport zurückführen?

Kahla: Ich würde sagen, dass sich mein Selbstbewusstsein verbessert hat – vor allem in Situationen, in die Sie sonst im Umgang mit Menschen nie kommen würden.

SeMa: Wie gefällt Ihnen das Training im White Collar Boxing Club?

Kahla: Machen wir uns nichts vor: Training ist Plackerei. Da ist es oft genug gefragt, den eigenen Schweinehund zu überwinden. Was ich immer als Bereicherung erfahre, ist etwa in Partnerübungen hautnah mitzuerleben, wie unterschiedlich Menschen in eigentlich standardisierten Situationen reagieren. Insofern ist Boxtraining eben etwas völlig anderes, als stur nach einem vorgegebenen Schema Gewichte zu heben.

SeMa: Was bedeutet Ihnen der Umstand, das sich Ihr Verein »Club« nennt?

Kahla: Na ja, Namen sind wie Schall und Rauch. Für mich war und ist der White Collar Boxing Club ein Ort, an dem ich Menschen kennengelernt habe, die mir sonst nie über den Weg gelaufen wären. Ich habe hier mehrere Freundschaften geschlossen.

SeMa: Wie oft trainieren Sie?

Kahla: Wie die meisten Mitglieder zwei mal pro Woche. Dabei war es für mich früher im Berufsleben sehr begrüßenswert, dass ich die Wahl zwischen Trainingseinheiten von Montag bis Samstag hatte.

Sema: War der Boxsport für Sie ein Ausgleich zum beruflichen Alltag?

Kahla: Ja unbedingt. Der ganze

Stress und die Aggressionen sind binnen einer bis eineinhalb Stunden von mir gefallen. Wenn ich nach dem Training nach Hause kam, habe ich mich immer blendend gefühlt – in der Lage, alles anzupacken, was da kommen möge.

SeMa: Welche Hobbies haben Sie?

Kahla: Meine große Leidenschaft gilt nach wie vor dem Wandern – etwa anspruchsvolle Touren über die Alpen oder quer durch Norwegen. Außerdem fahre ich seit Jahren in meiner Freizeit Motorrad und habe jetzt im Ruhestand begonnen, Klarinette zu lernen.

SeMa: Hat sich der Boxsport positiv auf Ihre Kondition und Konzentrationsfähigkeit ausgewirkt?

Kahla: Ja, eindeutig. Ich bin im Sommer auf dem E5 über die Alpen gewandert. Da habe ich deutlich gespürt, was mir bei früheren, weniger anstrengenden Touren noch gefehlt hat.

SeMa: Würden Sie Boxen für Gleichaltrige weiter empfehlen?

Kahla: Vom Trainingseffekt auf die körperliche Grundverfassung her ist es eine super Sache. Doch natürlich muss jeder für sich selbst ausprobieren, ob es ihm liegt. Boxen ist eben kein Sport für jedermann. Ich trainiere mit deutlich Jüngeren und erheblich Größeren – selbst im Sparring mache ich regelmäßig mit. Ich kann mir vorstellen, dass manch einem das Boxtraining leichter fallen würde, wenn er oder sie in einer Gruppe gleichen Alters trainieren könnte. Ich hingegen habe es immer geschätzt, auch ganz junge Menschen kennen zu lernen.

SeMa: Herr Kahla, wir danken Ihnen für dieses Gespräch.



Fit durch Boxen
Das Sportkonzept für die Generation 60+
Neue Kurse vormittags ab 1.11.2011
Kostenloses Probetraining vereinbaren:

White Collar Boxing Club • Groß Borsteler Straße 25h • 22453 Hamburg
Tel: 040 / 84 30 30 34 • Email: info@white-collar-boxing.de



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



Tel. 040/853 33 90

Fax: 040/851 51 50

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

An den Feiertagen zuhause?

Kommt nicht in Frage...

Mindestens ebenso schwierig wie »was schenken?« ist für viele »wohin an Weihnachten und Silvester?« zu beantworten. Alleine ist vielen oft wenig zum Feiern zumute... Also dann vor den Fernseher? Nein, das wäre viel zu schade. Schließlich ist das Angebot gerade in der Hansestadt und gerade zu den Feiertagen und zum Jahreswechsel enorm.



Wer, möglicherweise auch in Begleitung aus dem Freundes- oder Bekanntenkreis, etwas an den Feiertagen unternehmen möchte, findet hier ein paar festliche Anregungen – der Chronologie der Ereignisse folgend zunächst für Weihnachten und dann für Silvester.

Festmahl für die Ohren

Musik, vor allem klassische, gehört zu Weihnachten wie der geschmückte Baum. Was liegt also näher, als eines der vielen Konzerte zu besuchen und die Ohren festlich verwöhnen zu lassen. Gelegenheit dazu bieten allen voran Hamburgs Kirchen – wie anderswo auch sind die Gotteshäuser traditionell auf Engste mit Weihnachten verbunden.

Beginnen wir – klar – mit dem „Michel“, Hamburgs Wahrzeichen und eine der schönsten Barockkirchen Norddeutschlands. Die Hauptkirche St. Michaelis wartet am Heiligen Abend mit einem regelrechten Rund-um-die-Uhr-Programm an der Englischen Planke auf: Um 16 Uhr mit der ersten Christvesper, begleitet von Holzbläserquartett und Weihnachtschorälen von Bach und Saint-Saëns, um 18.00 Uhr ist die zweite Christvesper mit Holzbläserquartett und Orgel. Um 21.00 Uhr findet die dritte Christvesper mit dem Posaunenchor von St. Michaelis und um 23.00 Uhr dann die Christmette mit dem Chor von St. Michaelis statt. Am zweiten Weihnachtstag gibt es im „Michel“ um 11 Uhr eine Krippenandacht mit dem Orchester der Kantorei St. Michaelis und Saint-Saëns: »Oratorio de Noel«.

Weiter geht es im Programm mit der Hauptkirche St. Petri, der ältesten Pfarrkirche der Hansestadt. Hier gibt es Heilig Abend um 16 Uhr eine

Christvesper mit dem Kinderchor des Johanneums und des Hamburger Bachchor St. Petri. Um 18 Uhr folgt eine Christvesper mit Trompetenklängen und um 23 Uhr schließlich die Messe in der Christnacht, wieder mit dem Bachchor St. Petri.

In der Kirchengemeinde Ansgar in Langenhorn findet sowohl um 16.30 Uhr und um 18 Uhr jeweils eine Christvesper statt, um 23 Uhr ist dann die Christnacht.

Die Simon-Petrus Kirche in Poppenbüttel empfängt am Heiligen Abend jeweils um 16 und 18 Uhr zur Christvesper. Die Christmette findet um 23 Uhr statt.

Ohrenschmaus außerhalb kirchlicher Mauern bietet die Laeisz-Halle: Am ersten Feiertag um 19 Uhr ein Weihnachtskonzert der Hamburger Symphoniker mit Werken von Händel, Haydn und Mozart sowie am zweiten Feiertag um 18 Uhr eine Weihnachtsgala, sehr prominent besetzt mit Montserrat Caballe und Manuel Burgueras.

Musical-Freunde können sich mit „My fair Lady“ schöne Weinachten im Hamburger Engelsaal am Valentinskamp machen. Das Singspiel wird am 25.12.11 um 18 Uhr und am 26.12.11 um 19 Uhr gegeben. Und wer sich für Dixiland-Musik begeistert, ist am Heiligen Abend im Landhaus Walter genau richtig. Denn hier füttern Dixi & Friends ab 21 Uhr die Ohren.

Lassen Sie sich verwöhnen...

Nicht nur die Ohren freuen sich an Weihnachten über festliche Genüsse, auch der Gaumen. Nun schmecken der Karpfen blau, die Weihnachtsgans oder der beliebte Kartoffelsalat mit Würstchen einfach besser, wenn man nicht allein am Tisch sitzt. Zudem: Nicht jeder macht sich gerne die Mühe, für sich alleine weihnachtlich festlich einzudecken und zu dekorieren.

Eben deshalb sollte am Heiligen Abend wie an den beiden Weihnachtsfeiertagen auch einmal außer Haus geschmaust werden. Sich das Weihnachtsmenü servieren zu lassen, ist ein schönes Geschenk an sich selbst. Oder auch an andere – vielleicht laden Sie ja einen Ihnen nahestehenden Menschen zum Festessen ein?

Ist der Entschluss gefasst, stellt sich die berechtigte Frage, welches Restaurant an Heilig Abend und an den Feiertagen überhaupt offen hat. Natürlich können Sie jetzt die Speiselokale, in die Sie öfters mal gehen, durchtelefonieren. Sie können aber auch eines von jenen wählen, die nachfolgend genannt sind. An Weinachten darf es ja auch ruhig mal etwas Besonderes sein...

Beispielsweise das Restaurant des Steigenberger Hotels Treudelberg, dass seine Gäste mit mehreren Gelegenheiten zum Genießen empfängt. Zum Einen gibt es am Heiligen Abend von 12 bis 14 Uhr einen „4-Gang-Weihnachtsschmaus“ und um 18 Uhr eine „Winterliche 6-Gang Gourmetreise“. Zum Anderen kann man sich an den beiden Feiertagen von 11 bis 15 Uhr zum Brunchen am Treudelberg einfinden.

Wer hoch hinaus und Hamburgs schönsten Blick über den Hafen genießen will, sollte im Hotel Hafen Hamburg einschiffen. Hier wird von 17 bis 23 Uhr das inzwischen schon traditionelle Heiligabend-Menü serviert. Am ersten und zweiten Weihnachtsfeiertag lockt zwischen 12 und 23 Uhr ein viergängiges Weihnachtsmenü, ebenso wieder vor großartiger Hafen-Kulisse. Diesen Blick kann man sich auch zum Jahreswechsel gönnen: Beim exklusiven Silvester-Menü mit sieben Gängen ab 18 Uhr.

Hafenblick serviert auch das Fischereihafen-Restaurant zu Weihnachten – altingesessen hanseatisch am ersten und zweiten Weihnachtsfeiertag von 11.30 Uhr bis 22.30 Uhr.

Wo wir gerade bei Hamburgs Traditionsadressen sind: Im Hotel Atlantic lässt sich Weihnachten ebenfalls wunderbar genießen. Wie erwähnt, kann man sich an diesen Tagen ja mal etwas Luxus gönnen. Am Heiligen Abend ab 18 Uhr 30 und an den beiden Feiertagen von 12 bis 15 Uhr und von 17 Uhr 30 bis 22 Uhr 30.

Klein und fein speisen lässt es sich auch im La Fayette, jeweils ab 18 Uhr. Wer es üppiger möchte, kann in das Radisson SAS Hotel gehen. Hier gibt es an Heilig Abend ein Festbuffet ab 17 Uhr und an den Weihnachtsfeiertagen jeweils ein Menü von 18 bis 24 Uhr.



Mit schöner Musik ins neue Jahr

Klar, es gibt so einige „Silvester-Muffel“ – jene, die sich am letzten Abend des Jahres mit Ohrenstöpseln ausgerüstet und ausreichendem Zeitabstand vor Mitternacht ins Bett begeben. Decke über die Ohren und Schluss...

Wenn Sie nicht zu diesen Zeitgenossen gehören, haben Sie ausreichend Gelegenheiten für einen wohlklingenderen Start in das Jahr 2012.

Unter anderem mit den Silvesterkonzerten in Hamburgs Kirchen. Selbstver-

ständlich auch im „Michel“: Er öffnet um 21 Uhr seine Pforten für den musikalischen Rutsch ins neue Jahr. Dergleichen hat die Hauptkirche St. Nikolai in Harvestehude auf dem Programm und das gleich zweimal. Das erste Silvesterkonzert findet um 19 Uhr und das zweite um 21 Uhr statt; jeweils unter dem Motto „Brillante Klassik“ mit Werken von Haydn, Mozart und Schubert.

Auch im Engelsaal gibt es schön was um die Ohren – im wahrsten Sinn des Wortes. Nämlich mit Johann Strauß' Operette „Die Fledermaus“, die um

18.30 Uhr losflattert. Danach empfiehlt es sich, gleich da zu bleiben und in „Die kleine Kellerbar“ zu gehen. Hier erwartet Karl-Heinz Wellerdiek ab 22.30 Uhr seine Gäste, um sie nicht nur in musikalischer Hinsicht bestens gelaunt ins neue Jahr zu bringen.

Erwähnt aus der „Engelkarte“ sei an dieser Stelle nur einmal der „famose Käse-Igel“ oder der Fischsteller „Haisfischbar“...



Einfach so hingehen?

Nein, zu Freunden und Bekannten schneit man ja auch nicht zu den Feiertagen einfach so hinein... Bis auf die Gottesdienste an Weihnachten und Silvester sollten alle genannten Aktivitäten zu den Feiertagen unbedingt vorab gebucht werden. Das steigert auch die Vorfreude beträchtlich...

Hier die Daten für die Reservierung und die Adressen:

Hauptkirche St. Michaelis

Englische Planke 1
20459 Hamburg
Telefon: 040-376 78-0
Fax: 040-376 78-310
E-Mail: info@st-michaelis.de

★ ★ ★

Hauptkirche St. Petri

Bei der Petrikirche 2
20095 Hamburg
Telefon: 040-32 57 40-0
Fax: 040-32 57 40-30
E-Mail: info@sankt-petri.de

★ ★ ★

Hauptkirche St. Nikolai

Harvestehuder Weg 118
20249 Hamburg
Telefon: 040-44 11 34 0
Fax: 040-44 11 34 26
E-Mail: kirchenbuero@hauptkirche-stnikolai.de

★ ★ ★

Kirchengemeinde Ansgar

Langenhorner Chaussee 266
22415 Hamburg
Telefon: 040-53 18 510
Fax: 040-53 10 48 22
E-Mail: kirchengemeinde-ansgar@gmx.de

★ ★ ★

Simon-Petri Kirche

Häherweg 1a
22399 Hamburg
Telefon: 040-61 13 93 38

★ ★ ★

Hamburger Engelsaal

Valentinskamp 40-42
20355 Hamburg
Telefon: 040-88 30 77 33
Fax: 040-88 30 77 44
E-Mail: hamburger.volkstheater@hamburg.de

★ ★ ★

Für die Konzerte in der Hauptkirche St. Nikolai und für die Veranstaltungen im Hamburger Engelsaal sind die Karten auch erhältlich bei der Konzertkasse Gerdes unter Telefon 040-44 02 98 sowie allen bekannten Vorverkaufsstellen.

★ ★ ★

Laeisz-Halle

Johannes-Brahms-Platz
20355 Hamburg
Telefon: 040-357 66 60
Fax: 040-357 66 643
E-Mail: mail@elbphilharmonie.de

★ ★ ★

Landhaus Walter

Hindenburgstr. 2
22303 Hamburg
Telefon: 040-27 50 54
Fax: 040-279 84 93
E-Mail: kontakt@landhauswalter.de

★ ★ ★

Hotel Treudelberg

Lemsahler Landstraße 45
22397 Hamburg
Telefon: 040-608 220
Fax: 0 40-608 22 - 88 88

Fischereihafen-Restaurant

Große Elbstraße 143
22767 Hamburg
Telefon: 040-38 18 16
Fax: 040-389 30 21
E-Mail: info@fischereihafenrestaurant.de

★ ★ ★

La Fayette

Zimmerstraße 30
22085 Hamburg
Telefon und Fax: 040-22 56 30
E-Mail: info@la-fayette-hamburg.de

★ ★ ★

Hotel Atlantic

An der Alster 72-79
20099 Hamburg
Telefon: 040-288 80
Fax: 040-24 71 29
E-Mail: hotel.atlantic@kempinski.com

★ ★ ★

Hotel Hafen Hamburg

Seewartenstraße 9
20459 Hamburg
Telefon: 040-31 11 3-0
Fax: 040-31 11 3-70 601
E-Mail: info@hotel-hamburg.de

★ ★ ★

Hotel SAS Radisson

Marseiller Strasse 2
20355 Hamburg
Telefon: 040-350 20

★ ★ ★

Silvester auf der Stena Scandinavica

Wer das neue Jahr auf hoher See beginnen möchte, schifft sich für eine Kurzreise auf der Stena Scandinavica nach Göteborg ein – bestimmt ein unvergessliches Erlebnis. Der Silvester-Trip mit Aufenthalt in Göteborg startet am 30. Dezember um 15 Uhr in Kiel und dauert bis zum Neujahrsmorgen um 10 Uhr. Für viel Abwechslung ist nicht nur während der Überfahrten, sondern auch an Land gesorgt: In Göteborg mit einem 4-stündigen Landprogramm inklusive Stadtrundfahrt und Mittagsimbiss. Kulinarische Highlights gibt es beim Silvesterbuffet mit vielen original schwedischen Delikatessen.

Der Minitrip inklusive Silvester-Programm ist bereits ab € 299,- pro Person in der komfortablen Standard 4-Bettkabine zu buchen. Buchung und weitere Informationen unter www.stenaline.de.



100 %
barrierefrei



Hotel am Kurpark

Heilbad und heilklimatischer Kurort Bad Herrenalb



Die Weihnachtstage zusammen erleben 21. - 28.12.2011

Mit Programmangeboten wie Live-Musik und Tanz, Advents- und Weihnachtsgeschichten, Feuerzangenbowle, Spielen, Weinprobe, Spaziergängen und weiteren gemeinsamen Unternehmungen

Gemeinsam ins neue Jahr 28.12.2011 - 04.01.2012

Mit Musik und Tanz am Silvesterabend, Feuerzangenbowle, Feuerwerk im Kurpark, Weinprobe, Geschichten, Spaziergängen und weiteren Angeboten.

Preise für Festzeiten jeweils „All Inclusive“ pro Person im Doppelzimmer: Je nach Größe des Zimmers oder des Zwei-Raum-Appartement:

€ 870,- bis € 968,-

Alleinbelegung eines Doppelzimmers plus € 70,- . Preise zuzüglich Kurtaxe.

Kurpromenade 23/1 • 76332 Bad Herrenalb
Telefon: 07083 / 5002-0 • Telefax: 07083 / 5002-299
mail: info@hotelak.de • www.hotelak.de



Reisen & Service Agentur

Ihr Reisebüro

Alsterdorfer Markt 10 • 22297 Hamburg
Mo-Fr 09.00 bis 19.00 Uhr, Sa 09.00 bis 16.00 Uhr
www.rsa-reisen.de Tel. • 040/ 50018870

Wir verbinden Sie mit der ganzen Welt

WEIN – SCHLUCKWEISE GESUNDHEIT

Die guten Wirkungen von Wein wurden bereits vor Jahrtausenden geschätzt. Heute ist dieses alte Wissen hinreichend bestätigt: Trauben in ihrer »geistig-flüssigen« Form haben ein großes Spektrum an Eigenschaften, die nicht nur dem Gaumen, sondern auch der Gesundheit frommen.

Der Weinstock und der vergorene Saft aus seinen Früchten sind aus unserer Kulturgeschichte nicht wegzudenken: In Strömen floss der Wein bei antiken



Festen und Philosophen, wie von den Opfersteinen vieler Kulturen. So reicht die Geschichte der Winzerkunst auch weit zurück: Ab dem vierten vorchristlichen Jahrtausend wurde die Weinrebe als die erste Pflanze überhaupt vom Menschen in Gartenkultur

angebaut. Bereits um 2700 v. Chr. gehörten Weinbau und Keltern zu den einträglichsten Wirtschaftszweigen der alten Ägypter. Jahrtausende später, Historikern zu Folge um die Mitte des dritten Jahrhunderts nach der Zeitenwende, gelangte mit den Römern unter Kaiser Marcus Aurelius die Kunst der Kelterei schließlich nach Europa.

Heilmittel mit langer Tradition

Wein diente seit jeher nicht nur dem Genuss, sondern auch der Gesundheitsvorsorge und als universell wirksame Arznei: Er gehört äußerlich wie innerlich angewandt zu den ältesten Heilmitteln. Dieses hatte stets ein sehr großes Einsatzspektrum. Die alten Ägypter – ohnehin Freunde eines guten Tropfens – wandten ihn unter anderem zur Darmreinigung, gegen Bandwürmer und bei Appetit- und Schlaflosigkeit an. Ebenso diente Wein im Land am Nil als Antiseptikum zum Reinigen von Wunden. Für die antiken Griechen war der Rebensaft schlichtweg ein Elixier. Die hippokratischen Schriften rühmten ihn »als das Beste für den Menschen, wenn er den Gesunden und Kranken unter Beobachtung der richtigen Zeit und Stärke gegeben wird (...)«

Wein war zu allen Zeiten auch ein Heilmittel für die Psyche. Eines, wie Ovid (43 v. Chr. bis 18 n. Chr.) vermerkte, das den »Geist erhöht« und von dem ein

»voller Pokal die Sorgen dahin schwinden lässt«. Vergleichbares notierte der berühmte antike Arzt Galen (129 bis 199) über des Rebensafts mentalen Kräfte: »Wein lässt uns wieder jung werden und das Herzeleid vergessen, und macht das verhärtete Gemüt wieder weich wie Eisen.«

Angesichts dieser Verehrung wundert es nicht, dass Wein und spezielle Medizinalweine, für die Wein mit Honig und verschiedenen Heilkräutern versetzt wurde, über Jahrhunderte hinweg zum Therapiekanon der Ärzte gehörten. In alten medizinischen Schriften finden sich entsprechend Hunderte von Rezepturen für diese Weinzubereitungen – auch für Arzneien, die aus den Blättern und Ranken des Weinstocks herzustellen waren. Unter den Heilkundigen, denen Wein besonders am Herzen lag, ist Hildegard von Bingen. Der Äbtissin galt der Rebensaft als »Motor im Kreislauf der Säfte (...) der den Menschen mit seiner gesunden Wärme und seiner großen Kraft heilt und erfreut«. Hildegard wie andere Mediziner ihrer Epoche verwandten Wein überwiegend zur Behandlung innerer Erkrankungen und psychischer Beschwerden wie depressiven Verstimmungen und Schlafstörungen. Darüber hinaus nahm man ihn zur Wunddesinfektion, Schmerzlinderung und natürlich als stärkendes Getränk. Dabei auch zum Trost all jener, die an unheilbaren Krankheiten wie Lepra litten und dem Tod entgegen siehten.

Arznei im Glas

Das umfassende überlieferte Wissen um die heilkräftigen Wirkungen von Wein ist heute seitens der Wissenschaft belegt und auch erklärt. Was den Rebensaft so gesund macht, ist sein hoher Gehalt an Polyphenolen und anderen nicht-alkoholischen Wirkstoffen, die positive Effekte auf die Gesundheit entfalten. Polyphenole sind so genannte sekundäre Pflanzenstoffe, die vor allem in den Schalen der Weintrauben reichlich enthalten sind.

Von ihnen und ihren Mitstreitern im Wein profitiert vor allem die Gesundheit von Herz und Blutgefäßen. Sie verbessern den Fettstoffwechsel, indem sie das schädliche LDL-Cholesterin senken und dafür das nützliche HDL-Cholesterin erhöhen. Weiterhin erweitern und entspannen sie die Blutgefäße, verbessern den Blutfluss und fördern die Durchblutung. Diese Effekte machen sich bestens: Wie sich in vielen Studien zeigte, senkt der moderate Genuss von Wein das Risiko für koronare Herzkrankheiten und Schlaganfälle um mehr als ein Drittel. Die Gefahr für einen Herzinfarkt reduziert sich mit täglich

0,4 Liter Weiß- oder Rotwein um 25 Prozent, wie Wissenschaftler weiterhin herausgefunden haben. Entsprechend dieser Erkenntnisse hat unter anderem die Gesundheitsbehörde »American Heart Association« den guten Roten auf die Liste der Präventivmaßnahmen gesetzt – Genuss damit zur Therapie deklariert. Wein kann allerdings noch mehr. Er verbessert den Zuckerstoffwechsel und senkt damit das Risiko für Diabetes-Typ-2, stimuliert das Immunsystem und verbessert die Nierenfunktionen. Damit nicht genug: Seit alters bekannt und genutzt sind die antiseptischen Eigenschaften von Wein. Er hemmt das Wachstum von Bakterien und anderen schädlichen Mikroorganismen, weshalb der Rebensaft auch Darminfektionen vorzubeugen respektive entgegenzuwirken vermag.

Wein ist auch kein solcher Dickmacher, wie oft angenommen wird: In Maßen genossen beschleunigt er die Stoffwechselaktivitäten und regt die Verdauung an. Dazu kommt, dass der Körper Kalorien aus Wein nicht so bereitwillig in Fett umwandelt wie andere Kalorien.

Die Dosis macht s

Trotz aller guten Kräfte des Weins: Im Übermaß getrunken kann er zu gesundheitlichen Schäden führen. Deshalb wurde bereits in der Antike zum maßvollen Genuss gemahnt. »Der erste Krug ist für die Gesundheit, der zweite für die Liebe und das Vergnügen, der dritte für den Schlaf. Der vierte gehört zur Maßlosigkeit, der fünfte ist voll von Schreien, der sechste lässt schwärmen und grölen, der siebte bringt blaugeschlagene Augen, der achte ruft den Gerichtsdiener, der neunte ist voll Zorn und Ekel, der zehnte bringt den Wahnsinn und lässt straucheln« – so riet die Komödie Dionysos im vierten Jahrhundert vor Christus zur sinnvollen Dosierung. Hinsichtlich der empfehlenswerten Dosierung wird heute – jeweils möglichst zu den Mahlzeiten – Männern zu ¼ bis ½ Liter Wein täglich geraten. Frauen wird davon die Hälfte am Tag empfohlen.

Das französische Paradox

Zu Beginn der 1990er Jahre ließ die Weltgesundheitsorganisation (WHO) eine Studie namens MONICA durchführen. Sie sollte die Gesundheit der EU-Bürger beleuchten. Dabei stellte sich etwas Erstaunliches heraus: Herzerkrankungen waren in Südfrankreich um einiges seltener als in anderen Ländern. Was »französisches Paradox« genannt wurde, erstaunte insofern, als dass man gerade in dieser Region nicht besonders herzigesund lebt. Es wird üppig und fettreich gegessen, gerne Wein getrunken und vergleichsweise viel geraucht. Als des Rätsels Lösung entpuppte sich alsbald der Rotwein: Vor allem er hält die Herzen in Frankreichs Süden so gesund.

Auf den Alkoholgehalt achten

Um das richtige Quantum zum angeratenen »moderaten Konsum« zu finden, sollten Sie auch den Alkoholgehalt dessen kennen, was Sie sich ins Glas gießen. Das lässt sich gut umrechnen. Ein Beispiel: Ein Liter Wein mit 10 Prozent Alkoholgehalt enthält 100 ml reinen Alkohol. Nun wiegt ein ml Alkohol 0,8 Gramm – demnach bringen die 100 ml 80 Gramm auf die Waage. In einer 0,75 Liter-Flasche dieses Weins schwimmen folglich 60 Gramm Alkohol. Trinken Sie davon ein Glas, in der Regel sind das 0,2 Liter, servieren Sie sich damit 16 Gramm Alkohol. Generell gilt: Je geringer der Alkoholgehalt, desto mehr darf getrunken werden, um beim »moderaten Konsum« zu bleiben.





Historische Kostbarkeiten



Ein besonders exklusives Weihnachtsgeschenk sind die Goldminiprägungen berühmter Herrscher des 18. und 19. Jahrhunderts, erhältlich sind die Münzen im repräsentativen Schmuckfolder. Die hochwertige Sammelverpackung enthält sechs Nachprägungen besonders wertvoller und begehrter Goldmünzen. Nachgeprägt wurden beispielsweise die englische Goldmünze Sovereign mit dem Porträt der Queen Victoria und eine russische Zehn-Rubel-Goldmünze. € 49,- bei Emporium-Merkator unter: www.emporium-merkator.de/goldminis.



Die Goldminiprägungen berühmter Herrscher des 18. und 19. Jahrhunderts sind nicht nur schön anzuschauen, sondern können auch sehr werthaltig sein: Das beweist der in den vergangenen Jahren bereits rasant gestiegene Goldpreis. Foto: djf/Emporium Hamburg Münzhandels-gesellschaft mbH

Weit gereiste Flugzeugtrolley für Liebhaber

Originale Flugzeugtrolley von Airberlin sind ein tolles Weihnachtsgeschenk für alle, die Flugreisen lieben oder in jungen Jahren davon träumten, als Kapitän einer Maschine die Welt zu entdecken. Bereits vor fünf Jahren begann Bordbar damit, ausgediente Trolley aufzubereiten und in edle Designobjekte zu verwandeln. Im Rahmen einer Kooperation mit Airberlin gehen nun 350 von Bordbar gestaltete Trolley der Modelle "airports black" und "worldmap black" in die Luft. Zu haben sind die aufgearbeiteten und individuell gestalteten Trolley ab € 969,-. Unter www.bordbar.de gibt es alle Informationen und Bestellmöglichkeiten.



Die Trolley gehen erst in die Luft, um später als schicke Vielflieger der Wohnungseinrichtung ein Glanzlicht aufzusetzen. Foto: djf/bordbar design GmbH

Elektronische Leselupen: endlich mal was Nützliches!



(djf/pt). Wenn ein Geschenk gleich am Weihnachtsabend zum Einsatz kommt, dann war es ein Volltreffer. Die Weihnachtskarte vom Enkel, die Bedienungsanleitung vom Prepaidhandy - für viele Senioren mit Sehproblemen gehören die elektronischen Leselupen aus der eMag-Reihe von Schweizer auf jeden Fall in diese Kategorie.

Mit vielfältigen Funktionen ausgestattet und dennoch einfach zu bedienen, vergrößern und beleuchten diese Lupen individuell in den verschiedensten Anwendungsbereichen.

Die eMag 35 als unauffällige Lesehilfe

mit Schnappschussfunktion für unterwegs, die eMag 43 als handliche Hilfe fürs Zeitunglesen oder die große eMag 70 als bequeme Tischlupe, unter der man sogar schreiben und die man für ein noch größeres Bild sogar an den Fernseher anschließen kann: Die Großeltern werden begeistert sein und die neue Lupe garantiert bereits am Weihnachtsabend ausprobieren wollen.

Die eMag-Lupen sind ab 400 Euro in spezialisierten Augenoptik-Fachgeschäften erhältlich.

Unter www.schweizer-optik.de gibt es alle Informationen.



Schon am Weihnachtsabend gut zu gebrauchen: eine elektronische Leselupe. Foto: djf/A. Schweizer



Die eMag 70 mit ihrem Sieben-Zoll-Bildschirm vergrößert bis zum 16-Fachen und lässt sich so aufstellen, dass man unter ihr sogar schreiben kann. Foto: djf/A. Schweizer

Ihre Werbung richtig plziert!

Anzeigenannahme & Information unter:

Tel.: 040/41 45 59 97 | Fax 040/50 79 11 16

kontakt@senioren-magazin-hamburg.de | www.senioren-magazin-hamburg.de

SeMa

Senioren Magazin

Hamburg GmbH

Heino

verrät uns sein geheimes Stollen-Rezept



Heino, der am 13. Dezember 1938 als Heinz Georg Kramm in Düsseldorf auf die Welt kam, ist der erfolgreichste und beständigste deutsche Volksmusiksänger aller Zeiten. 98 % aller Deutschen kennen ihn, 59 % aller musikliebenden Bundesbürger bezeichnen sich als Heino-Fans. Diese unvergleichliche Popularität ist das Ergebnis einer jahrzehntelangen Erfolgsgeschichte mit mehr als 30 Millionen verkaufter Tonträger und über 1.000 eingesungener Lieder.

Der blonde Barde ist in erster Linie Mensch. Er ist immer für seine Fans da. Besonders in seinem berühmten „Heinos Rathaus-Café“ in Bad Münster Eifel, seinem Wohnort, nimmt er sich viel Zeit für die Gäste. Er singt für sie, spielt auch schon mal Skat mit ihnen und schreibt unermüdlich Autogramme. Heino wuchs mit seiner fünf Jahre älteren Schwester Hannelore bei der Mutter Franziska auf. Der Vater war im Krieg als Funker. Er fiel 1941 einem Schuß zum Opfer, als Heino gerade drei Jahre alt war.

Als alleinerziehende Frau riet Mutter Franziska ihrem Sohn etwas „Solides“

zu erlernen. „Einen Bäcker, der am Hungertuch nagt, habe ich noch nie gesehen“ erklärte sie ihrem Jungen. Also folgte Heino und ging nach der zehnten Klasse der Knabenschule ab und fing bei Bäckermeister Theodor Voss seine Lehre als Bäcker und Konditor an. Die Arbeit war hart. Sie begann morgens um vier Uhr. Lehrling Heinz Georg musste Mehlsäcke schleppen, Brote formen, Torten aufbauen und natürlich auch die Backstube ausfegen. Und dann meist so gegen fünf Uhr musste er Brötchen ausfahren. Mit dem Fahrrad bei Wind und Wetter. Im ersten Lehrjahr bekam er 50 Pfennig Lohn – nicht für eine Stunde, nicht für einen Tag, sondern für eine ganze Woche. Im zweiten Lehrjahr steigerte sich das auf eine Mark fünfzig, im dritten auf zwei Mark. „Ich habe damals gelernt, dass ich Luxus nicht brauche, um glücklich zu sein. Und ich war sehr glücklich bei meinem Bäckermeister in Düsseldorf. Nach dem Zwölfstundentag zog ich mich mit zwei Freunden in die hintere Backstube zurück.“

Wir bauten uns ein Podium, legten Bret-

ter auf die Mehlsäcke und Teigtröge und machten Musik. Mein Meister hörte es gern, wenn es bei ihm hinten in der Backstube richtig losging. Er war ein Mann mit Humor. Er verschaffte uns auch unseren ersten Auftritt 1953.“ Das war der Start einer ganz großen Karriere, die noch heute andauert. Im Dezember stehen wieder diverse Termine in Kirchen auf dem Tourneepplan. „Die Himmel rühmen“ heißt das Erfolgsprogramm. Das Backen hat Heino dabei nicht verlernt...

Für unsere Leser hat er sein berühmtes Stollen-Rezept verraten. Dieser Stollen wird auch in seinem Café in Bad Münster Eifel während der Advents- und Weihnachtszeit angeboten. Heino erklärt uns zum Abschluss unseres Gesprächs: „Die größte Freude meines Lebens ist es, für mein Publikum zu singen. Und ich denke, dass die Menschen, die meine Lieder hören, das auch spüren. Das ist sicherlich auch ein Grund dafür, dass sie mir über so viele Jahre die Treue gehalten haben.“

Text und Bilder: © Marion Schröder

Heino's Haselnuß- Marzipan-Stollen



Rosinen und Sultaninen in Rum ca. 4 Stunden ziehen lassen.

Mehl, Backpulver, Zucker, Butter, Quark, Haselnüsse, Eier, Öl und Vanillinzucker miteinander verkneten. Übrigen Rum und die Gewürze in den Teig einarbeiten. Sultaninen und Rosinen gut abtropfen lassen und ebenfalls unterkneten.

Den Teig auf einer bemehlten Fläche zu einem großen, dicken Rechteck ausrollen.

Für die Füllung:

Die gemahlenen Haselnüsse mit Zucker, Rosenwasser, Milch und Bittermandelöl mischen. Diese Füllung auf den ausgerollten Teil streichen. Das Marzipan ausrollen und ebenfalls auf den Teig legen.

Den Ofen auf 190° C vorheizen. Den Teig von der Länge nach aufrollen und in eine Stollenform geben oder ihn in Stollenform kneten. Den Ofen auf 175° C zurückschalten und den Stollen ca. 60 Min. backen.

Nach dem Backen, wenn der Stollen noch heiß ist, mit Butter bestreichen und dick mit Puderzucker bestäuben.

50 g	Sultaninen
50 g	Rosinen
170 ml	Rum
500 g	Mehl
1 Pk.	Backpulver
125 g	braunen Zucker
175 g	Butter
250 g	Magerquark
200 g	gehackte Haselnüsse
200 g	gemahlene Haselnüsse
300 g	Marzipanrohmasse
2	Eier
1 EL	Öl
2 Pk.	Vanillinzucker
1/2 Zitrone	Saft und Schale
1 Prise	Muskat, Salz und Kardamom
150 g	Zucker
1 TL	Rosenwasser
7 EL	Milch
3 Tropfen	Bittermandelöl
50 g	Butter
Puderzucker	

FITMACHER FÜR DIE KALTE JAHRESZEIT

Gesunde Winterküche

In den Wintermonaten benötigt unser Körper reichlich Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, um gesund und vital zu bleiben. Das bekommt er auch in der kalten Jahreszeit, wenn abwechslungsreich mit frischen Zutaten dieser Saison gekocht wird.

Es schneit und regnet, die Tage sind kurz und trüb... Gerade jetzt ist eine Extraportion Vitalstoffe wichtig. Doch wie, wo nun die Auswahl auf den Märkten im Vergleich zum Sommer überschaubar geworden ist? Ist sie mitnichten. Auch im Winter gibt es ein großes Angebot an Lieferanten für Vitalstoffe – heimische, die uns frisch serviert werden. Zumal in Hamburg, wo die Zutaten für die Winterküche nicht nur im Alten Land gewissermaßen vor unserer Haustüre wachsen.

Gerade frisches Freilandgemüse liefert in der Winterzeit wertvolle Nähr- und Mineralstoffe und ausreichend Vitamine. Da erübrigt sich der Griff zum Vitamin- und Mineralstoffpräparat.

Im Folgenden finden Sie eine Auswahl dessen, was Sie fit durch den Winter bringt und deshalb oft auf Ihrem Speiseplan stehen sollte.



Rote Beete

Die rote Knolle ist dank einer Menge an Kalzium, Kalium, Magnesium, Vitamin C und Folsäure überaus wertvoll für unsere Gesundheit. Deshalb wird sie inzwischen nicht nur gekocht und sauer eingelegt, sondern frisch in Suppen, Eintöpfen und Salaten serviert. Gute Begleiter für rote Bete sind Äpfel, Zwiebeln und Kartoffeln. Beim Verarbeiten empfiehlt sich das Tragen von Küchenhandschuhen, denn rote Bete hat eine sehr kräftige Farbwirkung. Nicht umsonst nimmt man sie auch zum Färben von Ostereiern.



Chicorée

Dieses rundum gesunde Gemüse verdanken wir einem Gärtner aus Brüssel. Der nämlich entdeckte Ende des 19. Jahrhunderts rein zufällig, dass man die weißlichen Blattspitzen mit Genuss verzehren kann. Die leicht bitteren Blätter liefern vor allem Vitamin A, C und Folsäure. Man kann sie besonders gut in Salaten, einzeln zu Saucen oder in Pfannengerichten reichen. Wichtig ist, Chicorée nicht in Töpfen oder Pfannen aus Eisen zuzubereiten, denn dann verfärbt er sich schwarz.



Äpfel

Er ist nach wie vor der Deutschen liebste Obst: Rund 40 Kilo Äpfel isst durchschnittlich jeder von uns im Jahr. Was sicher mit daran liegt, dass Äpfel überaus praktisch überall und einfach so zu essen sind. Zudem gibt es dank der großen Sortenvielfalt für jeden Geschmack den passenden Apfel – von süß und mürbe bis sauer und knackig. Das alles ist umso besser, als dass Äpfel extrem gesund sind. Gerade im Winter ideal, wo sie uns mit viel Vitamin C und Mineralstoffen wie Kalium versorgen. Richtig gelagert – dunkel, bei hoher Luftfeuchtigkeit und maximal 10 Grad – geht auch nichts von den wertvollen Apfelstoffen verloren.



Banane

Die krumme, praktisch verpackte Frucht bietet unter ihrer Schale alles, was der Körper besonders im Winter braucht: viele Vitamine, reichlich Magnesium und Kalium sowie Fruchtzucker, der rasch neue Energie liefert. Deshalb dürfen Bananen auch nicht bei den Fitmachern im Winter fehlen, obwohl sie nicht aus unseren Breiten stammen.

Eintöpfe und Suppen

Nichts erwärmt besser als ein Teller heiße Suppe oder Eintopf. Ideal für die kalte Jahreszeit, zumal Eintöpfe und Suppen auch lange satt halten und einfach zuzubereiten sind. Mit frischen Wintergemüsen wie Pastinaken, diversen Kohlsorten und rote Bete gekocht, geben sie uns darüber hinaus noch einen Kick mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Geschmacklich verfeinern lassen sich besonders Eintöpfe sehr gut durch Fleisch. Dieses liefert zugleich hochwertiges Eiweiß, B-Vitamine, Eisen und Zink. Ein bekannter und überaus gesunder Klassiker der Winterküche ist Hühnersuppe. Dass diese tatsächlich wirkungsvoll vor Erkältungen schützt und bestehende schneller abklingen lässt, ist inzwischen auch wissenschaftlich bestätigt.



Ingwer

Zugegeben, er stammt nicht aus unseren Breiten. Dennoch bekommt er an dieser Stelle seinen Platz. Denn Ingwer beugt hervorragend Erkältungen vor und macht innerlich warm, wenn es fröstelt im Winter. Zudem regt er den Kreislauf an, wirkt hustenstillend, entzündungshemmend und keimtötend.



Holunder

Die kleinen dunkelroten Beeren haben es ganz schön in sich: viel Kalium, Kalzium und Natrium sowie Stoffe, die das Wachstum von Krankheitskeimen hemmen. Mithin die perfekte Begleitung durch den Winter, am besten als Saft. Erwärmt und mit etwas Honig gesüßt macht Holunderbeersaft an kalten Tagen wohligh und gesund warm.



Kohl

Kohl ist das Wintergemüse schlechthin. Vollkommen zu Recht, denn in den weißen, grünen oder roten Köpfen sind viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium, Kalium, Vitamin C und E enthalten. Die wichtigsten Vertreter der Kohlsorten sind im Winter Rotkohl, Weißkohl, Chinakohl und Wirsing.



Pastinake

Noch eine vermeintliche Neuentdeckung: Im 18. Jahrhundert – lang ist es her – gehörte die Pastinake zu den Grundnahrungsmitteln in Deutschland. Dann drängten sie Kartoffeln und Möhren in Vergessenheit. Jetzt ist sie wieder da und versorgt uns besonders im Winter mit vielen Mineralstoffen und Vitaminen, vor allem aus der B-Gruppe.



Steckrübe

Lange wurde sie kaum beachtet, doch seit geraumer Zeit kommt sie wieder in Erinnerung und auf die Teller: Die Steckrübe ist wieder in Mode. In der runden Knolle stecken ordentlich viel gesunde Kohlenhydrate und zahlreiche Vitalstoffe wie Kalium, Vitamin C, E, B6 sowie Niacin. Steckrüben eignen sich gut als Püree, in Suppen und Eintöpfen sowie roh gerieben in Salaten.



Pilze

Sie werden zwar im Herbst gepflückt, stehen uns aber getrocknet oder eingefroren auch im Winter zu Diensten. Allen voran mit Vitamin D, das besonders in der kalten Jahreszeit wichtig ist. Denn im Winter fehlt das Sonnenlicht, aus dem der Körper dieses Vitamin herstellt. Bereits 250 Gramm Pilze wie beispielsweise Champignons decken den Tagesbedarf an Vitamin D.

Wintertee mit Ingwer

Ein Zentimeter großes Stück Ingwer dünn abschälen und in Streifen schneiden. In eine Tasse geben und mit heißem, nicht mehr kochendem, Wasser überbrühen. Dann etwas Saft einer frischen Zitrone dazugeben und nach Belieben mit Honig süßen. Bleiben die Ingwerstückchen im Tee, wird er nach und nach schärfer. Wer das nicht mag, angelt die Stückchen nach etwa fünf Minuten einfach mit einem Löffel aus der Tasse heraus.

Schwarz- wurzel

Der »Spargel des Winters« war den jüngeren Generationen ebenso bislang kaum bekannt. Nun hat auch die Schwarzwurzel ihren Platz in der Küche zurück erobert. Gut so, denn in den langen dunklen Dingen ist alles verpackt, was im Winter für den Körper wichtig ist: Kalium, Eisen, Vitamin B1, E und Folsäure. Sie alle stärken die Abwehrkräfte und sorgen für die nötige Energie in kalten Tagen.

Steckrüben-Eintopf

Zutaten für vier Personen:

- 1 kg Steckrüben
- 500 g Kartoffeln
- 2 Stangen Porree
- 100 g geräucherter durchwachsener Speck
- 500 g Schweinekamm
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 l Gemüsebrühe
- 1 Bund Petersilie
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Speck, Fleisch und Zwiebel in Würfel schneiden. In einem großen Topf das Öl erwärmen und Speck darin anbraten. Fleisch dazugeben und anbraten, dann Zwiebel dazugeben und anbraten.
- Gemüsebrühe angießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, und alles fünfzig Minuten schmoren lassen.
- In der Zwischenzeit Steckrüben und Kartoffeln würfeln, Porree in Ringe schneiden und nach zwanzig Minuten Garen zum Fleisch geben. Petersilie hacken und über den Eintopf streuen.



Knoblauch

Er darf im Reigen der Fitmacher im Winter nicht fehlen. Schließlich liefert dieses Zwiebelgewächs so viele Stoffe mit antimikrobieller Wirkung wie kaum ein anderes Nahrungsmittel. Der ideale Verbündete also im Kampf gegen Krankheitserreger wie Schnupfenviren und deren Kollegen. Auch für Herz und Kreislauf ist Knoblauch bekanntlich sehr gesund.

Rote-Bete-Suppe mit Ingwer

Zutaten für zwei Personen:

- 2 Zwiebeln
- 1 Stück Ingwer (etwa pflaumengroß)
- 1 EL Butter
- 300 g Rote Beten
- 1 Apfel
- 1/2 l Rote-Bete-Saft
- 200 g Sahne
- 50 g Frischkäse
- 2 TL Instant-Gemüsebrühe
- 2 EL Crème fraîche
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Zwiebeln und Ingwer schälen und fein hacken. Die Zwiebeln in einen Topf geben und in der Butter bei schwacher Hitze etwa zwei Minuten anschwitzen. Dann den Ingwer dazugeben und mit anbraten.
- Rote Beten schälen und klein schneiden. Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und ebenso klein schneiden. Alles in den Topf geben. Dann Rote-Bete-Saft, Sahne, Frischkäse und Gemüsebrühe hinzufügen. Abschließend 150 ml Wasser dazu geben. Nun alles einmal aufkochen und dann für 15 Minuten schwach weiter köcheln lassen.
- Suppe im Topf mit einem Mixer oder Pürierstab pürieren. Weitere fünf Minuten schwach kochen lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe auf zwei Teller verteilen und jeweils mit einem Esslöffel Crème fraîche verziert servieren.



Jeden
Dienstag
und
Sonnabend

**Langenhorner
Wochenmarkt**



Erlebniseinkauf unter freiem Himmel bei einer quirligen, lebendigen Atmosphäre

Die meisten Händler auf dem 1964 gegründeten Langenhorner Wochenmarkt sind Familienunternehmen. Vielfach über Generationen hinweg bieten sie bereits ihre Waren auf dem Wochenmarkt an. Dies ist für den Verbraucher von unschätzbarem Wert, denn wo der engagierte Chef noch selbst bedient und berät, ist Vertrauen beim Einkauf angebracht. Das Warenangebot erhält dadurch seinen speziellen Charakter und ist geprägt durch Frische, Vielfalt und Qualität sowie durch fachliche Kompetenz. Dies bietet Ihnen kein Supermarkt oder Discounter.

Die Wochenmarktkunden wissen das Angebot und das Engagement der Hamburger Markthändler zu schätzen. Nicht umsonst raten auch die Verbraucherzentralen zum Einkauf auf den Wochenmärkten. Der Wochenmarkt ist traditionell ein unverzichtbarer Bestandteil der

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

Nahversorgung mit frischen Lebensmitteln und Gütern des täglichen Bedarfs. Die Attraktivität des Langenhorner Wochenmarktes hat viele Gründe. Hauptanziehungspunkt für Kunden und die größte Motivation für einen Marktbesuch sind die Frische und Qualität der angebotenen Ware sowie der persönliche Kontakt zum Händler. Regionale Produkte können hier vielfach direkt vom Erzeuger erworben werden.

Der Wochenmarkt ist aber auch ein sozialer Treffpunkt und Kommunikationsplattform. Beim Schlendern über den Markt begegnet man Bekannten und Freunden und hält seinen Klönschnack. Man nimmt sich gern Zeit für Neuigkeiten und Rezepte und tauscht sich über die wichtigen und weniger wichtigen Dinge des Lebens aus. So prägt der Wochenmarkt als „dörflicher Mittelpunkt“ auch seinen Stadtteil.

Obsthof Palm

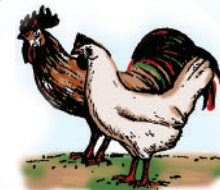


Frisches Obst aus dem Alten Land
direkt auf dem Wochenmarkt
– eigene Ernte aus kontrolliertem,
integriertem Anbau.

Die neue Apfelernte
alle Sorten – knackig frisch!

Wochenmärkte: Langenhorn • Schmuggelstieg

Geflügelhof Hellfritz



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

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

Eier aus Bodenhaltung, Größe M
vom eigenen Hof 20 Stk. **€ 3,00**

...aus dem Rauch
auf den Wochenmarkt



Grünkohlzeit

- Kasslernackn **kg € 6,90**
- Kassler Karbonade **ab kg € 7,90**
- Magere Kohlwurst **kg € 11,90**
- Kernige Schweinebacke **kg € 8,90**

Alle Produkte sind mild gesalzen
und schmackhaft geräuchert!

Fischfachhandel R. Diedrichs



**Qualität und Frische
zu günstigen Preisen**

Fisch zu Weihnachten

Lachs, Karpfen, Schleie, Forellen,
und noch vieles mehr.

**Bitte denken Sie rechtzeitig an Ihre
Festtagsvorbestellung**

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

Immer etwas Besonderes beim...



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

**Ihr Spezialist
für
Raclettekäse**



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
Handelsregister	HRB 118615
Amtsgericht	Hamburg
Geschäftsführer	Silke Wiederhold

Redaktion	Birgit Frohn
Grafik	Sandra Holst Katharina Martin
Medienberatung	Silke Wiederhold/Klaus Töde
Bildredaktion	Birgit Frohn
Vertrieb	SeMa Senioren Magazin Hamburg GmbH
Druck	Lehmann Offsetdruck GmbH Gutenbergring 39 22848 Norderstedt
Erscheinung	10 x jährlich
Druckauflage	15.000 Stk.

Anzeigenschluss	Ausgabe Februar 15.01.2012
Anzeigenruf	040/41 45 59 97
www	Das SeMa im Netz: www.senioren-magazin- hamburg.de
E-Mail	kontakt@senioren- magazin-hamburg.de

Wir sollen Ihre	Veranstaltung veröffentlichen?
Sie möchten	uns Ihre Geschichte erzählen?
Sie wollen über	ein bestimmtes Thema lesen?
Sie suchen	etwas ganz Wichtiges?
Wir sollen Ihnen	Kurs / Ihre Vorlesung vorstellen?

Schreiben Sie uns postalisch oder per Email
Wir freuen uns auf Ihre Reaktionen!

Ihr SeMa-Team

Senioren Magazin
Hamburg GmbH

Fit bleiben – besonders in den dunklen Monaten

Im LAB-Seniorentreff Fuhlsbüttel wird einiges dazu angeboten

Herzliche Einladung zur Gymnastik!

Gut gelaunt begrüßt Helga Rosebrock die Teilnehmer zur **Gymnastikstunde** – regelmäßig montags von 12.30-13.30 Uhr und von 13.45-14.45 Uhr. Unter sachkundiger Anleitung werden Muskeln und Glieder bewegt. Ziel ist es, einmal in der Woche etwas für sich und seine Gesundheit zu tun: Ohne Stress und Überanstrengung, dafür bei Musik und guter Laune.

Wer lieber draußen läuft, kommt zum **Walking**. Jeden Montag pünktlich um 11.30 Uhr trifft sich Renate Hutter mit der Gruppe vor dem Restaurant Alsterpark (durch die Unterführung Ecke Schanzenberg) und wagt eine Stunde durchs Alstertal (mit Gymnastik an drei Haltepunkten). Lediglich bequeme Schuhe und Kleidung für jedes Wetter sind gefragt.

Yoga tut sehr, sehr gut und stärkt Leib und Seele. In der intensiven Yogastunde mit Helga Rosebrock jeden Mittwoch 9.30-10.30 Uhr wird auf Bodenübungen verzichtet, man steht oder sitzt im Kreis, in der Mitte brennt stimmungsvoll eine Kerze...

Wandern – durchatmen in frischer Luft und Hamburgs schöne Umgebung genießen. Treffen: 1 x monatlich dienstags

um 10.00 Uhr in der Halle U-Bahnhof Fuhlsbüttel. Nach Erreichen des Ausgangspunktes läuft die Gruppe in gutem Tempo bis zum Mittagsimbiss in einem Restaurant. Danach geht noch weiter, wer will. Einige treten den Heimweg an.

Auch **Kegler** halten sich fit. Zwei LAB-Gruppen kegeln in der Adolph-Schönfelder-Straße, 1 x monatlich montags um 13.30 Uhr und/oder dienstags um 13.00 Uhr.

Machen Sie mit!

In den Gruppen ist Platz für Neue, die schnuppern, dabei bleiben und sich wohl fühlen. Für LAB-Mitglieder ist Wandern, Walken, Kegeln kostenlos. Für Yoga und Gymnastik wird das Honorar für die Kursleitung auf die Teilnehmer umgelegt und für jeweils zehnmal im voraus eingesammelt.

Für Fragen und nähere Auskünfte steht das Team bereit:

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: Haltest. Fuhlsbüttel U1, Bus 174

E-Mail: labfuhlsbuettel@t-online.de



Kreisverband Hamburg-Nord

Rückentraining – Schnupperkurs beim DRK

In diesem Kurs werden rückenstärkende Übungen durchgeführt, kombiniert mit Einheiten aus dem Bereich der Rückenschule sowie der Möglichkeit, diese auch im Alltag umzusetzen. Angeleitet von Uta Brückner, einer speziell dafür ausgebildeten Übungsleiterin, können die Teilnehmenden sicher sein, dass hierbei jede/r nach ihren/seinen Möglichkeiten gefordert und gefördert wird. Die Bewegung in der Gruppe zur Musik und leichte Entspannungsübungen runden das Stundenbild ab.

Informationen und Anmeldung: Di.-Do. von 10:00-12:00 Uhr, sowie Di. von 14:00-16:00 Uhr bei Susanne Kiendl unter Telefon: 040-29 80 39 50 und unter: info@drk-hamburg-nord.de.

Weitere Kursangebote unter: www.drk-hamburg-nord.de

Ab dem 07.12.2011 bietet das DRK Gemeinschaftszentrum Barmbek, Steilshooper Straße 2, 22305 Hamburg einen Schnupperkurs Rückentraining an, der über drei Termine, bis zum 21.12.2011 läuft und danach fortlaufend besucht werden kann. Der Kurs läuft immer mittwochs von 14:00-14:45 Uhr und kostet € 10,-.

Mobilität bedeutet Freiheitsgewinn



Besonders beliebt bei Autokäufern über 60 ist einer Studie zufolge der Volkswagen Golf Plus. Die hohe Sitzposition und der bequeme Einstieg passen genau zu den Bedürfnissen dieser Altersgruppe.

Jeder dritte Neuwagen geht an die Altersgruppe 60plus

Im ersten Halbjahr 2011 wurden rund 668.000 Neuwagen an Privatpersonen in Deutschland verkauft. Davon gingen fast ein Drittel an Käufer über 60 Jahre. Dies geht aus einer Studie des CAR-Autoforschung-Centers der Universität Duisburg-Essen hervor. Bis 2020 soll der Anteil der Autokäufer, die älter als 60 Jahre sind, sogar noch steigen, prognostiziert Auto-Experte Professor Ferdinand Dudenhöffer.

Das Auto steht für mehr Lebensqualität

Die Altersgruppe über 60 stellt der Statistik zufolge nicht nur die stärkste Käufergruppe dar, sondern leistet sich beispielsweise auch mehr Neuwagen als alle unter 40-jährigen zusammen. Das Auto bedeutet für viele Menschen im fortgeschrittenen Alter mehr Lebensqualität, da Erledigungen selbstständig gemacht werden können. Die Fahrt zum Supermarkt oder der Besuch bei Familie und Freunden geht mit dem Auto schnell und komfortabel. Besonders beliebt bei älteren Käufern ist,

laut Studie, der Volkswagen Golf Plus: 69 % der verkauften Modelle gingen an über 60-jährige.

Flexibilität und Freiheit bei der Finanzierung entscheidet

Um neben den Vorzügen der Mobilität auch finanziell beweglich und flexibel zu bleiben, bietet sich für

die Finanzierung eines neuen Autos die so genannte Drei-Wege-Finanzierung an. Denn mit ihr können die Käufer nach einer bestimmten Laufzeit je nach Lebenssituation entscheiden, wie es mit dem Kraftfahrzeug weiter gehen

soll. So bietet beispielsweise der Testsieger der Stiftung Warentest (Finanztest 4/2011), die Volkswagen Bank, ein attraktives Angebot für den Volkswagen Golf Plus Trendline 1.4 mit 80 PS an. Nach einer 20 % Anzahlung von € 3.519,- zahlt der Käufer bei einem Zinssatz von lediglich 1,9 % und einer Laufzeit von 48 Monaten eine Rate von nur € 149,- monatlich.

Der große Vorteil der Drei-Wege-Finanzierung ist die Flexibilität am Ende der Laufzeit, denn hier gibt es drei Möglichkeiten: Der Käufer möchte das Auto behalten und zahlt die Schlussrate von € 7.677,-. Alternativ finanziert er den Wagen einfach günstig weiter. Darüber hinaus ist es auch möglich, das Fahrzeug ohne weitere Kosten an den Händler zurückzugeben. Bei Bedarf kann dann ein neues Auto finanziert werden.

Unter www.volkswagenbank.de gibt es mehr Informationen dazu.

Foto/Text: djd/Volkswagen

Neuwagen • Gebrauchtwagen Kfz-Reparaturen (alle Marken)



HOSPITAL ZUM
HEILIGEN GEIST
Kleine Stadt für Senioren



Leben bei uns

- Ambulante und stationäre 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



Ab in die Manege... Hamburger Senioren als Zirkusartisten

Am 19. Oktober 2011 ging das Hamburger SeniorCircus-Ensemble an den Start – ein bundesweit einmaliges Projekt, dass auf Sylt bereits seit drei Jahren Erfolge feiert. Nun üben Hanseaten für den Auftritt in der Manege.

»Mindestalter sechzig, Freude und eine Spur Selbstironie« – das waren die Kriterien, um in das SeniorCircus-Ensemble aufgenommen zu werden. Dass sie diese erfüllen, fanden eine ganze Menge an Senioren: Die Resonanz auf das Angebot, Artist im Circus Mignon in Iserbrook zu werden, war beachtlich. Nun steht die Hamburger Gruppe – größer als gedacht – und trifft sich einmal in der Woche zum Proben.

Auf Sylt begeistert der Senioren-Zirkus schon länger sein Publikum. Übrigens auch jenes vor dem Fernseher, denn über das Ensemble der Nordseeinsel wurde sogar ein Dokumentarfilm gedreht. Die Nachfolger aus der Hansestadt wollen es den Sylter Artisten gleichtun und ebensolche Erfolge für sich verbuchen. Bis sie dazu Gelegenheit bekommen, dauert es noch eine Weile. Die ersten Auftritte sind für Frühsommer kommenden Jahres vorgesehen. Dann geht es ab in die Manege und dafür schon jetzt toi toi toi!

Im Gespräch mit Martin Kliewer, dem Initiator des Senioren-Zirkus und Direktor des Circus Mignon:

SeMa: Wie entstand die Idee, ältere Menschen zum Zirkus zu holen?

Kliewer: Ich komme ursprünglich aus der Sonderpädagogik und bin seit vielen Jahren in der Kinder- und Jugendarbeit tätig. Deshalb hat der Circus Mignon auch bereits länger eine Zirkusschule für Kinder und Jugendliche und bieten ihnen die Möglichkeit, in der Manege aufzutreten. Da dachten wir uns, wenn es mit dieser Altersgruppe so gut klappt, versuchen wir das nun auch mit Senioren. Denn der Zirkus ist ein tolles Mittel, um ältere Menschen in Bewegung zu halten und neue motorische Fähigkeiten mit ihnen zu entdecken und auszuprobieren.

SeMa: Das gleiche Projekt läuft auf Sylt seit drei Jahren. Wie sind Ihre Erfahrungen bislang?

Kliewer: Sehr gut, wenngleich der Umgang mit dem gelebten Leben der Senioren, ihren Eigenheiten und Vorstellungen recht spannend war. Mit der Zeit gelang es dann, aus jedem seine ganz persönlichen Fähigkeiten zu locken, die in ihm stecken. Denn mir ist sehr daran gelegen, niemandem etwas

»überzustülpen«, was nicht zu ihm und seiner Persönlichkeit passt. Aus diesem Grund entwickle ich auch für jeden eine eigene Nummer, die speziell auf ihn zugeschnitten ist. Und so kommen die Auftritte der Sylter Senioren auch hervorragend an: Die Zuschauer sind immer wieder fasziniert und ergriffen von dem eineinhalbstündigen Programm.

SeMa: Mitte Oktober ging nun auch in Hamburg ein SeniorCircus-Ensemble an den Start. Kommt das Projekt an?

Kliewer: Und wie, nach drei Treffen haben wir nun 35 Teilnehmer zwischen 60 und 86 Jahren – eine richtig große Gruppe. Das Schöne daran ist, dass wir nun mit den Senioren auch eine eigene Kapelle für den Zirkus auf die Beine stellen können. Sie werden also auch außerhalb der Manege aktiv. Ebenso werden sich einige in der Gruppe um Kostüme kümmern und selber nähen.

SeMa: Was ist Ihr Ziel?

Kliewer: Dass das Hamburger Ensemble seinen ersten Auftritt im Frühsommer kommenden Jahres haben wird. Und irgendwann möchte ich eine Produktion mit Kindern und Senioren gemeinsam machen.

Mit Saunieren gut durch den Winter

Gerade jetzt in der kalten Jahreszeit gibt es für viele nichts Schöneres: Auf die heißen Holzbretter und ordentlich schwitzen. Der schweißtreibende Genuss ist auch noch überaus gesund.

Wer regelmäßig saunieren geht, tut sich eine Menge Gutes.

„Nie ist ein Mensch schöner, als nach der Sauna“ sagt ein finnisches Sprichwort. Aus guten Gründen. So beschleunigt die Erhöhung der Körpertemperatur unter anderem sämtliche Stoffwechselvorgänge im Körper – mit dem Schweiß tropfen auch überflüssige Schlackenstoffe aus dem Körper. Und das sieht man Ihnen an.

Rundum gesund

Doch Saunen bringt Ihnen noch wesentlich mehr. Durch die Wechsel von Heiß- und Kaltreizen werden das Herzkreislauf-System gestärkt und die Blutgefäße in ihrer Fähigkeit trainiert, sich zu erweitern und zusammenzuziehen. Das fördert nachhaltig die Durchblutung. Die Trainingseinheiten für die Blutgefäße bewirken zudem, dass sich ein erhöhter Blutdruck langfristig nach unten reguliert.

Auch auf Puls und Herzfrequenz wirken sich Saunagänge sehr positiv aus. Weiterhin verbessert Saunieren die Atmung und regt die Schleimsekretion der Nase an. Wer regelmäßig sauniert, wappnet sich darüber hinaus sehr wirksam gegen Viren und Bakterien. Mittlerweile ist auch wissenschaftlich nachgewiesen, dass ein bis zwei Saunabesuche in der Woche die körpereigenen Abwehrkräfte stählen.

Was nicht am Schwitzen an sich, sondern am anschließenden Kältereiz unter der Dusche oder im Tauchbecken liegt. Ganz nebenbei profitiert auch die Seele vom Schwitzen. Depressive Verstimmungen und Reizbarkeit schwinden Tropfen für Tropfen, ebenso wie Stress und Nervosität.

Heilsame Temperatureize

Die Sauna unterscheidet sich von anderen Heißluftbädern in einigen wichtigen Punkten. Zum Einen ist die Luft in der Sauna extrem trocken. Deshalb kann man Temperaturen von achtzig bis neunzig Grad, wie sie in der Sauna herrschen, nicht nur ertragen, sondern empfindet sie als angenehm. Zum Anderen wirkt beim Saunieren eine Kombination von Heiß- und Kaltreizen auf den Organismus ein. Und diese Reize haben es enorm in sich. Dafür, dass wir Temperaturen „kalt“ und „heiß“ fühlen und unterscheiden können, sorgen so genannte Thermorezeptoren. Kleine Fühler in der Haut, die winzigen Thermometern gleich Signale an unser Gehirn weiterleiten. Hier werden diese Impulse gesammelt und in Temperaturempfindungen übersetzt. Andernfalls könnten wir den Reiz überhaupt nicht wahrnehmen.

Die Antworten auf diese Temperatureize betreffen den ganzen Körper. Das liegt daran, dass unser Körper von einem weitverzweigten Netz an Nervenbahnen durchzogen ist und so die einzelnen Bereiche miteinander in Verbindung stehen.

Besonders empfänglich für Kalt- und Heißreize ist das vegetative Nervensystem. Das ist jene Schaltzentrale, die Funktionen steuert, die wir willentlich nicht beeinflussen können: etwa den Herzschlag, die Atmung oder den Blutdruck. Dem vegetativen Nervensystem obliegt auch die Kontrolle über innere Organe und Blutgefäße. Nach einem Kältereiz erteilt es das Kommando an die Gefäße in der Haut, sich flugs zusammenzuziehen und sich nach Abklingen des Reizes wieder weit zu stellen. Was die Durchblutung ankurbelt und erklärt, warum bei einem kalten Guss die Haut erst blass, danach wieder rosig wird und sich dann ein angenehmes Wärmegefühl breitmacht.

Letzteres resultiert daraus, dass die Hirnanhangsdrüse als Reaktion auf einen unangenehm empfundenen Kältereiz das Hormon ACTH ausschüttet.

Dieses sorgt in der Nebennierenrinde für die Freisetzung des Stresshormons Kortisol. In Untersuchungen zeigte sich, dass bereits nach drei Wochen regelmäßig Saunieren Kältereize nicht mehr zur Ausschüttung des Stresshormons führen. Der Körper wird also gewissermaßen gegen Stress abgehärtet – immun gemacht





Wissenswertes Saunaregeln

Keine Frage, Saunieren dient der gesunden Entspannung und da sind Vorschriften ja eigentlich eher fehl am Platze. Doch es gibt ein paar Dinge, die Sie berücksichtigen sollten, um in den vollen Genuss der vielen guten Wirkungen zu kommen.

MEDIZINISCHE FUSSPFLEGE ZUSAMMENARBEIT MIT KRANKENKASSEN

PODOCURA
FACHPRAXIS FÜR PODOLOGIE

Sylke Ennen
Podologin
und Team

Trentmann-Gromotka GmbH
orthopädische Schuhtechnik

Ohechaussee 13
22848 Norderstedt
www.podo-cura.de



Füße in Not?

040 / 593 55 848

Das Wichtigste gleich vorab: Wenn Sie gerade einen akuten, fiebrigen Infekt auskurieren oder an einer Leber- oder Nierenstörung, Angina pectoris oder Epilepsie leiden, sind Saunabesuche nicht erlaubt. Bei Venenerkrankungen, Herzleiden oder Kreislaufstörungen fragen Sie vorher Ihren Arzt um Rat.

Planen Sie genügend Zeit zum Saunieren ein – zwei Stunden sollten Sie veranschlagen.

Gehen Sie nicht hungrig, aber auch nicht mit vollem Magen in die Sauna.

Duschen Sie vorher gründlich und trocknen Sie sich gut ab, denn eine trockene Haut schwitzt schneller.

In öffentlichen Saunen sollten Sie sich nicht nackt auf die blanken Holzdielen setzen, da sonst die Gefahr von Scheidenentzündungen durch Bakterien besteht. Deshalb immer ein Handtuch unterlegen.

Schwitzen Sie nicht zu lange – zehn bis 15 Minuten gelten als gute Richtzeit, recht viel mehr ist nicht mehr gesund.

Der gesundheitsfördernde Effekt beruht wie erwähnt vor allem auf dem Kältereiz nach dem Schwitzen. Deshalb sollten Sie dem Abkühlen einige Aufmerksamkeit widmen.

Beginnen Sie die Abkühlphase zum Auskühlen der Atemwege an der Frischluft. Erst danach kühlen Sie sich mit Kaltwasser durch Güsse (bitte herzfern beginnen) oder durch die Schwallbrause ab. Nachdem der Schweiß abgespült ist, kann sich wer möchte kurz ins Tauchbecken wagen. Wer unter Bluthochdruck oder Herzbeschwerden leidet, sollte das Tauchbecken allerdings meiden, da hier der Blutdruck kurzfristig stark ansteigen kann.

Machen Sie anschließend an die Kaltwasseranwendungen ein knöchelhohes, warmes Fußbad.

Wenn Sie völlig abgekühlt sind (aber nicht bis zum Frösteln) können Sie einen zweiten Gang einlegen; mehr als drei sollten Sie jedoch nicht machen.

Nach dem Saunen sollten Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen, um Ihren Mineralstoffhaushalt wieder auszugleichen, idealerweise durch Mineralwässer oder ungesüßte Säfte.

Alkohol oder Kaffee sollten Sie die ersten beiden Stunden nach dem Saunabaden strikt meiden. Auch schwere und fette Speisen sind nach der Sauna nicht empfehlenswert, denn der Körper ist noch sehr angestrengt. Wenn Sie Hunger haben, greifen Sie also besser zu Suppen oder Obst.

Service auf Wunsch möglich



Wohnpark am „Kleinen Eutiner See“

Seniorenfreundlich

Barrierefreie Neubauwohnungen mit Service-/Betreuungsmöglichkeiten, die das selbstständige Leben im Alter vereinfachen.

Ausstattung: Duschbad, Einbauküche, Dach-/Terrasse oder Balkon, Abstell- oder Kellerraum, Gemeinschaftsraum, Aufzug, Fertigstellung ab Januar 2012.

- 2 Zi., ca. 50-71 m², ab 450,- zzgl. Nk./Kt.
- 3 Zi., ca. 71 m², ab 608,- zzgl. Nk./Kt.

Vor-Ort-Information an der Baustelle
Hospitalstraße (Infocontainer), Dienstag 13-16 Uhr
oder nach Vereinbarung

SEMMEHAACK

www.Semmelhaack.de

Ansprechpartnerin: Frau Semmelhaack,
Tel. 04121/48 74 -955 · eutin@semmelhaack.de

Landhausküche

Die Landhausküche verlost 5 der beliebten tiefkühlfrischen Gourmetpakete mit jeweils 7 leckeren Gerichten im Gesamtwert von je € 43,99. Freuen Sie sich z. B. auf zarte Schweinelendchen in Champignonsauce mit Feinschmeckergemüse und Röstis oder den fränkischen Sauerbraten vom Rind in herzhafter Sauce, dazu Rotkohl und Spätzle. Viel Glück!

Datenschutzbestimmungen: Ich stimme der Erhebung, Speicherung, Verarbeitung, Weitergabe meiner personenbezogenen Daten und der Nutzung meiner Daten durch die Landhausküche appetito AG zu. Dieses Einverständnis kann ich jederzeit widerrufen bei: **SeMa** – Senioren Magazin Hamburg GmbH · Georg-Clasen-Weg 28 · 22415 Hamburg



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

GESANGBUCH

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

raetseitsunde.com

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

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



KLOSTERMEDIZIN – das Erbe der Mönchsärzte

Wer die medizinische Geschichte zurückverfolgt, dem begegnen zahllose Klöster. Denn Fürsorge und Krankenpflege war stets in allen Kulturkreisen religiöse Pflicht – Medizin und Geistlichkeit untrennbar verbunden. So sammelte sich im Laufe der Jahrhunderte ein umfangreiches medizinisches Wissen an: Hinter ehrwürdigen Klostermauern und zwischen den Deckeln klosterärztlicher Schriftsammlungen schlummern Schätze an Heilkenntnissen. Ein Spaziergang auf den Spuren der Mönchsärzte...

Mit dem Zerfall des Imperium Romanum und in den darauf folgenden Jahrhunderten des kulturellen Stillstands drohten die immensen Kenntnisse der Antike für immer verloren zu gehen. Es ist das Verdienst der Klöster, dass die medizinische Wissenschaft nicht in diesen Trümmern unterging, sondern lebendig blieb, was der heutigen Medizin den Weg bereitete. Denn die Klöster sammelten und konservierten alles noch Vorhandene aus der kulturellen Blüte vor und um die Zeitenwende. So

wurden sie zu Hochburgen universaler Gelehrsamkeit, deren Bibliotheken und Skriptorien die Schmieden waren, die altes Wissen in neue Formen gossen – die kulturelle Brücke von der Antike zur Neuzeit.

Benedikt, der Initiator

Die Gründung des ersten Benediktinerordens im Jahr 529 durch Benedikt von Nursia auf dem Monte Cassino und die Niederlegung seiner Ordensregel markieren den Beginn der Klostermedizin. Was der Patriarch des abendländischen Mönchtums in seiner »Regula Benedicti« über »Die kranken Brüder« verfügt hatte, wurde zum geistlichen Impuls klösterlichen Heilens. Den wissenschaftlichen Beitrag lieferten zwei Kapazitäten unter mittelalterlichen Gelehrten: der römische Politiker und Schriftsteller Cassiodor Senator (Flavius Magnus Aurelius Cassiodorus, um 490 bis 583) und Isidor, seines Zeichens Bischof von Sevilla (um 570 bis 636).

Als »Enzyklopädist des Mittelalters« in die Geschichte eingegangen, weckte Isidor mit seinem mehrbändigem Mo-

numentalwerk „Etymologiae sive origines“ das medizinische Interesse der Ordensleute. Cassiodor, der sich um 550 aus dem Staatsleben zurück gezogen hatte, gründete in seiner süditalienischen Heimat das Kloster Vivarium. Eine Mönchsakademie, in der die »Artes liberales«, die freien Künste, einschließlich der Medizin, gelehrt wurden. In seinen Weisungen an »die mit der Krankenpflege beauftragten Mönche« befahl Cassiodor ausdrücklich das Studium des antiken Wissensgutes: Auf dem Lehrplan standen die Werke von Dioskurides, Hippokrates und Galen sowie von Caelius Aurelius.

Der 800 zum ersten nachantiken Kaiser gekrönte Karl der Große (768 bis 814) machte die Klöster im Zuge seiner umfassenden Reformen endgültig zu Zentren der medizinischen Bildung: In seiner Landgüterverordnung „Capitulare de villis“ befahl er, dass der Lehrstoff der Mönchsakademie von Cassiodor an allen Kloster- und Kathedralschulen gelehrt wird. Im frühen 12. Jahrhundert neigte sich die Epoche der Klostermedizin ihrem Ende zu:

Das Konzil von Clermont untersagte im Jahr 1130 Ordensanhörigen jegliche Ausübung ärztlicher Tätigkeit. Der konziliäre Erlass wurde allerdings nicht streng befolgt und deshalb auch öfters wiederholt. Ungeachtet dieser Verbote existierte die Klostermedizin in der Praxis weiter bis zum Jahr 1803, in dem die Säkularisation dem medizinischen Wirken in den Klöstern endgültig ein Ende setzte.

Universale Fürsorge

Klöster waren stets Heilstätten im doppelten, geistlichen wie medizinischen, Sinn: Orte des seelischen Heils wie auch der körperlichen Heilung. Denn dass zwischen seelischer und körperlicher Gesundheit ein enger Zusammenhang besteht, wusste man bereits im frühen Mittelalter. Entsprechend arbeiteten die klösterlichen Ärzte als Mediziner wie als Seelsorger, und ebenso beherbergten die klösterlichen Hospitäler nicht nur Kranke, sondern fungierten auch als Waisenhaus, Obdachlosen-, Alters- und Witwenheim.

Wie komplex das klösterliche Heilwesen und wie umfassend die medizinische Versorgung durch die Klöster waren, bezeugt der St. Gallener Klosterplan. Ein um 820 entstandener Idealplan für ein Kloster, der die zentralen Inhalte benediktinischen Mönchtums baulich umsetzt. Für Heil und Heilung sah der Plan eine eigene Spitalanlage vor, ein hochspezialisierter Apparat, unter anderem bestehend aus: Apotheke, Ärztehaus, Aderlasshaus und Haus für Abführkuren, Badehaus, Schlafräum für Schwerstkranke – eine Art Intensivstation – eigenen Wohnungen für Spitalvorsteher und leitenden Arzt sowie einem großzügig angelegten Garten.

Die Anfänge der Pharmazie

Der Arzneischatz der mittelalterlichen Klöster rekrutierte sich überwiegend aus dem Reich der Flora. Heilmittel mineralischen oder tierischen Ursprungs kamen weitaus weniger zum Einsatz. Die zweite Säule, auf der die Klostermedizin neben der Heilpflanzenkunde ruhte, war die Diätetik, die »Kunst der behutsamen Lebensführung« – das, was wir heute als Gesundheitsvorsorge bezeichnen würden. Daneben wurden Aderlass, Schröpfen und Klistiere vorgenommen sowie in Notfällen Maßnahmen der »kleinen Chirurgie« mit Messer und Glühreisen.

Bruder Gärtner

In den klösterlichen Heilkräutergärten steckten umfassende Kenntnisse aus der Antike, die bis zu den Ägyptern und Babyloniern zurückreichten. Dieses Wissen und die von den Klöstern selbst gesammelten Erfahrungen mit Arzneipflanzen wurden in den Herbarien niedergelegt. Umfassende Kompendien, die neben den zur Bestimmung der Pflanzen erforderlichen Angaben stets auch Kommentare zu deren Heilwirkungen enthielten. Die Herbarien trugen entscheidend zum wissenschaftlichen Fortschritt auf dem Gebiet der Pflanzenheilkunde und der Pharmakologie bei. Sie legten den Grundstock der pharmazeutischen Industrie, die ihren eigentlichen Ursprung in den Klöstern hat, die aus den Heilpflanzen ihrer Gärten verschiedenste Arzneizubereitungen fertigten.

Unter den Händen von Bruder Gärtner gediehen neben zahlreichen Heilpflanzen viele verschiedene Obst- und Gemüsesorten sowie Küchenkräuter. Wie aus erhaltenen Klosterrechnungen hervorgeht, finden sich unter den Pflanzen, denen sich die Klosterärzte bedienten, auch so manche ausländische Vertreter der Flora: unter anderem Weihrauch, Aloe vera, Ingwer, Galgant oder Myrrhe. Der Löwenanteil der pflanzlichen Medizin entstammte jedoch klostereigenem Anbau oder wurde von den Mönchen selbst in der Natur gesammelt.

»Sei freundlich zu deinem Leib«

Die Regeln zur Gesunderhaltung des Körpers hatten in der klösterlichen Heilkunde ebenfalls einen herausragenden Stellenwert. Schließlich hatte das Seelenheil oberste Priorität und so war es ganz selbstverständlich, mit dem Körper, der sie beherbergte, verantwortlich umzugehen: »Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.« Und so beinhaltet die im antiken Hellas wurzelnde Kunst der behutsamen Lebensführung nicht nur die Befolgung bestimmter Ernährungsempfehlungen, sondern umfasst auch Anweisungen zur Lebensführung insgesamt und namentlich zur Hygiene.

Die größte Bekanntheit erlangten die Gesundheitsregeln der Schule von Salerno. Eine im 13. Jahrhundert entstandene Sammlung diätetischer Ratschläge und hygienischer Vorschriften

basierend auf Hippokrates und Galen, in gefällige Versform gefasst: »Mit was geringen Mitteln man die Gesundheit und Leibskräften fristen und erhalten möge; und was hingegen diroselben schädlich und das Leben abkürzen tue.«

Angesichts der Bedeutung, den die gesunde Lebensführung hatte, erklärt sich, warum in den Klöstern des Mittelalters bereits für diese Zeit erstaunlich gute hygienische Verhältnisse herrschten. Zwar waren Vollbäder ein Luxus, den man sich nur alle paar Monate gönnen konnte. Dennoch gehörten fließendes Wasser – wie auch anhand des St. Gallener Klosterplans ersichtlich – und Toiletten zur Grundausstattung in Sachen Hygiene.

Interessante Parallelen

Die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit dem Vermächtnis der Klosterärzte steckt noch in den Kinderschuhen. Doch schon jetzt zeigt sich, dass so manches davon den Erkenntnissen der heutigen Medizin bemerkenswert nahe liegt. Viele der damals eingesetzten Heilpflanzen sind heute hinsichtlich ihrer Inhaltsstoffe erforscht und auf ihre Wirksamkeit geprüft. Oftmals stimmen auch die Indikationen, bei denen die Medizinen aus der Natur Einsatz fanden, miteinander überein. Etwa bei der Süßholzwurzel, um eines der vielen Exempel anzuführen: In der klösterlichen Materia Medica als Heilmittel gegen »Schmerzen des Leibesinneren«, allen voran Magen- und Darmbeschwerden empfohlen, lautet die offizielle Indikation im 21. Jahrhundert für Drogenauszüge aus Süßholzwurzel »funktionelle und motalitätsbedingte Magen-Darm-Störungen, Gastritis, Magen- und Darmspasmen, Ulcus ventriculi et duodeni«.

Das Erbe der Klostermedizin, das an die dreihundert Arzneipflanzen umfasst, auf seinen therapeutischen Nutzen für uns heute zu untersuchen, wird also noch eine lohnende und nicht minder spannende Aufgabe für die Forschung sein.



Die Pflanzen-Apotheke

Teil 3 – Brennnessel (*Urtica dioica* L.)

Volksnamen: Saunessel, Donnernetzel, Große Nadeln, Tissel, Zingel

Von anno dazumal bis heute

Brennnesseln kamen seit jeher nicht nur als Gewürz und Gemüse in Schüsseln und Töpfe, sondern auch gegen die verschiedensten Beschwerden zur Anwendung. So unter anderem bei Magen- und Zahnschmerzen. Vielfach praktiziert wurden auch Abreibungen der Haut mit frischen Brennnesseln zur Behandlung von rheumatischen Beschwerden, Ischias und Hexenschuss sowie von Masern oder Scharlach. Auch die entschlackenden und stoffwechselanregenden Wirkungen der Brennnesseln waren früh bekannt.

Gesund mit Brennnessel

Die Nesseln wirken harntreibend, regen den Stoffwechsel an, entwässern und entschlacken.

Zudem hemmen bestimmte Inhaltsstoffe der Brennnessel ein Enzym namens Aromatase. Dadurch wird die Umwandlung des männlichen Geschlechtshormons Testosteron zu Dihydrotestosteron in der Prostata blockiert, ebenso wie die Synthese des so genannten Prostatic Growth Factor (PGF).



Das ist der Grund, warum medizinische Extrakte aus den Brennnesselwurzeln bei einer gutartigen Vergrößerung der Prostata mit Erfolg angewendet werden: Sie erhöhen das Füllvolumen der Blase und den Harnfluss. Damit reduzieren sie die Restharnmenge. Entsprechend werden Extrakte aus den Wurzeln der Brennnessel heute zunehmend in der Behandlung der Beschwerden im Zuge einer gutartigen Vergrößerung der Prostata angewendet.

Brennnesselkraut bewährt sich darüber hinaus als Zutat in Teemischungen gegen Gicht, Rheuma, Leber- und Gallenbeschwerden sowie zur kurmäßigen Entschlackung und Entwässerung des Körpers.

Anwendung von Brennnessel

Brennnesseln können als Tee sowie als fertige Extrakte aus den Wurzeln eingesetzt werden.

• Tee

Zwei gehäufte TL Brennnesselblätter oder -wurzeln mit 1/4 Liter kochendem Wasser übergießen. Fünf Minuten ziehen lassen und abseihen. Morgens und abends je eine Tasse Tee über vier bis acht Wochen trinken.

• Fertige Extrakte

Extrakte aus Brennnesselwurzeln bekommen Sie in der Apotheke. Als wirksame Tagesdosis gelten bei Trockenextrakten 300 bis 1000 Milligramm und bei Fluidextrakten fünf Milliliter täglich.

Botanische Eckdaten

Brennnesseln wachsen bevorzugt an Grabenrändern und auf Ödland. Zu medizinischen Zwecken verwendet werden die frischen oder getrockneten Blätter und die Wurzeln. Für das charakteristische Brennen sind Ameisensäure und Histamin verantwortlich: Sie stecken in winzigen Kapseln auf den Blättern und machen die Berührung so unangenehm.



Empfehlenswerte Präparate mit Extrakt aus der Brennnessel sind beispielsweise:

Caelo Brennnesselkraut
Prostagalen Hevert Dragees
Rheuma-Hek
Urtipret Kapseln

Am besten heute
alles regeln –
am besten GBI
Tel. 040 - 24 84 00

Ich bin ein Vorsorger!

Ich geh' gern auf Nummer sicher – auch bei meinem Finale auf Erden. Komme, was wolle: Alles ist jetzt in besten Händen.



14 x in Hamburg – in Ihrer Nähe
www.gbi-hamburg.de

Bestattungsvorsorge ein Weg für eine entspannte Zukunft

Viele Menschen machen sich Gedanken, wie man die Kosten und die Sorgen für die eigene Bestattung gut und abschließend regeln kann. Hier gibt es eine schöne und jahrzehntelang erprobte Möglichkeit: den Bestattungsvorsorgevertrag des GBI. Das GBI wurde vor 90 Jahren gegründet, um sozialadäquate Bestattungen zu ermöglichen. Dieser Anspruch ist uns heute noch eine Selbstverpflichtung.

Im Kern funktioniert der Bestattungsvorsorgevertrag wie folgt: Man kommt zu einem Beratungsgespräch zum GBI und entscheidet sich für (s)eine konkrete Form der Bestattung, idealer Weise incl. der Trauerfeier. Es kann die Musik hinterlegt werden, die gespielt werden soll und eine Liste der Gäste, die Blumen bestimmen und die Form der Bestattung festlegen, Erd- Feuer- oder Seebestattung und auch den Platz auf dem Friedhof aussuchen.

Nach Volleinzahlung des Betrages beim GBI entsteht eine Preisgarantie auf die Bestattungsleistungen, d.h. keine Preissteigerungen sind zu befürchten und auf Wunsch sogar eine Bankbürgschaft. Seit neuestem erstreckt sich die Preisgarantie sogar auf die Gebühren des Ohlsdorfer Friedhofes.

Gerne können Sie den kostenlosen Vorsorgeordner anfordern. Oder kommen Sie beim GBI vorbei in:

Norderstedt: Herr Schröder, Ochsenzoller Str 211,
Niendorf: Niendorfer Marktplatz 16,
Ohlsdorf: Herr Balck, Fuhlsbüttler Str 735, 22337 Hamburg.

Weitere Informationen unter 040-24 84 00
oder www.gbi-hamburg.de

Für den (Not)Fall

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



- +** Rettungsdienst Notruf 112
- +** Ärztlicher Notfalldienst Hamburg (alle Kassen) 040/22 80 22
- +** Ärztlicher Notfalldienst für Gehörlose 040/228 02 -300 (Schreibtelefon)
- +** Zahnärztlicher Notruf 0180/505 05 18
- +** Zahnärztlicher Notdienst (A&V) 040/18 03 05 61
- +** Ambulanz Ärztlicher u. Zahnärztlicher Notdienst (Acut Ärzte) 040/33 11 55
- +** Zentrale Notaufnahme Asklepios Klinik Nord 040/18 18 87 -0
- +** Giftnotruf (Giftinformationszentrum Nord) 0551/192 40
- +** Apothekennotdienst (Auskunft über Notdienste von Apotheken in unmittelb. Nähe) 040/22 80 22
- +** Hamburger Gesundheitspflege (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!

Computerhilfe mit



**Angst nehmen,
Sicherheit geben!**

**1. Probestunde
KOSTENLOS**

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

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

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

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

Tel: 0176/48 29 24 94 oder pziems@gmx.de



**Großeltern und Enkel
erforschen das Archäologische
Museum Hamburg**

Unter dem Titel "Mittwochnachmittag im Museum – Großeltern und ihre Enkel erforschen gemeinsam das Archäologische Museum Hamburg" bietet das Museum ab sofort an jedem Mittwoch um 15 Uhr eine Führung mit Museumsrallye und Steinzeitaktion an.

ab 07.12.11 | Uhrzeit: 15-16 Uhr
Eintritt: Kinder frei | Erwachsene € 6,-
Ohne Anmeldung

**Ort: Archäologisches Museum
Hamburg (Helms-Museum)
Harburger Rathausplatz 5
21073 Hamburg
Telefon 040/428 71 24 97**

**Weihnachtsgeschichten gelesen –
von besinnlich bis frech serviert
mit Kaffee und Gebäck**

Mehr verraten wir hier noch nicht – lassen Sie sich überraschen...

Datum: 07.12.11 | Uhrzeit: 15 Uhr
Einheitspreis: € 12,-
**Ort: Kellertheater | Johannes-Brahms-
Platz 1 | 20355 Hamburg
Telefon 040/84 56 52**

Historischer Weihnachtsmarkt

Fast neunzig ambitionierte Aussteller präsentieren ihre neuesten Kreationen: Der historische Weihnachtsmarkt am Schmuggelstieg versetzt die Besucher/-innen in eine andere Welt.

**Datum: 09.12.-11.12.11 | Uhrzeit: Fr.
16-23 Uhr, Sa. 11-23 Uhr, So. 11-19 Uhr**
Ort: Schmuggelstieg | 22848 Norderstedt

**Schweinske-Cup
26. Internationales Hamburger
Hallenfußballturnier**

Auf Fußball-Fans wartet am 6. und 7. Januar 2012 ein besonderer Leckerbissen: Das 26. internationale Hamburger Hallenfußballturnier um den Schweinske-Cup findet wieder statt. Mit dabei sind der FC St. Pauli, europäische Topmannschaften, Teams aus der Region Norddeutschland und – nach Jahren der Abstinenz – auch wieder der Hamburger SV.

Datum: 06.01.-07.01.12
**Ort: Alsterdorfer Sporthalle Hamburg
Krochmannstraße 55
22297 Hamburg
Telefon 040/4 28 00 20**

Veranstaltungen

**Krimilesung: "Josefibichl"
Lesung mit Marc Ritter**

In Garmisch-Partenkirchen rumort es gewaltig: Die Olympischen Winterspiele entzweien den Ort. Reiche Araber reißen sich die besten Immobilien unter den Nagel. Und der ehemalige Polizeireporter Hartinger ist wieder da. Er gilt als jähzorniger Gerechtigkeitsfanatiker, der vor seinem Weggang aus dem "goldenen Landl" oft mit der Obrigkeit aneinandergeraten war.

Datum: 27.01.12 | Uhrzeit: 19.30 Uhr
Bemerkung: € 10,-/erm. € 8,50
**Reservierung empfohlen unter:
Telefon 040/32 11 91**
**Ort: Speicherstadtmuseum
Am Sandtorkai 36 | 20457 Hamburg
Telefon 040/32 11 91**

**Weihnachtsbasar
und Flohmarkt der Freiwilligen
Feuerwehr Poppenbüttel
04.12.11 | 11-18 Uhr**

Ort: Im Rehmbrook 4, 22399 HH

Flohmärkte

04.12.11 | 8-17 Uhr
Ort: Norderstedt, Fegro

10.12.11 | 7-15 Uhr
Ort: Otto Parkplatz,
Hamburg | Bramfeld

10.12.11 | 8-16 Uhr
Ort: Alte Rinderschlachthalle,
Hamburg

10.12.11 | 8-16 Uhr
Ort: St. Pauli, Flohschanze:
Antik- und Flohmarkt

11.12.11 | 8-17 Uhr
Ort: Hamburg Messe, Hamburg
Messehallen Winterflohmarkt
Hallen B2, B3 und B4

08.01.12 | 7-16 Uhr
Ort: Stadtzentrum Schenefeld,
Floh- und Antikmarkt

08.01.12 | 9-15 Uhr
Ort: Fabrik, Hamburg-Ottensen

**Top-Lage in Norderstedt-Mitte
Klassische Eleganz • Höchster Wohnkomfort!**

IMMOBILIENPARTNER DER
Norderstedter Bank eG

Mitglied im
ivo

Nur 5-Neubau-Eigentumswohnungen

in einem exkl. Mehrfamilienhaus, das in konventionelle Bauweise (weißer und grauer Klinker) erstellt wird (Fertigstellung voraussichtlich Anfang 2012).
Barrierefreie Wohnungen mit erstklassiger Ausstattung:

Hochwertige Einbauküche, Maler/Bodenbeläge, breite Türen, Wanne + bodentiefe Duschen, Gäste-WC (Penthouse mit zusätzliche Dusche), Fahrstuhl bis in den Keller.

- 3-Zimmer-Wohnung, 1. Obergeschoss mit Balkon, ca. 89,40 m², inklusive Stellplatz, **€ 241.000,-**
- 4-Zimmer-Penthouse mit großer Dachterrasse, ca. 165,45 m², inklusive 2 Stellplätze, **€ 465.000,-**

Rohbaubesichtigung möglich.
Nur 2,75 % Käufercourtage inkl. gesetzlicher Mehrwertsteuer.

Stefan Hagemann
Immobilienmanagement

Alte Dorfstr. 1 • 22848 Norderstedt
www.shi-immo.de • info@shi-immo.de

Tel.: 040 / 80 00 70 37



Vermietung • Verkauf • Verwaltung

Bereits 3 Wohnungen verkauft



Wir vermitteln auch für Sie!