

GRATIS zum Mitnehmen

SeMa

Juli/August 2016

Senioren Magazin Hamburg

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel



Mit den Enkeln unterwegs



Zecken

Kleiner Stich mit großen Folgen



Minitrampolin

Gesund und fit mit dem bellicon®



Marmelade

Die süße Versuchung am Morgen



Jonny Hill

Im Lieblingshotel mit Hund



Musiksommer

in Mecklenburg

Täglich ein frisch gekochtes Mittagessen!

Überzeugen Sie sich von unseren Vorteilen:

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



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

Inhalt

Herzlich willkommen
Worte unserer Herausgeberin **3**

Mit den Enkeln unterwegs
Freizeit, Spaß und Spiel **4**

Kleine Welt ganz groß!
Modellbahnfest im Museum für Hamb. Geschichte **8**

Zecken
Kleiner Stich mit großen Folgen **10**

Hamburger Kammerspiele
Interview mit Franziska Troegner und Walter Plathe **12**

LifeAGE Messe Generation 50+
2 Tage voller Informationen (29. und 30.10.16) **14**

Rüdiger von Brocke geht **14**

Die Aura alter Gemäuer
Reisen in der Solling-Vogler-Region **15**

Bei WADE ist immer was los **16**

UKE – Spezialabteilung für Anästhesie
bei älteren Patienten **17**

Mitmachen beim „Zirkus der Generationen“ **19**

Minitrampolin
Gesund und fit mit dem bellicon® **20**

Kleinanzeigen **22**

Marmelade
Die süße Versuchung am Morgen **24**

Rätsel **26**

InVita: Seniorenmesse in Bremen
Fit, aktiv und gesund im Alter (13. und 14.09.16) **28**

Leser schreiben **29**

Jonny Hill und sein Lieblingshotel:
Vier Sterne für Mensch und Hund **30**

Musiksommer in Mecklenburg
Promenadenkonzerte in Schlossparks **32**

Sommerhitze
Zwischen Schweiß und Fruchtsaftschorle **34**

Geriatric
Verbesserte Vergütung für ambulante geriatrische Medizin **36**

Veranstaltungen **38**

Informationen für unsere Leser **40**

Liebe Leserinnen und Leser,

als ich im Juni mit meinem Enkel eine Woche an der Ostsee Urlaub machte, hörte ich überall am Strand den Ruf nach Oma und/oder Opa. Das zeigt – die Großeltern spielen heutzutage im Familienalltag zunehmend eine wichtige Rolle. Sie unterstützen ihre Familie und verbringen viel mehr Zeit mit ihren Enkelkindern als es früher der Fall war. Demzufolge hat sich auch ein eigener Markt entwickelt, ob Urlaubsreisen, Ausflüge oder Museumsbesuche, fast überall gibt es schon Oma- und Opa-Tarife. Selbst wenn keine eigenen Enkelkinder vorhanden sind, kann man sich inzwischen bei Agenturen als Leih-Oma/Opa bewerben.

Es entstehen in Hamburg auch immer mehr Projekte, in denen Jung und Alt sich gemeinsam unterstützen bzw. aktiv sind oder Ihre Freizeit gestalten. Und das ist gut so, denn so wachsen die Generationen zusammen und schaffen ein gegenseitiges Verständnis.



Mit dieser Ausgabe geht das SeMa-Team in die alljährliche Sommerpause, in der wir hoffentlich von allen Wetterkapriolen verschont bleiben und beruhigt den Sommer genießen können. Die Septemberausgabe wird ab dem 29. August verteilt. Ich wünsche Ihnen bis dahin eine schöne und sonnige Zeit.

Ihre Silke Wiederhold

Treppenlifte

Jetzt bis zu
4.000 €
staatliche Förderung
sichern*

* Zuschuss bei Pflegebedürftigkeit
für Maßnahmen zur Verbesserung
des Wohnumfeldes

Rufen Sie jetzt gebührenfrei an.

0800 - 40 50 60 8

www.tk-encasa.de

engineering.tomorrow.together.



thyssenkrupp

f & w fördern und wohnen AöR

Servicewohnen für Senioren in Groß Borstel



f & w Seniorenwohnanlage Groß Borstel
Borsteler Chaussee 301
22453 Hamburg
Telefon 040 4 28 35 - 26 55
www.foerdernundwohnen.de

- 159 Ein- bis Zweizimmerwohnungen
- Eigene Küche, barrierefreies Duschbad
- Miet- und Betreuungsvertrag
- Gästewohnung
- Hausnotrufsystem
- Haustierhaltung möglich
- Serviceleistungen im Haus (u. a. Cafeteria, Friseursalon)
- Regelmäßige kulturelle Veranstaltungen



Lernen Sie uns kennen!
Am Samstag, den 27. August von 14:00 bis 16:30 Uhr
feiern wir unser Sommerfest, mit Kaffee und Kuchen,
Grill und Musik. Alle Interessenten und
Nachbarn sind herzlich eingeladen.



*Zukunft
menschlich gestalten
alle mitnehmen – keinen vergessen*

HOSPITAL ZUM
HEILIGEN GEIST
Kleine Stadt für Senioren



**SOMMER
FEST**
für Jung und Alt
Das Sommerfest
findet bei jedem
Wetter statt!

Der fröhliche Höhepunkt im Sommer
in unserer »Kleinen Stadt« – von 12.00 bis 17.00 Uhr

Samstag, 16. Juli

**Musik- und Unterhaltungsprogramm, Kinderland
mit Schminkzelt, Bungee-Trampolin, Mitmachzirkus,
Akrobatik, Hüpfburg u.v.m., Hausbesichtigungen,
Info- und Verkaufsstände sowie Kulinarisches!**

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



Mit den Enkeln unterwegs...

Ob Ausflug oder Reise, viele Großeltern unternehmen etwas mit ihren Enkeln. Manche regelmäßig, andere nur ab und zu. Das ist eine echte Erleichterung für viele berufstätige Eltern. So wissen sie, dass ihre Kinder gut betreut sind und Spaß haben. Damit es für die Großeltern auch eine schöne und gelungene Zeit wird, sollte man einige Sachen bedenken.

Was können wir unternehmen?

Klar, auch die Großeltern waren mal Eltern und haben etwas mit ihren Kindern unternommen. Aber das ist meist lange her und der klassische Sonntagsspaziergang nicht mehr so beliebt wie früher. Außerdem muss man die Aktivitäten an die eigenen körperlichen Bedürfnisse anpassen. Nicht jede Großmutter kann im Indoorspielplatz mit aufs Trampolin oder skatet mit den Kleinen über die Straße.

Was fast alle mögen

Die meisten Kinder lieben Tiere. Ein Zoo- oder Aquariumsbesuch ist deswegen immer sehr beliebt. Und weil viele Großeltern geduldiger sind als die Eltern, wenn das Kind noch ein paar Minuten länger bei den Affen stehen bleiben möchte, wird es ein entspannter Bummel durch den Tierpark. Auf Hamburgs Gewässern fahren so manche Schiffe. Das ist immer ein Erlebnis. Entweder mit einer Schifffahrt auf der Elbe oder einem Dampfer auf der Alster. Vielleicht geht es bei dem ein oder anderen sportlicher zu und es geht gemeinsam aufs Segelboot. Die Alsterkanäle kann man wunderbar mit dem Tretboot oder einem Kanu erkunden. Für beide Aktivitäten gilt: Schwimmweste an. Auch Kinder, die schon schwimmen können, geraten beim Kentern oder plötzlichen Ins-Wasser-Fallen leicht in Panik.



Hamburg bietet auch eine Vielzahl an großen außergewöhnlichen Spielplätzen, ob drinnen oder draußen. Sehr beliebt an warmen Tagen ist der Spielplatz in Planten & Blumen. Immer mehr Hamburger Museen bieten spannende Ausstellungen zum Mitmachen und Anfassen an. Mit den größeren Enkelkindern kann man aber auch schon mal „nur“ gucken gehen. Etwas über die Hamburgische Geschichte zu erfahren und dazu evtl. noch Zeitzeugen direkt an der Seite zu haben, macht auch Kindern Spaß.

Ab wann geht es auf Reisen?

Das kommt darauf an, wie sehr die Großeltern schon Bezugspersonen für das Enkelkind sind. Ein Dreijähriger, der Oma und Opa nur von drei Besuchen im Jahr kennt, wird mehr Schwierigkeiten haben, gleich zwei Wochen mit ihnen auf Reisen zu gehen, als die Sechsjährige, die einmal in der Woche einen Oma-Tag hat und diese schon gut kennt. Starten sollte man erst einmal mit Tagesausflügen. Da können beide Seiten sehen, ob sie die Zeit miteinander anstrengend oder anregend finden. Und die erste Nacht allein ohne Mama und Papa muss ja nicht gleich im Urlaub in Amerika sein. Das gemeinsame Verreisen ist aber nicht nur ein Geschenk für die Enkel, auch die Großeltern profitieren von der Fahrt. Anita Rosbiegel fährt seit sieben Jahren mit ihrem Enkel in den Urlaub. „Mit ihm gibt es eine ganz neue, andere Sicht auf die Dinge“, erklärt die 73-Jährige. „Ich unternehme viel mehr bzw. anderes, als wenn ich allein fahren würde“.

Ein Markt

Schaut man im Internet nach Reisen, gibt es ein eigenes Segment für Großeltern mit den Enkeln. Da gibt es Schnäppchen und die Großeltern kommen in die Gunst der Familienpauschalen.



Lange im Auto?

Für lange Autofahrten sollte man gut gerüstet sein, denn fast kein Kind mag stundenlang sitzen. Nehmen Sie Musik mit, die Ihr Enkelkind gern hört. Viele Hörspiele sind auch für Erwachsene durchaus lustig anzuhören, so beispielsweise Geschichten aus der Reihe um „Ritter Rost“.

Mit diversen Autospielen können Sie sich je nach Alter des Kindes gemeinsam die Zeit vertreiben. Für die kleineren Mitfahrer zählt man verschiedenfarbige Autos, mit den Größeren bilden Sie Sätze aus den Buchstaben auf dem Kennzeichen.

Leider ist nicht jedes Kind frei von Übelkeit. Besonders im Sommer kann die stickige Luft ihr Übriges tun und dem Kind wird während der Fahrt schlecht. Nehmen Sie hierfür verschleißbare Beutel mit. Planen Sie lieber eine Pause mehr ein. Am besten sind Rastplätze mit Spielplatz, auf denen sich die Kinder austoben können. Wenn es keinen gibt, laufen und hüpfen Sie mit dem Kind.

Das ist auch für die eigenen Beine und Gelenke gut. Ein kleines Picknick, dass auch im Auto verzehrt werden kann (Banane, Salzstangen, Knabbergemüse) gehört auf jeden Fall dazu. Besonders wichtig ist es, ausreichend Getränke dabei zu haben. Schon aus Langeweile bekommen die meisten Menschen im Auto und Zug Hunger und Durst.

Wir übernehmen die Wohnungssuche für 60+/Senioren

- Individuelle Suche nach altersgerechten Immobilien, Betreutes-/Servicewohnen, Residenzen etc.
- persönliche Begleitung zu den Besichtigungsterminen
- Organisation des Umzugs
- An/Ummeldung von Strom, Telefon, Internet, Kfz u.v.m.

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

Alles dabei?

Es gibt sicher auch mal einen Regentag und da sollten die richtigen Spiele und Malsachen im Koffer sein. Am besten packen die Kinder mit ein, was ihnen besonders Spaß macht. Gut ist es, eine kleine Überraschung aus dem Hut zaubern zu können – ein Stickeralbum, ein kleines Spiel, ein Buch. Das vertreibt schnell schlechte Laune und Langeweile. Das Kind sollte auch Kuscheltiere und Lieblingsspielsachen einpacken, soweit Sie Platz dafür haben. Ein gutes Maß ist es, das Kind einen kleinen Rucksack selbst packen zu lassen.

Gewohnheiten kennen

Machen Sie sich damit vertraut, was die Enkelkinder für Rituale haben. Wenn Sie sonst nicht so häufig mit ihnen zusammen sind, ist es gut zu wissen, mit welchem Gute-Nacht-Lied das Kind am besten einschläft. Gerade bei kleineren Kindern ist es wichtig, über die Schlafgewohnheiten informiert zu sein. Fragen Sie die Eltern vor der Reise, ob und wann das Kind beispielsweise schläft. Macht es noch einen Mittagsschlaf? Kinder können sich zwar auch gut anpassen, wenn mal etwas anders läuft und die Oma beispielsweise keine Schokocreme auf dem Frühstückstisch erlaubt, aber ein paar Lieblingsgerichte zu kennen, erleichtert die Essensplanung und verhindert das Mäkeln am Tisch.

Nicht zu viel

Der Wunsch, den Enkelkindern einen besonders schönen Urlaub zu bieten, lässt so manchen Senioren zur Hochform auflaufen, Freizeitaktivitäten zu planen. Das ist falsch verstandene Liebe, denn das kommt bei Kindern gar nicht so gut an. Ein kuscheliger Vormittag in der Ferienwohnung mit spielen und lesen oder am Strand nach Muscheln zu suchen, kommt der kindlichen Sicht, was Urlaub ausmacht, bedeutend näher. Viele Kinder hetzen in ihrem Alltag schon von Termin zu Termin. Wenn das Gefühl aufkommt, dass es so auch in den Ferien weitergeht, macht es sie eher misstrauisch. Lieber ein paar Highlights aussuchen und diese gemeinsam genießen. S. Rosbiegel © SeMa

Für eine Reise sollten Sie diese Dinge auf jeden Fall dabei haben:

- Ausweis • Impfausweis • Krankenversichertenkarte
 - Wichtige Telefonnummern (Kinderarzt, Eltern auch mobil)
 - Zettel mit Unverträglichkeiten/Allergien
 - Fieberthermometer • Zeckenzange • Pflaster/Jodsalbe
 - Fiebersenkende/Schmerzstillende Mittel
 - Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor.
- Einen Enkel-Notfall-Ausweis gibt es auf www.grosseltern.de zum Herunterladen.

Malerei / Zeichnen Illustration

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

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

Einmaligartig!
www.kunstschulehamburg-kaw.de



Gewinnspiel: Mit den Enkeln unterwegs – Tagesausflüge

Erleben Sie Heimat und ländliche Kultur im Freilichtmuseum am Kiekeberg!

Besuchen Sie das Freilichtmuseum am Kiekeberg im idyllischen Rosengarten. Bei einem Rundgang durch die über 40 historischen Gebäude und Gärten erfahren Sie alles über das bäuerliche Leben und Wirtschaften vor 200 Jahren.

Die historischen Bauernhöfe, Scheunen und Speicher erreichen Sie bequem auf ebenen Wegen. Im barrierefreien Atrium, der großen Ausstellungswelt des Museums, präsentieren sich auf 3.000 m² Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft der Landwirtschaft und Ernährung. Für Technikfreunde zeigt die Sammlung eine große Auswahl historischer Landmaschinen und Traktoren.



Foto © FLMK

Flanieren Sie durch die alten Bauerngärten, werfen Sie einen Blick in die neue Ausstellung „Spielwelten“ oder erleben Sie traditionelles Handwerk hautnah. Brauchen Sie eine Stärkung? Besuchen Sie den Museumsgasthof „Stoof Mudders Kroog“ mit norddeutscher Küche oder genießen Sie Kaffee und frisch gebackenen Kuchen im Rösterei-Café „Koffietied“.



Foto © FLMK

Öffnungszeiten: Dienstag bis Freitag, 9 bis 17 Uhr, Samstag bis Sonntag, 10 bis 18 Uhr, montags geschlossen (ganzjährig).

Freier Eintritt für Kinder bis 18 Jahre! Freilichtmuseum am Kiekeberg, Am Kiekeberg 1, 21224 Rosengarten-Ehestorf, www.kiekeberg-museum.de



Tolk-Schau – Das Tollste im Norden!

Riesenspaß für die ganze Familie = einmal zahlen, alles drin! Auf dem rund 300.000 m² großen Gelände, inmitten der wunderschönen Landschaft Angeln, bietet der Freizeitpark vielfältige Möglichkeiten Spaß, Spannung und Natur für die ganze Familie hautnah zu erleben:

- Das Tal der Dinosaurier, mit den über 100 lebensgroßen Giganten • Rieseninsekten • Klettertürme • Kinder-Riesenrad • Sommerrodelbahn • Pferdchenbahn • Berg- und Talbahn • Schwingboot • Aktivspielplatz • Floßwettfahrt • Tierbeobachtung und -fütterung... und vieles mehr! Auch in diesem Jahr: NEUES entdecken und alles wieder zum „Einmal-zahlen – alles-drin-Preis!“

Für das leibliche Wohl bieten sowohl Café als auch Imbisse verschiedene Gerichte zu familienfreundlichen Preisen an. Oder einfach die Möglichkeit nutzen, eine von über 50 unterschiedlich großen Grillhütten online zu buchen und „lecker grillen“. In der Tolk-Schau darf die eigene Verpflegung auch mitgebracht werden!



Foto © TS, BergundTal, PTH

Öffnungszeiten: bis 03. Oktober von 10 bis 18 Uhr (Betreute Fahrgeschäfte 10.30 bis 17.30 Uhr, Einlaß bis 16 Uhr).

Tolk-Schau Familien-Freizeitpark, Tolk-Schau 1, 24894 Tolk bei Schleswig, Info-Tel. 04622 922, www.tolk-schau.de

oder mal ins Musical?

„Wickie – das Musical“ Am 16. Oktober 2016 in Hamburg

1974 feierte die Zeichentrickserie „Wickie und die starken Männer“ Bildschirmpremiere in Deutschland. Der kleine Wikinger mit den Geistesblitzen spielte sich schnell in die Herzen aller Kinder.

Wickie ist klein und nicht so stark wie ein echter Wikinger, aber wenn er seine Nase reibt, hat er bessere Ideen als sein Vater Halvar und die starken Männer zusammen. Nicht Muskeln und magische Fähigkeiten machen ihn zum Helden, sondern seine Cleverness. Basierend auf den Kinderbüchern des Schweden Runer Jonsson wurde der Stoff nicht nur fürs TV, sondern 2009 und 2011 bereits in Kinofilmen adaptiert. 2014 kehrte Wickie mitsamt seinem Vater und dessen Drachenboot-Crew als moderne, in CGI animierte Serie ins deutsche Fernsehen zurück. Bis heute haben die Charaktere nichts von ihrem Witz und ihrer Originalität eingebüßt.

Im Herbst 2016 entern die Wikinger nun die Bühne. „Wickie – Das Musical“ geht auf Tour durch Deutschland. Das Musical über Wickie und die starken Männer mit den beliebten Charakteren aus der Fernsehserie und den Kinofilmen ist ein musikalisches Highlight für die ganze Familie. Einmal Wickie live erleben und mitfeiern, während Sänger und Tänzer ein spannendes Abenteuer der Wikinger-Crew zum Leben erwecken. Mitreißende Lieder und herrliche Kostüme nehmen die Zuschauer mit auf eine abenteuerliche Reise in Wickies Welt – Mitwippen ist dabei vorprogrammiert. Die musikalische und künstlerische Leitung übernimmt Komponist und Erfolgs-Produzent Thomas Schwab. Über 30 Charaktere singen während der knapp 100-minütigen Show live. Neben den insgesamt 15 eigens komponierten Songs darf natürlich der weltbekannte Hit „Hey hey Wickie“ nicht fehlen.



In Hamburg gastiert das Musical am 16.10.16 um 14 und 17 Uhr im Mehr! Theater am Großmarkt.

Tickets gibt es an allen bekannten Vorverkaufsstellen sowie im Internet auf www.eventim.de oder unter www.wickie-musical.de

Das SeMa verlost:

1. bis 2. Preis: Musical Wickie

2 x 2 Eintrittskarten für die Vorstellung am 16.10.16 um 14 Uhr im Hamburger Mehr! Theater am Großmarkt

3. bis 4. Preis: Tolkschau

2 x Eintrittskarten für je 3 Personen gültig bis 03.10.2016

5. bis 8. Preis: Freilichtmuseum am Kiekeberg

4 x Eintrittskarten für je 2 Erwachsene (Kinder unter 13 Jahren haben freien Eintritt) gültig bis Ende 2016

... und so können Sie gewinnen:

- Coupon ausfüllen, ausschneiden und ausreichend frankiert bis zum 12.08.2016 an das **SeMa – Senioren Magazin Hamburg, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg** senden oder
- Sie senden uns eine E-Mail mit dem Stichwort „Sommerverlosung – Mit den Enkeln unterwegs“ an redaktion@senioren-magazin-hamburg.de

Vor-/Nachname:

Straße:

PLZ/Ort:

Tel.-Nr.:

TORNESCH „MÄRCHENSIEDLUNG“
NEUBAU VON BARRIEREARMEN BUNGALOWS UND KOMFORT-WOHNUNGEN

z.B.: 2-Zi.-Whg., ca. 55 m², € 530,- Nk./Kt.
Reihenbungalow, ca. 68 m², € 690,- Nk./Kt.
Einzelbungalow, ca. 81 m², € 920,- Nk./Kt.

Besichtigen Sie das neue Wohngebiet!
Immer sonntags von 11-13 Uhr,
Elfenstieg 18 über Baumschulenweg

SEMMEHAACK
WOHNUNGSUNTERNEHMEN

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

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

PFLGE SH
Paritätische Pflege
Schleswig-Holstein gGmbH

Dem Menschen zuliebe.

MEIN NEUES ZUHAUSE
in der
AUGUSTE-VIKTORIA-STIFTUNG
ELBCHAUSSEE 88, ALTONA

SENIOREN- UND PFLEGEHEIM

- individuelle Pflege und Betreuung im Alter •

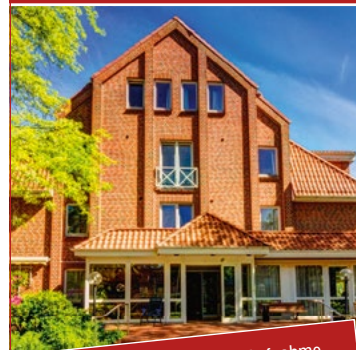
Rufen Sie uns gerne jederzeit an!
Tel. **040 - 5487 2121**

Zusätzlicher **Beratungstag** jeden
I. Sonntag im Monat von 14 bis 17 Uhr

Mehr Infos unter:
www.diakonie-alten-eichen.de

Diakonie
Alten Eichen

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



Täglich 24 Std. Beratung & Aufnahme
Einzug jederzeit möglich
Mobil: 0172-1 37 41 28



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



**Seniorenpflegeheim
„Haus Quellental“**
Wittekstraße 2 | 25421 Pinneberg
Tel. 04101-8 04 90
info@haus-quellental.de
www.haus-quellental.de

**Seniorenpflegeheim
„Schöne Aussicht“**
Kleiner Reitweg 4-8
25421 Pinneberg
Tel. 04101-8 04 60
info@haus-schoene-aussicht.de
www.haus-schoene-aussicht.de




Alsterschlepper Haushaltsauflösungen

**Ihr Experte für
sozial engagierte
und respektvolle
Nachlassräumungen
und Seniorenzüge!**

Alsterschlepper Haushaltsauflösungen

Inh. Christian Requard

Nessdeich 58a | 21129 Hamburg | Tel.: 040/60 08 92 85
E-Mail: info@alsterschlepper.de | www.alsterschlepper.de

Kleine Welt **ganz groß!**

**Modellbahnfest im Museum für Hamburgische
Geschichte und Schiffsmodebbautage im Hafenmuseum.
Sa. und So., 27. und 28. August 2016, 10-18 Uhr**

Hobby Modelleisenbahn!

(pi) Modelleisenbahn Hamburg e.V. (MEHEV) und das Museum für Hamburgische Geschichte laden rund um Hamburgs größte Modelleisenbahnanlage in Spur 1 zum großen Modellbahnfest 2016 ein.

Modellbahnvereine und Modellbauer stellen Modulanlagen und Schaustücke von der Baugröße 0 bis zur kleinsten Spur Z aus. Eine Tin Plate-Anlage in Spur 0 zeigt, wie das Modellbahnhobby seinen Anfang nahm.

Erstmals zu sehen: Am „Schuppen 50“ und an alten Getreidesilos erleben Sie Bahnbetrieb an den Kaianlagen der 50er Jahre in Spur H0. Mit dabei eine amerikanische Waldbahnanlage in Spur 0n30.

Für alle, die ihre Enkel mitnehmen möchten: In der „Remise“ des Museums wartet eine Playmobilanlage mit spannendem Rangierspiel auf die jungen Eisenbahnfans. Zusätzlich



Foto: MEHEV

wird am Sonntag von 11 bis 17 Uhr unter fachkundiger Anleitung Basteln für Kinder angeboten.

Amateurfilme zeigen den Schienenverkehr rund um Hamburg in den 60er- und 70er-Jahren. Außerdem findet ein Verkauf antiquarischer Eisenbahnliteratur und Modellbahnfahrzeuge nebst Zubehör statt. Durchgehend werden Vorführungen auf der großen Spur-1-Anlage angeboten. Für Modellfans und Detailverliebte gibt es Führungen hinter die Kulissen der Anlage und in die große Werkstatt von MEHEV.

Seit 1949 wird die verkehrshistorische Modellbahnanlage im Maßstab 1:32 (Spur 1) im Betrieb vorgeführt. Über 2,3 Mio. Besucher ließen sich seither von dem Bahnbetrieb zwischen Hamburg-Harburg, Hamburg-Hauptgüterbahnhof und dem Hafenbahnhof „Kai rechts“ in den Bann ziehen. Auf 1.200 m Gleisen rollen über 40 Züge und präsentieren Hamburger Bahngeschichte.



Foto: Hafenmuseum Hamburg

Faszination **Hafenwelt!**

Parallel feiert das Hafenmuseum Hamburg an diesem Wochenende unter dem Motto „Faszination Hafenwelt!“ sein alljährliches Sommerfest mit den Schiffsmodebbautagen.



Foto: Hamburger Omnibus Verein e.V.

Bus-Shuttle mit historischem **HHA-Bus** des Hamburger Omnibus Vereins e.V.

(pi) Ein historischer HHA-Bus des Hamburger Omnibus Vereins e.V. bietet die Möglichkeit, zwischen beiden Museen zu pendeln. Die Mitfahrt ist im Eintrittspreis des jeweiligen Museums enthalten. Der Einsatz des Busses wurde durch eine Spende des Vereins „Freunde des Museums für Hamburgische Geschichte e.V.“ ermöglicht.

Abfahrten ab Haltestelle „Museum für Hamburgische Geschichte“: 11.05/12.15/13.25/15.05/16.15/17.25 Uhr

Abfahrten ab Haltestelle „Hafenmuseum“: 10.30/11.40/12.50/14.30/15.40/16.50 Uhr

Die Fahrzeit zwischen beiden Museen beträgt jeweils ca. 25 Minuten.

Die letzte Fahrt um 17.25 Uhr ab Museum für Hamburgische Geschichte dient den Besuchern, die am Hafenmuseum (Ankunft um 17.50 Uhr) ihre Räder oder Pkw's geparkt haben.

Informationen zu den Eintrittspreisen und Öffnungszeiten der Museen entnehmen Sie bitte den Internetseiten des Museums für Hamburgische Ge-

schichte (www.hamburgmuseum.de) und des Hafenmuseums Hamburg (www.hafenmuseum-hamburg.de)

© MEHEV/P. Fuchs

OPTIKDANIEL

hingucken ... reinschauen ... durchblicken



**Spezialbrillen bei alters-
bedingter Makuladegen-
eration (AMD)**

Wir sind spezialisiert auf Menschen mit altersbedingten Sehbeträchtigungen und nehmen uns gerne Zeit für Sie.

Jetzt Termin vereinbaren!
Tel. 040 - 40 87 01

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel

UTA EDELMANN

LEBEN MIT HOLZ



Reparaturen · Montage · Service

Parkett & Kork · Möbel · Fenster & Türen
Insektenschutz · Bauelemente

Hauptstraße 78 holz-line: 04122 - 984900
25492 Heist www.dieholzfrau.de

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⁺

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

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-Maga-
zin“ bei Google Play



Sie gehören zur Ordnung der Milben und sind nur wenige Millimeter groß: Zecken. Doch so klein sie sind, Zecken können Krankheiten übertragen, die für Menschen gefährlich sind: Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) und Borreliose. Während es für FSME eine Impfung gibt, hilft bei Borreliose nur Vorbeugung und rechtzeitiges Erkennen der Erkrankung, damit es nicht zu Komplikationen kommt. Nach Angaben des Deutschen Grünen Kreuzes liegt die Häufigkeit erregerbefallener Zecken bei durchschnittlich 20 Prozent. Die Neuerkrankungen mit Borreliose liegen jährlich geschätzt bei 60.000.

Was ist Lyme-Borreliose?

Die sogenannte Lyme-Borreliose ist eine bakterielle Infektionskrankheit. Namensgeber für die Lyme-Borreliose ist der Ort Lyme im US-Bundesstaat Connecticut, in der das Krankheitsbild 1975 nach gehäuftem Auftreten von Gelenksentzündungen in Verbindung mit Zeckenstichen erstmals beschrieben wurde. Der Begriff Borreliose geht zurück auf den französischen Bakteriologen Amédée Borrel. Die Lyme-Borreliose wird durch spezielle Stämme der Borrelien hervorgerufen, die Willy Burgdorfer im Jahre 1982 entdeckte.

Die Bakterien werden beim Blutsaugen der Zecke an den Menschen weitergegeben. Infizieren kann man sich weltweit. In Deutschland sind in der Mitte und im Süden des Landes etwas mehr der Spinnentiere infiziert als im Norden. Die Hauptsaison für Zeckenstiche ist von März bis Oktober, was eine Infektion im Herbst und Winter aber nicht ausschließt, sondern nur verringert.

Wie merkt man eine Erkrankung?

Charakteristisch für eine Lyme-Borreliose ist die ringförmige Rötung rund um den Stich, der sich nach Tagen bis Wochen zeigt. Da diese Rötung sich ausbreitet, nennt man sie auch Wanderröte und medizinisch Erythema migrans. Die Krankheit verläuft in drei Stadien, die nicht alle gleich stark ausgeprägt sein müssen. Erst die Wanderröte, die mit Fieber, Bindehautentzündung sowie Kopf-, Muskel- und Gelenksbeschwerden einhergehen kann. Wenn sich die Borrelioseerreger nach ein bis sechs Monaten im Körper ausgebreitet haben, können Nervenlähmungen und schmerzen auftreten. Schwerere Verläufe gibt es mit Gehirnhautentzündung oder eine Gehirnentzündung mit Fieber, Kopf- und Nackenschmerzen. Auch das Herz kann in Mitleidenschaft gezogen wer-

Kleiner Stich mit großen Folgen

den, was Herzrhythmusstörungen nach sich zieht. Auch Gelenksbeschwerden, die sogenannte Lyme-Arthritis oder Hautveränderungen sind Auswirkungen der Lyme-Borreliose und treten im dritten Stadium auf, das sich manchmal erst Jahre nach der Infektion zeigt.

Was macht der Arzt?

Behandelt wird die Lyme-Borreliose im frühen Stadium in der Regel mit Antibiotika. Ein schnelles Handeln im ersten Stadium der Krankheit ist besonders wichtig, um einen chronischen Verlauf zu verhindern.

Der Arzt kann bei Verdacht einer Infektion eine Blutuntersuchung vornehmen. Doch zeigen sich Antikörper erst vier bis sechs Wochen nach einer Infek-



tion. Der Test kann also zum Zeitpunkt des Hautausschlags noch negativ sein. Ebenso täuscht es, wenn Antikörper gefunden werden, denn es könnte sich auch um eine unbemerkte, lange zurückliegende Infektion handeln, die der Körper anzeigt. Nicht jede Infektion führt nämlich auch zu Krankheitszeichen. Der Arzt muss sich zur Behandlung auf die Deutung der Symptome verlassen.

Was kann ich tun?

Da Zecken im hohen Gras, in Büschen, Hecken und in Wäldern leben, ist hier besondere Vorsicht geboten. Tragen Sie lange Hosen, die Sie in die Strümpfe stecken können. Allerdings leben Zecken auch im eigenen Garten oder in Parks in der Stadt, so dass es keinen vollständigen Schutz geben kann. Zeckenfrei sind nur Regionen über etwa 1.500 Meter über dem Meeresspiegel.

Tragen Sie möglichst helle Kleidung, auf der man die Tiere besser sieht und schon vor dem Stechen entfernen kann. Es gibt Mittel gegen die Spinnentiere, die in der Apotheke erhältlich sind. Diese bieten etwas Schutz für zwei bis drei Stunden. Fragen Sie hierzu in der Apotheke nach. Auch Haustiere, die sich viel im Freien aufhalten, sollten nach Zecken abgesucht werden, damit sie die Zecken nicht ins Haus tragen und auf den Menschen übertragen. Bemerken Sie eine Zecke in Ihrer Haut, sollten Sie sie umgehend entfernen, da die Wahrscheinlichkeit, dass sie Borreliose überträgt, mit Verbleib der Zecke in der Haut steigt. Das liegt daran, dass sich die Erreger im Darm der Zecke befinden und diese oft erst nach Stunden übertragen. Markieren Sie sich die Stichstelle und kreisen Sie diese mit einem Stift ein. So können Sie in den nächsten Wochen beobachten, ob sich eine Rötung zeigt.

Wie entferne ich die Zecke?

Es halten sich hartnäckig abstruse Tipps, wie eine Zecke am besten entfernt wird. Dabei gibt es nur eine wirklich wirksame Methode: Die Zecke mit einer Zeckenzange oder -karte vorsichtig knapp über der Haut greifen und nach oben herausziehen, ohne sie zu quetschen, damit sie die Krankheitserreger nicht in die Wunde abgeben kann. Die Einstichstelle sollten Sie mit einem Wunddesinfektionsmittel desinfizieren.

Weitere Informationen: www.borreliose-bund.de, www.borreliose-nachrichten.de, www.borreliose-gesellschaft.de

S. Rosbiegel © SeMa

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



30
JAHRE
TOLL BETREUUNG

24h Betreuung zu Hause
Pflegekompetenz

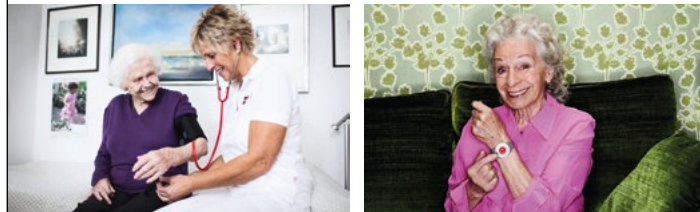
- Deutsche Pflegekräfte
- Überall in Hamburg und Umgebung
- Zertifiziertes Qualitätsmanagement
- Anerkannt von den Pflegekassen
- MDK-Pflegenote 1,0

Toll 
Rund um die Uhr **Betreuung zu Hause**

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

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

Daheim immer gut versorgt!



Die Johanniter sind auch in Ihrer Nähe! Wir unterstützen und versorgen Sie kompetent und zuverlässig Zuhause mit diesen Angeboten:

- Ambulanter Pflegedienst • Hausnotruf
- Menüservice • Fahrdienst/ Krankentransport
- Ambulanter Hospizdienst

040 65054-0

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Helbingstr. 47
22047 Hamburg
040 65054-0
www.johanniter.de

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



Im Juli und August stehen Franziska Troegner und Walter Plathe in der Komödie „Wand an Wand“ in den Hamburger Kammerspielen auf der Bühne. Die Uraufführung beschreibt zwei einsame Menschen in einer Großstadt. Sie belauschen einander durch die Wand und ziehen falsche Schlüsse. So werden sie neugierig aufeinander.

Das SeMa sprach mit Franziska Troegner und Walter Plathe.

SeMa: Was ist der besondere Reiz eine Uraufführung zu spielen?

Walter Plathe: Es ist mir eigentlich egal, ob es ein Uraufführung oder die hundertste Inszenierung eines Stückes ist. Das Wichtigste ist, dass das Stück gut ist, und ich muss das Gefühl haben, dass ich damit etwas erzählen kann, dass ich den Zuschauer berühren kann. Berührung ist für mich entweder Lachen oder Weinen. Am besten beides zusammen. Aber eine Uraufführung ist natürlich immer etwas Besonderes. Aber als ich das erste Mal „Der eingebildete Kranke“ gespielt habe, war es für mich eine Uraufführung, obwohl es schon tausende Aufführungen gab.

Franziska Troegner: Das Aufregende an dieser Uraufführung ist, dass ich als Schauspielerin an der Entstehung, auch an den Dialogen, beteiligt sein kann. Es gibt keine „Erfolgs-Erfahrungen“ und somit keine Vergleichsmöglichkeiten.

SeMa: Wie war die Zusammenarbeit mit dem Regisseur Peter Dehler? Er ist ja gleichzeitig der Autor des Stückes.

Franziska Troegner: Der glückliche Umstand ist, dass Peter Dehler als Autor sowohl der Regisseur, aber auch von Hause aus Schauspieler ist. Er weiß also, wie es ist, wenn einem als Schauspieler ein Satz „verquer im Hals“ ist. Insofern ist er als Autor veränderungswillig.

Walter Plathe: Ich kenne Peter Dehler schon etwas länger, aber als Autor habe ich ihn bis zu „Wand an Wand“ noch nicht erlebt. Mir gefällt, dass es nie um „seine geschriebenen Worte“, sondern immer nur um

das Projekt geht. Fällt Franziska oder mir etwas ein, dann probieren wir es aus und er schaut unvoreingenommen zu. Natürlich mit Kommentar!

SeMa: Einsamkeit im höheren Lebensalter. Gern verschwiegen, aber doch präsent. Ist eine komödiantische Annäherung an das Thema sinnvoll?

Franziska Troegner: Ja, unbedingt! Da antworte ich mit einem Zitat des großen Theaterkritikers Alfred Kerr: „Wer die Dinge heiter sagt, sagt sie darum nicht weniger ernst“!

Walter Plathe: Es geht um Liebe im höheren Alter, als Ausweg aus der Einsamkeit. Was gibt es Schöneres. Die Einsamkeit allein wäre für mich kein Thema, das ich auf der Bühne zeigen möchte.

SeMa: Neugierig auf den Nachbarn? Ist Ihnen das im Leben auch schon passiert?

Walter Plathe: Ist mir fremd, ich bin eher froh, wenn ich nichts von meinen Nachbarn höre. Vielleicht liegt es auch daran, dass ich nie so spannende Nachbarn hatte, wie ich sie in diesem Stück habe.

Franziska Troegner: Als Schauspielerin bin ich grundsätzlich auf alle Menschen neugierig, dazu gehören auch Nachbarn.

SeMa: Sie sind auch mit musikalischen Soloprogrammen unterwegs. Das Stück „Wand an Wand“ setzt musikalische Akzente und lebt auch von der (Neu-)Interpretation der Schlager. Schätzen Sie es deswegen? Und welcher ist Ihr „Lieblingssong“?

Walter Plathe: Ich habe natürlich Lieblingssongs, aber auch der beste Song braucht eine Situation, in der man ihn singt. Ein blödes Lied kann in einer bestimmten Konstellation eine große Wirkung haben und ein „Lieblingssong“ kann verpuffen, wenn er nicht richtig eingebettet ist.

Franziska Troegner: In der Entwicklung des Stückes kann ich nur so viel verraten: mein Lieblingssong ist „Streichel-Einheiten“.

SeMa: Sie sind beide gebürtige Berliner. Wie leicht ist es, die als kühl geltenden Hamburger zum Lachen zu bringen?

Franziska Troegner: Walter Plathe hat ja schon über Jahre in Hamburg erfolgreich Theater gespielt. Soweit ich die Norddeutschen als Publikum kennengelernt habe, sind sie ehrliche Zuschauer. Auch wenn das norddeutsche Publikum während einer Veranstaltung wenig Reaktion zeigt und der Künstler auf der Bühne – diese Mentalität nicht kennend – schon kurz vorm Kollaps steht, wird er am Ende der Veranstaltung durch eine ehrliche Herzlichkeit belohnt. Deshalb bin ich auch gern hier.

Walter Plathe: Kühl ist in Hamburg nur das Wetter, nicht die Leute.

SeMa: Danke für das Gespräch.

9. Juli bis 14. August 2016, Hamburger Kammerspiele, Kartentel.: Mo.-Sa., 10-19 Uhr, Tel.: 040/41 33 44 0, Theaterkasse Mo.-Sa., 12 -19 Uhr S. Rosbiegel © SeMa /Foto: Bo Lahola



Die erste Adresse für gutes Hören

Oft bemerken wir selbst zunächst nicht, dass unser Gehör sich verschlechtert.

„Was hast du gesagt, Schatz?!“

Ein regelmäßiger Hörtest ist der sichere Weg, eine beginnende Schwerhörigkeit zu erkennen.

Besuchen Sie uns und nutzen Sie unser Service-Angebot.

- kostenlose, individuelle Höranalyse
- unverbindliches Probetragen von Hörgeräten
- Hörgeräte aller Hersteller



Dipl.-Ing. (FH) Hörgeräteakustik Tobias Pötzl und Martina Vogt freuen sich auf Ihren Besuch!

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

www.auric-hoercenter.de

auric
HÖRGERÄTE

Herzlich Willkommen „Am Gertrudenhof“

Wir bauen für Sie barrierefrei erreichbare Eigentumswohnungen in ruhiger und grüner Innenstadtlage von Quickborn.



BV: Gertrudenhof, Feldbehnstr. 66/68 in 25451 Quickborn

Beratung und Anforderung von Informationsmaterial:

041 06 / 63 60 26 oder info@schaffarzyk.de

Schlüsselfertige Erstellung.
Komplette Kaufpreiszahlung erst bei
Fertigstellung/Übergabe.
Ende 2016 und Ende 2017.

Direkt vom Bauträger:

Schaffarzyk & Co.
Stefan u. Axel



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

Das bieten wir Ihnen:

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

Besuchen Sie uns im Internet
das-leben-im-blick.de
vereinbaren Sie einen persönlichen Termin
040 69 46-0

oder senden Sie uns eine Mail für Infomaterial
info@blindenstiftung.de



Das Leben im Blick.

Hamburger Blindenstiftung · Senator-Ernst-Weiß-Haus · Bullenkoppel 17 · 22047 Hamburg

**2 Tage voller Informationen am 29. und 30.10.
von 10-18 Uhr im Rathaus Norderstedt**

lifeAGE Generation 50 + MESSE

Das ist eine Premiere: Wir, das SeMa, veranstalten gemeinsam mit dem Messespezialisten atw agentur thomas will die „LifeAGE“ - eine Messe für die Generation 50+. Rund 45 Aussteller haben sich bis Ende Juni bereits angemeldet, für interessierte Aussteller stehen aber noch Plätze und Flächen zur Verfügung.

Für alle Besucher gibt es eine Menge an informativen und spannenden Dingen zu entdecken: „Die Liste der bisherigen Aussteller ist groß und abwechslungsreich,“ so SeMa-Herausgeberin Silke Wiederhold. Von Gesundheit, Ernährung über Sport und Bewegung, Reisen, Sanitätshäuser und Mode, Wellness, Kultur, Pflege-, Wohn- und Betreuungsformen bis zu Mobilität im Alter, Versicherungen usw. ist alles dabei. Wer sich zu solchen und weiteren Themen, speziell für Personen über

50, informieren möchte, der sollte sich also das Wochenende 29./30. Oktober 2016 vormerken. „Die Aussteller kommen aus der Metropolregion Hamburg. Außerdem konnten wir viele lokale und überregionale Anbieter für die Messe gewinnen,“ erklärt Silke Wiederhold.

Das Rathaus Norderstedt ist mit der U-Bahn/AKN (Haltestelle Norderstedt-Mitte) perfekt erreichbar und auch dem Autofahrer stehen genügend Parkplätze zur Verfügung. Die Räumlichkeiten sind mit rund 3.000 m² Fläche ideal für eine Messe wie die „LifeAGE“. So stehen an beiden Tagen, Samstag 10 bis 18 Uhr und Sonntag 10 bis 17 Uhr, das Erdgeschoss, das Foyer der Tribühne sowie das erste Obergeschoss und das Außengelände mit Marktplatz zur Verfügung. Der Messe-Info-Point, der im Erdgeschoss zu finden ist, versorgt jeden mit Informationen und beantwortet gern Fragen. So erfah-

ren die Interessierten zum Beispiel, wo am Samstag zwischen 15 und 18 Uhr die beliebte TV-Moderatorin Bettina Tietjen, die auf der LifeAGE zu Gast sein wird, aus ihrem Buch „Unter Tränen gelacht – Mein Vater, die Demenz und ich“ lesen wird. Im Anschluss findet eine Frage- und Diskussionsrunde mit Frau Tietjen statt, die ihr Buch auch noch signiert. „Das ist sicher einer der Höhepunkte unserer Messe. Und wir schätzen uns sehr glücklich, dass uns Bettina Tietjen zugesagt hat,“ freut sich Silke Wiederhold.

Wer an der erstmalig stattfindenden „LifeAGE“ 2016 noch teilnehmen möchte, der kann sich dazu weiterhin bis zum 1. August 2016 via Internet anmelden: www.lifeage-messe.de. Nähere Informationen erteilen wir Ihnen gern unter der Telefonnummer 040/41 45 59 97. A. Petersen © SeMa



Die Aura alter Gemäuer

In der Solling-Vogler-Region gibt es besonders viele Schlösser zu entdecken.

(djd). Sich einmal wie ein Schlossherr fühlen, wenn auch nur für einen Tag: Die Gelegenheit dazu gibt es im Weserbergland zuhause. „Die prachtvollen Schlösser der sogenannten Weserrenaissance zählen zu den beliebtesten Ausflugszielen in Norddeutschland. Aber auch mittelalterliche Burgenanlagen sind hier vielfach erhalten geblieben“, berichtet Reisejournalistin Beate Fuchs von RGZ24.de. Wo einst Prinzessinnen und Prinzen tanzten, mutige Ritter ein- und ausgingen oder Geschäftsleute Handel trieben, können Besucher heute auf historischen Pfaden wandeln. Anregungen und Ausflugstipps für ein erlebnisreiches Wochenende oder einen längeren Aufenthalt gibt es unter www.solling-vogler-region.de.

Panorama-Blick inklusive

Alte Gemäuer faszinieren. Sie zeugen von längst vergangenen Zeiten und geben Einblicke in das Leben der Vorfahren. Schlösser und Burgen üben dabei einen ganz besonderen Reiz aus - gerade in der Solling-Vogler-Region inmitten der sanft geschwungenen Landschaft des Weserberglandes gibt es viele lohnende Ziele. Schon mit seiner imposanten Lage hoch über der Weser und dem weiten Blick auf das Land beeindruckt das Schloss Fürstenberg, das heute die gleichnamige, international renommierte Porzellanmanufaktur beherbergt. Ebenfalls über der Weser thront die Burg Polle. Im 13. Jahrhundert und während des Dreißigjährigen Krieges zerstört, strahlt die heutige Ruine eine geradezu mystische Stimmung aus. Neben dem Ausblick auf das Wesertal lohnt auch ein Abstecher ins kleine Burg-Museum, das mit Funden aus Ausgrabungen eine Zeitreise in längst vergangene Epochen ermöglicht.

Weserrenaissance und Weltkulturerbe

Ein typischer Vertreter der Weserrenaissance und in bestem Zustand erhalten ist Schloss Bevern. Bei einem geführten Rundgang fühlt sich der Besucher fast wie der Schlossherr selbst. Attraktiv ist hier auch das vielfältige Veranstaltungsprogramm. Auch darf Schloss Corvey nicht fehlen. Schließlich zählt die Anlage mit ihrer 1.200-jährigen Geschichte heute zum Unesco-Weltkulturerbe. Aber auch die anderen Schlösser im Weserbergland sind einen Besuch wert: Schließlich handelt es sich bei jedem Bauwerk um ein Unikat mit eigenen Geheimnissen, die es zu entdecken gilt.



Attraktives Programm für Gruppen

Gemeinsam die schönsten Schlösser in der Solling-Vogler-Region besuchen, Weltkulturerbe bewundern und auf Aschenputtels Spuren wandeln: Ein spezielles Reiseangebot für Gruppen ab zehn Personen macht es möglich. Neben zwei Übernachtungen mit Halbpension sind eine Führung durch das Weserrenaissance-Schloss Bevern, der Eintritt für Burg Polle inklusive des Aschenputtelzimmers, der Eintritt für das Unesco-Weltkulturerbe-Schloss Corvey sowie ein Besuch von Schloss Fürstenberg – Heimat der gleichnamigen Porzellanmanufaktur – enthalten. Die dreitägige Tour kostet pro Person im DZ ab € 169,-, im EZ ab € 199,- pro Person. Weitere Informationen gibt es unter www.solling-vogler-region.de oder Tel. 05536-96 09 70.

Seniorenreisen Busvermietung

Tages- fahrten	17.07.16	Neuwerk inkl. Kutschfahrt, Schifffahrt	€ 71,00
	22.07.16	Festspiele Eutin "Der Vogelhändler" inkl. Eintritt	ab € 79,00
	23.07.16	Sylt, Frühstück, inkl. Fährüberfahrt, Inselrundfahrt	€ 69,50
23.07.16	Berlin erleben inkl. Frühstück, Mittag, Stadtrundfahrt	€ 60,00	
24.07.16	Büsum, Kutter-Regatta inkl. Mittag	€ 44,00	
24.07.16	Helgoland inkl. Schifffahrt, Frühstück, Kaffee und Kuchen	€ 65,00	
26.07.16	Schifffahrt auf der Bille, Mittag	€ 62,00	
30.07.16	Elbsafari mit d. Tidenkieker inkl. Mittag, Schifffahrt, Kaffeegedeck	€ 59,00	
30.07.16	Insel Møn – Dänemark inkl. Bordfrühstück, Fähre, Reiseleitung	€ 72,00	
31.07.16	Nostalgie-Stadt-Land-Fluss inkl. Mittag, Bahn- u. Raddampferf.	€ 61,00	
02.08.16	Hannover und Herrenhäuser-Gärten inkl. Mittag, Eintritt, Führung	€ 57,00	
04.08.16	Fahrt ins Blaue inkl. Mittag	€ 35,00	
06.08.16	Neuwerk inkl. Kutschfahrt, Schifffahrt	€ 71,00	
07.08.16	Hafentage Husum inkl. Mittag	€ 38,00	
09.08.16	Landesgartenschau Eutin inkl. Eintritt	€ 39,00	
13.08.16	Blaubeerfahrt inkl. Mittag, Torfkahnfahrt, Planwagenfahrt, Kaffee und Kuchen, 200 g Blaubeeren	€ 58,00	
13.08.16	Perleberg/Spreewald inkl. Frühstück, Mittag, Kahnfahrt	€ 59,50	
14.08.16	Probsteier Korntage inkl. Mittag, Rundfahrt mit Reiseleitung	€ 49,00	
19.08.16	Insel Poel inkl. Mittag, Schifffahrt	€ 51,00	
19.08.16	Schwedenfest in Wismar inkl. Mittag, Stadtführung	€ 45,50	
20.08.16	Undeloh, Heide inkl. Mittag, Kutschfahrt	€ 50,90	
20.08.16	Föhr inkl. Fährüberfahrt, Mittag, Rundfahrt	€ 65,00	
21.08.16	Sylt inkl. Frühstück, Fährüberfahrt, Inselrundfahrt	€ 59,50	
23.08.16	"Rote Rosen", Lüneburg inkl. Mittag, Kutschfahrt mit Führung, Kaffee und Kuchen	€ 51,90	
27.08.16	5-Seen-Fahrt inkl. Mittag, Schifffahrt, Kaffee und Kuchen	€ 57,00	
27.08.16	16-Seen-Fahrt v. Mirow n. Rheinsberg inkl. Mittag, Schifffahrt	€ 61,00	
28.08.16	Tanztee inkl. Kaffee und Kuchen	€ 22,50	
30.08.16	Stippvisite Dänemark & Flensburg inkl. Frühstück, Mittag, Rundf.	€ 57,90	

Zustieg in Norderstedt, Langenhorn-Markt und Henstedt-Ulzburg

Mehrtagesfahrten	15.-17.07.16	Blaues Wochenende, 3 Tage, pro Person	ab € 199,00
	24.-31.07.16	Imst in Tirol, 8 Tage, pro Person	ab € 714,00
	09.-14.08.16	Bodensee/Bregener Festspiele, 6 Tage, p.P.	ab € 681,00
	04.-11.09.16	Schwarzwald & Elsaß, 8 Tage, pro Person	ab € 725,00
	21.-26.09.16	Schottland, 6 Tage mit Programm, HP	ab € 694,00
	01.-04.10.16	Alm-Abtrieb Zillertal, 5 Tage mit Programm, HP	ab € 365,00



VIKING TRAVEL

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

oder im Reisebüro **TUI TRAVELStar**

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



Abschied in der Ansgarkirche – Pastor Helge Martens, der seinerzeit Rüdiger von Brocke mit eingestellt hat, verabschiedete ihn in einem Gottesdienst und bedankte sich für die geleistete Arbeit.

Rüdiger von Brocke geht

Der 1. Januar 1992 brachte für die Langenhorner Sozialstation eine Zäsur. Damals übernahm der Verein Sozial- und Diakoniestation in Langenhorn die Trägerschaft und der Hotelkaufmann Rüdiger von Brocke deren Geschäftsführung. Er prägte seither das Gesicht des Pflegeanbieters. Den Entschluss, sie im 58. Lebensjahr zu Ende Juni zu verlassen, hat er deshalb nicht mit leichtem Herzen gefasst. „Ich bin gesundheitlich angeschlagen und muss einfach kürzer treten“, so von Brocke, der die Station in einer sehr schwierigen Lage übernommen hatte. „Dass wir heute so gut aufgestellt sind, haben damals Pessimisten nicht erwartet. Es freut mich, sie enttäuscht zu haben! Auf das in den Jahren gemeinsam mit meinen Mitarbeitern erreichte bin ich stolz“, resümiert von Brocke, „um das zu sichern und weiter auszubauen habe ich mich intensiv um eine zukunftsweisende Nachfolgerege-

lung bemüht. Dabei waren mir drei Dinge besonders wichtig: Die hohe Pflegequalität, die wir den Menschen bieten, die uns ihr Vertrauen geschenkt haben, muss weiter gewährleistet sein. Der Arbeitsplatz unser Mitarbeiter, besonders deren Möglichkeit, sich weiter zu qualifizieren, darf nicht gefährdet werden. Nicht Gewinnmaximierung, sondern ein wertschätzendes christliches Menschenbild muss weiterhin vor rein wirtschaftlichen Überlegungen Priorität haben“. Fündig geworden ist Rüdiger von Brocke sozusagen im eigenen Umfeld. Ab dem 1. Juli 2016 wird die Pflegediakonie Hamburg-West/Südholstein der Träger der Einrichtung in Langenhorn. Unter deren „Dach“ arbeiten heute schon 11 Sozial- und Diakoniestationen sowie etliche weitere Einrichtungen der Stationären und Tagespflege. Ein Hospiz in Blankenese wird ab 2017 fertiggestellt sein. Geschäftsführer Marten Gereke – wie von Brocke aus dem Hotelfach – teilt Rüdiger von Brockes Wertvorstellungen. „Wir freuen uns, hier in Langenhorn einen gesunden Betrieb zu übernehmen. Für unsere ‚Kunden‘ und die Mitarbeiter ergeben sich keine Veränderungen. Die Möglichkeiten der weiterführenden Qualifizierung in einer größeren Einheit werden sich für das Team deutlich verbessern. Das Engagement der Langenhorner Ehrenamtlichen als eines der besonderen Kennzeichen dieser Station ist beispielhaft und soll weiter gefördert werden. Vor Ort wird Dagmar Kessler als Pflegedienstleitung unverändert die Verantwortung für die Pflege tragen, Verena Dill weiterhin den Einsatz der Ehrenamtlichen koordinieren“. In einem Gottesdienst verabschiedete Pastor Helge Marten, der seinerzeit von Brocke eingestellt hat, den scheidenden Geschäftsführer.

Foto/Text F.J. Krause © SeMa

SeniorenInnen im Internet. SeniorenInnen beim Flash Mob. Oder beim Speeddating. Oder, oder ... Bei WADE stehen auch in diesem Jahr wieder zahlreiche tolle Aktivitäten an:

Es bedarf nur einer Bedingung, dann kann es losgehen: Wer 65+ ist, der ist bei WADE herzlich Willkommen. Dann kann er mit dem Hamburger Verein, geleitet von Dagmar Hirche, sowie „Freunde alter Menschen e.V.“ und den Medienboten der Bücherhallen das Internet erobern. Mit dem Projekt „Wir versilbern das Netz“, das in kleinen Gruppen zu sechs Personen umgesetzt wird, erhalten Senioren und Seniorinnen die Möglichkeit, den Umgang mit Smartphone, Ipad, iPhones, Tablets, WLAN u.s.w. zu erlernen. „Nach ungefähr 160 Minuten sind das technische Begriffe, die ihnen leichter über die Lippen kommen. Die ersten WLAN-Anmeldungen werden geübt, Homepage wie Bahn.de, HHV.de aufgerufen und Verbindungen gesucht: Whatsapp, virtuelle Rundgänge, Google Earth, Online-Magazine und mehr,“ stellt Dagmar Hirche die Inhalte des Kurses dar.

Online-Banking und Internet-Café

Auf Wunsch kommen die Kursleiter, mit denen „Wege aus der Einsamkeit“ (WADE) kooperiert, auch in einzelne Stadtteile und betreuen dort ansässige Gruppen, die das Internet für sich entdecken möchten (Anmeldung unter 040/422 36 223 200). Das Versilbern im Netz geht aber noch weiter, denn nun heißt es bei WADE „Das 1x1 des Online-Bankings für Menschen 65+“ und im Juli startet das erste „Versilberer-Café“ im Kult-Café in Langenhorn.

Tanzen, Singen und Dating

Das ist nicht alles, was Dagmar Hirche und ihr engagiertes Team auf dem Zettel haben: „Wir stecken mitten in der Vorbereitung für den Senioren-Flashmob und für das Senioren-Speeddating und im Oktober sind wir als Aussteller auf der SeMa-Messe in Norderstedt dabei,“ gibt sie einen Ausblick auf bevorstehende WADE-Ereignisse.

Der Senioren-Flashmob startet am 1. Oktober 2016, um Punkt 11 Uhr, und

Bei WADE ist immer was los



verwandelt dann den Spielbudenplatz in St. Pauli in ein lebensfrohes Miteinander für und mit Senioren/-innen. „Dieses Jahr sind auch junge Leute/Kinder in Begleitung ihrer Großeltern herzlich willkommen,“ macht Frau Hirche auf eine Neuerung aufmerksam. Für diejenigen, die nach dem Singen und Tanzen noch Lust auf Speeddating haben, geht es dann in den angesagten Club „Bahnhof Pauli“ am Spielbudenplatz, der für WADE-Aktive bereits um 12 Uhr mittags seine Türen öffnet. „Bei Getränken und Kuchen wollen wir weiter singen, klönen und tanzen. Teilnahmebedingung 60+ oder in Begleitung einer Person 60+,“ lädt die WADE-Leiterin alle Interessierten zum lockeren Miteinander ein.

Teilnehmen und Preise gewinnen

Auch festliche Ereignisse werfen in ihrem Verein ihre Schatten voraus. Dazu gehört zum Beispiel die Preisverleihung „Zuhause hat Zukunft 2016“, für die in diesem Jahr eine ganz besondere aber bisher noch in Planung befindliche Veranstaltung vorgesehen ist. Darüber hinaus werde der „Goldene Internetpreis“ wieder ausgeschrieben, bei dem WADE erneut als Partner des Wettbewerbs mitwirkt. Ziel des Preises sei es aufzuzeigen, wie ältere Menschen das Internet für sich



bereichernd nutzen können und wie ältere und jüngere Internet-Erfahrene ältere Generationen ans Netz führen und sie im Netz begleiten können (www.goldener-internetpreis.de).

Präsent bei Facebook und auf Fotos

„Unsere Aktivitäten in den sozialen Netzwerken finden immer größeren Anklang, auf Facebook haben wir nun bereits 6.260 Fans,“ macht Dagmar Hirche auf einen Bereich aufmerksam, an dem WADE mit immer stärkerem Engagement teilnimmt. Das Ziel von ihr und ihren Mitstreitern wäre es, die 10.000er-Marke zu überschreiten. Wer sich für die Facebook-Präsenz des Vereins interessiert, der findet alles Weitere unter: www.facebook.com/wegeausdereinsamkeit

Außerdem macht Dagmar Hirche auf die Fotoaktion „WENN ICH ALT BIN“ aufmerksam, die immer noch in Gange ist: „Wir wollen ja das größte Fotoalbum mit Statements zum Thema Alter erstellen und brauchen nach wie vor viele Zusendungen,“ betont sie. Unter dem Link: <http://www.wegeausdereinsamkeit.de/projekte/wenn-ich-alt-bin-fotoaktion/> finden alle, die sich für die Aktion interessieren, alle weiteren Informationen.

A. Petersen © SeMa

UKE mit deutschlandweit erster Spezialabteilung für Anästhesie bei älteren Patienten

(pi) Operationen werden heute immer häufiger bei Frauen und Männern höheren Alters durchgeführt. Viele Patienten machen sich Sorgen, dass ihre Gehirnfunktion nach der Narkose eingeschränkt ist. Am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) entstand in den letzten Jahren ein deutschlandweit einzigartiges Zentrum, das auf Narkosen und Anästhesietechniken bei älteren Patienten spezialisiert ist. Am UKE wurde ein Konzept speziell zur Behandlung älterer Patienten rund um die OP entwickelt; der Fachbegriff hierfür lautet Gerontoanästhesie.

Leiter des Zentrums ist Prof. Dr. Rainer Kiefmann, der im vergangenen Jahr die deutschlandweit erste Professur für Gerontoanästhesie erhalten hat. Ziel der Wissenschaftler ist es, besonders sanfte Narkoseformen für Patienten über 60 Jahren zu entwickeln. Außerdem suchen die Forscher nach Ursachen und Möglichkeiten zur Vorbeugung vor einer eingeschränkten Gehirnfunktion im Zusammenhang mit einer Operation.

Diese sogenannte postoperative cognitive dysfunction (POCD) ist ein klinisch relevantes Problem, das sich durch eine Beeinträchtigung kognitiver Leistungen nach einem chirurgischen Eingriff zeigen kann. Betroffen sein können hierbei Aufmerksamkeit, Auffassungsfähigkeit, Lernfähigkeit, abstraktes Denken und Konzentrationsfähigkeit.

Zu diesem Forschungsbereich werden bereits mehrere klinische Studien im UKE durchgeführt. Die Auswirkungen der Narkose auf die Denkleistung der Patienten werden mit verschiedenen Tests erfasst, bei denen die Patienten Fragen des täglichen Lebens beantworten und leichte Denkaufgaben lösen müssen. „Nur so kann die Narkose in ihrer Auswirkung bewertet und schließlich in Bezug auf Sicherheit und Verträglichkeit verbessert werden“, erläutert Prof. Kiefmann. Wichtig hierbei ist jedoch der ständige Vergleich zu Personen, die nicht operiert wurden und deshalb keine Narkose erhalten haben. „Ohne solche Kontrollmessungen können die Ergebnisse der operierten Patienten nicht korrekt beurteilt werden“, sagt der UKE-Experte.

Mitmachen erwünscht

Das UKE sucht deshalb für die weiteren wissenschaftlichen Untersuchungen freiwillige Teilnehmer über 60, die in den letzten 18 Monaten nicht operiert wurden und die sich an vier Terminen für jeweils etwa eine Stunde einer Prüfung ihrer Denkleistung unterziehen – gemeinsam mit dem Gerontoanästhesie-Team des UKE. Eine Aufwandsentschädigung kann aus Gründen der Gleichbehandlung leider nicht erfolgen.

Interessenten können sich melden bei:

- Alexandra Guitan, Tel: 0151/54 88 08 05, Alexandra.Guitan@stud.uke.uni-hamburg.de
- Dr. Ann-Kathrin Riegel, Tel: 0176/84 74 70 33, a.riegel@uke.de

Senioren-Zentrum „Lühmann-Park“ & Appartementhaus



Appartementhaus:

- Noch wenige Wohnungen frei
- Altersgerechte, barrierefreie Wohnungen
- Viele Wahlleistungen möglich
- z.B. 46 m² für 1.066,- € warm, 64 m² für 1.477,- € warm

Senioren-Zentrum:

- Versorgung in allen Pflegestufen (0 bis 3+)
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Hochwertige Ausstattung

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Senioren-Zentrum „Lühmann-Park“
Lühmannstraße 11, 24558 Henstedt-Ulzburg
Tel. 04193/7518-0
E-Mail: infoluehmannpark@kervita.de
www.kervita.de



SeMa

Auch im Postversand!

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

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

Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

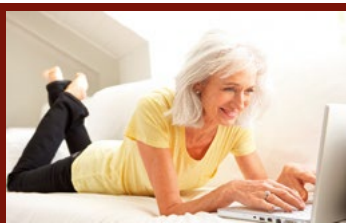
Unterschrift: _____

Die € 25,- überweisen Sie auf das Konto:
Hamburger Sparkasse, BIC: HASPDEHH
IBAN: DE16200505501261178030

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

**Besuchen Sie auch
unsere Homepage**

www.semahh.de
www.senioren-magazin-hamburg.de
www.senioren-magazin.hamburg



Anzeigenberatung und -annahme:

HWWA-Werbeagentur GmbH

Tel.: 040/524 33 40 • E-Mail: hwwa@wt.net

Unsere Altersimmobilie – Bewohnen, Vermieten, Verkaufen?

Die wichtigsten Antworten rund um Ihre Altersimmobilie

Ist unsere Immobilie überhaupt altersgerecht? Und wenn nicht: Wie finden wir den richtigen Weg zu einer Lösung, mit der wir gut leben können? Vielleicht stellen Sie sich diese Fragen auch und haben bereits erkannt, dass Ihr Eigenheim Ihnen das eine oder andere Problem bereitet.

Sie wissen zwar, dass Sie handeln müssen, aber Sie wissen noch nicht genau, was zu tun ist? Es ist meistens ein langer Weg zur altersgerechten Immobilie, ganz egal, ob Sie Ihr Haus entsprechend umbauen lassen oder ob eine Immobilienverrentung die richtige Lösung für Sie sein kann. Vielleicht entscheiden Sie sich auch zum Verkauf und wagen den Umzug?

Der Ratgeber „Unsere Altersimmobilie“ richtet sich an ältere Eigentümer und ihre Angehörigen, die Unterstützung auf dem Weg zur altersgerechten Immobilie suchen. Er greift am Beispiel des Ehepaars „Gerd“ und „Maria“ die häufigsten Probleme auf und beantwortet wichtige Fragen zu Themen wie Barrierefreiheit, energetischer Zustand oder Pflegeaufwand.

Mit dem Praxisratgeber „Meine Immobilie im Alter“ möchten wir Denkanstöße geben und ältere Eigentümer und ihre Familien ermun-

tern, sich kritisch mit der Frage auseinanderzusetzen, was sie mit ihrer Immobilie im Alter am sinnvollsten machen.

Wir empfehlen uns als zertifizierten Partner, weil wir in den letzten 23 Jahren sehr viel Erfahrung mit der Problematik der älter werdenden Generation und der damit einhergehenden Verkäufe der Immobilien gesammelt haben.

Neben den Thematiken die im Buch angesprochen werden, machen wir Menschen unheimlich glücklich mit unserem erfolgserprobten Modell: „Verkaufen und zurückmieten“.

Wir bewerten Ihre Immobilie zum aktuellen Markthochpreis, finden einen Käufer für Sie und Sie bleiben einfach als Mieter lebenslang oder solange Sie können und wollen in Ihrer gewohnten Umgebung. Dadurch erhalten Sie jetzt sofort maximalen finanziellen Spielraum und sind völlig flexibel, was die Zukunft angeht!

Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten oder über „Verkaufen und zurückmieten“, dann rufen Sie mich einfach an oder kommen Sie zu unserem Stand auf der lifeAGE Generation 50+ Messe am 29./30. Oktober 2016 im Rathaus Norderstedt.

MESSE
lifeAGE Generation 50+
29./30. Oktober 2016 im
Rathaus Norderstedt
WIR SIND DABEI!

Sie möchten uns kennenlernen und fundierte Informationen einholen?

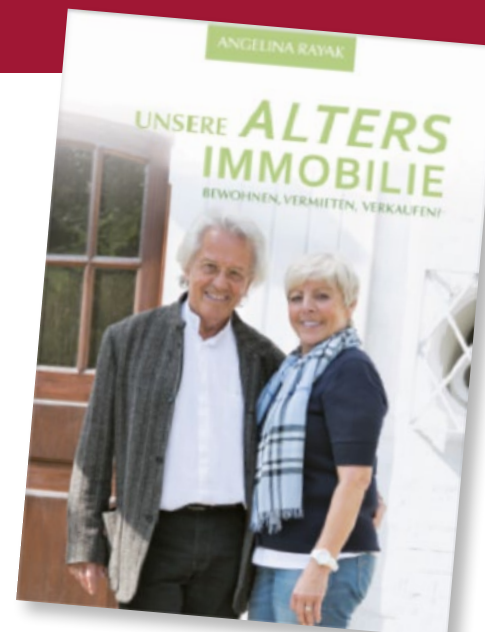
► Tel. 040/27 14 14 80
► info@martinullrich.eu

MARTIN ULLRICH IMMOBILIEN

Grillparzerstr. 47, Hamburg-Uhlenhorst
22085 Hamburg, www.martinullrich.eu



Anzeige



Das Buch „Unsere Altersimmobilie“ können Sie bei uns für € 19,90 bestellen.



Mitmachen beim „Zirkus der Generationen“

Der „Zirkus der Generationen“ bringt eine lebendige und kreative Atmosphäre in das Zirkuszelt von ABRAXKA-DABRAX, denn Klein und Groß bzw. Jung und Alt trainieren verschiedene Zirkustechniken, erarbeiten Szenen und Rollen für das Zirkus-Theaterstück, welches am Ende jeden Halbjahres den Zuschauern präsentiert wird.



Mit Projekten im Bereich „Zirkus der Generationen“ werden Menschen unterschiedlichen Alters und verschiedener kultureller und sozialer Herkunft zusammengebracht. Die jüngste Teilnehmerin ist derzeit 2 Jahre alt und der älteste Senior 79 Jahre.

Die Auswahl der Zirkusdisziplinen und die Gestaltung der Stücke wird mit den Wünschen der TeilnehmerInnen abgestimmt und erarbeitet. Neben den wöchentlichen Proben finden Intensivproben an Wochenenden und Zirkusreisen statt, so dass ein intensiver und kreativer Austausch innerhalb der Gruppe möglich wird. Die TrainerInnen Alexej, Susanne und Annika begleiten die TeilnehmerInnen liebevoll in ihrem Prozess der Stückentwicklung.

Einen Eindruck des „Zirkus der Generationen“ erhalten Sie auf der Homepage www.abraxkadabrax.de. Dort können Sie auch einen Kurzfilm der Gruppe finden. Nach den Sommerferien startet eine neue Runde und Interessierte können sich beim „Zirkus der Generationen“ anmelden und mitmachen. Trainiert wird einmal in der Woche: Gruppe 1 mittwochs von 16:30 bis 18:00 Uhr und Gruppe 2 donnerstags von 16:15 von 17:45 Uhr. Anmeldung und Informationen unter annika.cohrs@abraxkadabrax.de oder unter Telefon 0176/63118448.

Das SeMa wird in einer der nächsten Ausgaben noch ausführlicher über dieses interessante Zirkusprojekt berichten.

Wand an Wand

Uraufführung
Ein Schauspiel mit Musik
Musikalische Leitung: Thomas Möckel
Mit Walter Plathe, Franziska Troegner

Premiere 9. Juli 2016
Vorstellungen bis 14. August 2016

HAMBURGER
KAMMERSPIELE

Hamburger Kammerspiele
Hartungstraße 9-11, 20146 Hamburg
040 - 41 33 44 0
www.hamburger-kammerspiele.de

Unterstützt von
Hamburger Abendblatt ticket

Buchtipp



Spiekerooger Utkieker Von Ingrid Schmitz.

Der Roman ist heiter-ironisch geschrieben. Es geht um ein „Abnehmwasser“, um die jugendlichen, handysüchtigen Chica und Checker mit ihrer eigenen Sprache, aber auch um die Serienfigur, die ihr Leben mit 50 noch einmal auf den Kopf stellt. Die Privatmittlerin Mia Magaloff muss dringend über ihre Zukunft nachdenken. Sie nimmt sich eine Auszeit auf der ostfriesischen Insel Spiekeroog. Doch bereits auf

der Fähre zur Insel wird sie verflucht, begegnet an der Utkieker-Skulptur einem scheinbar Durchgeknallten, der behauptet, der Utkieker zu sein. Er fleht sie um Hilfe an. Am nächsten Tag findet Mia Magaloff eine Tote, die vielleicht noch hätte leben können, wenn Mia schneller gehandelt hätte. Sie muss sich kümmern und hat sieben Tage Zeit dafür, damit es nicht noch mehr Tote gibt

Leda Verlag, TB, 271 S., ISBN-13: 978-3864120978, € 9,99, auch als Ebook erhältlich.

Kulturbasar

Köstlichkeiten für Leib und Seele

An den Elbbrücken in Rothenburgsort.

Regionale Aussteller, Kulinarisches, Live-Musik, Kunsthandwerk und vieles mehr...

Jeden ersten Sonntag im Monat von 10 bis 17 Uhr
im PEM Center, Reginenstraße 18, 20539 Hamburg.
Eintritt € 1,- (Kulturbeitrag).



MARTIN ULLRICH
IMMOBILIEN



Gesund und fit mit dem bellicon® Minitrampolin

Fotos © bellicon®

(pi) Bei dem Wort Trampolin denken viele sofort an ein Spielzeug für Kinder oder ein Gerät für durchtrainierte Turner. Doch spezielle Minitrampoline mit hochelastischen Gummiringen haben ihren Ursprung im Gesundheitsbereich und werden für ein gelenkschonendes Training in Physiopraxen und zur Rehabilitation eingesetzt. Das vielseitige Gerät findet Platz in jedem Wohnzimmer und lindert eine Vielzahl an Volksbeschwerden.

Vorsichtig schiebt Eelke de Boer ihren Rollator um die Ecke. Als die 86-Jährige vor sechs Jahren in ein Pflegeheim einzog, durfte ihr bellicon® Minitrampolin nicht fehlen. Mit der Hilfe ihres Sohnes oder von Pflegern steigt sie behutsam auf das Trampolin und beginnt zu schwingen. Langsam von rechts nach links. Obwohl sie eine Gehhilfe benutzt, hilft ihr die Übung zu mehr Bewegungssicherheit und Gleichgewichtsvermögen. Die Niederländerin leidet an Osteoporose und ist an Parkinson erkrankt. Täglich schwingt sie sechs Minuten auf dem Minitrampolin und bringt somit Bewegung in ihr Leben.

Anders als bei Eelke nimmt die körperliche Aktivität vieler älterer Menschen im Alter ab. Knapp 40 Prozent der Befragten über 55 Jahre gaben bei einer Studie an, keinen Sport zu treiben. Doch regelmäßige Bewegung ist auch und gerade für ältere Menschen enorm wichtig: Sie beugt Osteoporose und damit einhergehenden Knochenbrüchen vor und mindert das Entstehungsrisiko einer Vielzahl altersbedingter Krankheiten.

Es ist nie zu spät anzufangen

Herz-Kreislauf-Training, Muskelkraft, Sturzprophylaxe, Freude, Entspannung: Es gibt viele Gründe, warum besonders ältere Menschen das hocheffektive und schonen-

de Training auf dem bellicon® nutzen. Eine der häufigsten Ursachen für altersbedingte Pflegebedürftigkeit sind Knochenbrüche nach Stürzen, bedingt durch die abnehmende Knochendichte und Muskelaktivität. Auf der weichen Sprungmatte des Minitrampolins muss der Körper schon während des Stehens die Instabilität der Sprungmatte ausgleichen und alle Muskeln werden beansprucht. Durch leichte Übungen, wie sie Eelke täglich trainiert, können Koordination und Balance optimal gefördert werden. Bei jedem Schwingen wirkt das Zusammenspiel aus Schwerkraft und Muskelaktivität effektiv auf Aufbau und Stärkung der Muskeln und Knochen.

Erika Müller erklärt: „Ich bin 69 Jahre alt, alleinlebend und deshalb darauf bedacht, meine Muskelkraft nicht verkümmern zu lassen. Zum Beispiel, damit es mir nicht passiert hinzufallen, oder nicht mehr hochzukommen, wenn ich einmal gefallen bin. Ich nutze das bellicon® Trampolin täglich mindestens 15 Minuten mit anschließender Dehnung. Alleinlebend muss man sich mobil halten.“

Von der Rehabilitation bis zum Ausdauertraining

Das Training auf einem Trampolin ist ein besonders vielseitiges, von der Rehabilitation bis hin zum Ausdauertraining. Beim Springen und Schwingen auf der instabilen Matte werden nicht nur alle 656 Muskeln im Körper beansprucht und das Lymphsystem in Fluss gebracht. Durch das regelmäßige Training auf dem weichen Minitrampolin verbessert sich auch die Durchblutung sowie Reaktionsfähigkeit des Beckenbodens und die Haltefähigkeit wird erheblich gestärkt.

Ein leichtes Ausdauertraining auf dem Minitrampolin wirkt zwar nicht besonders anstrengend, ist jedoch hoch-

effektiv, um das Herz-Kreislauf-System zu stärken. Durch regelmäßige Bewegung auf dem bellicon® kann ein erhöhter Blutdruck gesenkt werden, eine der Hauptursachen für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, an der über 30 Millionen Deutsche leiden. Die sanften Druck- und Zugbewegungen verbessern die Versorgung der Bandscheiben mit Flüssigkeit und Nährstoffen und die Be- und Entlastung massiert sowohl Muskeln als auch Gelenke.

Das Springen und Schwingen erhöht die Reaktionsfähigkeit sowie das Konzentrationsvermögen. Der rhythmische Wechsel zwischen erhöhter Schwerkraft und Schwerelosigkeit sorgt für ein verbessertes Zusammenspiel zwischen beiden Gehirnhälften und trainiert damit nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Fitness.

Ganzheitliches Training mit Freude

Das Minitrampolin empfiehlt sich besonders für alle, die ein effektives und ganzheitliches Training suchen, welches gleichzeitig Freude an der Bewegung vermittelt. Das Herzstück des bellicon® ist das Federungssystem, denn es sorgt beim Springen und Schwingen für die sanfte Auf- und Abbewegung. Statt harter Metallfedern, die einer dynamisch tiefen Sprungamplitude entgegenwirken, sorgt hier eine Gummiseilring-Federung mit Einzelaufhängung für ein gelenk- und rüchenschonendes Training. Das bellicon® wurde folglich als einziges Minitrampolin mit dem AGR-Gütesiegel von der Aktion Gesunder Rücken e.V. ausgezeichnet.

Die hochelastischen Seilringe ermöglichen eine tiefere Schwingung, die nicht nur weniger belastend für Rücken und Gelenke ist, sie wirkt sich auch in vielerlei Hinsicht positiv auf Körper, Geist und Seele aus. Fünf unterschiedliche Seilringstärken geben die Möglichkeit das Gerät an jedes Gewicht oder gesundheitliches Problem anzupassen. Um das Minitrampolin schnell zu verstauen, sollte das Modell über Klappbeine verfügen.

Hohe Qualität und Sicherheit während des Trainings

Das bellicon® Minitrampolin wird größtenteils in Deutschland gefertigt und zeichnet sich durch seine besonders langlebige hohe Qualität und Verarbeitung aus. Optionale Haltegriffe unterstützen während des Trainings die Sicherheit der Nutzer.

Rita Lüth nutzt das Minitrampolin nicht alleine und sagt: „Mein Mann und ich (79 und 71) haben uns ein bellicon® mit zwei Haltegriffen bestellt, so dass wir sicher schwingen und uns festhalten können, falls wir Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht bekommen. Damit fällt es uns ganz leicht, selbst in unserem fortgeschrittenen Alter gesund und fit zu bleiben.“ Auch Eelke tut die Bewegung auf dem Minitrampolin gut. Schon während des Schwingens stellt sich Entspannung bei ihr ein und nach den leichten Übungen fühlt sie sich besser. Und obwohl das bellicon® nicht speziell für Kinder ist, gibt ihr das Minitrampolin kindliche Freude an der Bewegung zurück.




HELIOS Kliniken
Jeder Moment ist Medizin

Referent:
Funktionsoberarzt
Dr. Peter Stangenberg,
Orthopädische Chirurgie

Nächster Patientenvortrag:
Die Hüfte – Wenn nur noch eine ENDOprothese hilft
Mittwoch, 20. Juli • 17:30 Uhr

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

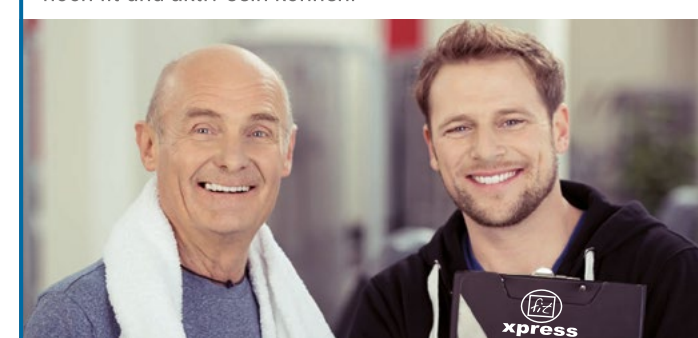
HELIOS
ENDO-Klinik
Hamburg

www.helios-kliniken.de/ENDO

Fit im Alter

In einem speziellen Seniorentaining möchten wir Ihnen zeigen, daß Sie auch im hohen Alter noch fit und aktiv sein können.

xpress



Dabei bieten wir Ihnen:

- Verbesserung Ihrer Fitness, Stärkung des Rückens und der Bauchmuskulatur
- kurze, effektive Übungen, begleitet von Ihrem persönlichen Trainer
- 2-3x pro Woche nur ca. 20-35 Minuten Training

Jetzt Sommer-Angebot* sichern
6 Wochen trainieren aber nur 4 Wochen bezahlen (49,-€).
Ohne Vertragsbindung! * Das Angebot gilt nur für den Functional Fitness Zirkel.

Rahlstedt | Grömitzer Weg 33 | 040 - 35 73 66 48
Farmsen-Berne | Berner Heerweg 123a | 040 - 54 75 69 10
www.fitxpress.eu

Die süße Versuchung am Morgen



Die Deutschen lieben sie: die Marmelade. Am besten aus Erdbeeren und auf einem leckeren, knusprigen Frühstücksbrotchen. Laut einer Umfrage von statista.com verzehrt etwa ein Viertel der Deutschen über 14 Jahre mehrmals wöchentlich Marmelade und Konfitüre; rund 12 Prozent sogar täglich.

Doch was allgemein als Marmelade bezeichnet wird, ist laut sogenannter Konfitürenverordnung aus dem Jahr 2003 keine. Marmelade darf sich eigentlich nur nennen, was aus Zitrusfrüchten wie Orange, Zitrone oder Pampelmuse hergestellt ist. Die Verordnung regelt auch, wieviel Fruchtanteil im Erzeugnis sein muss.

Marmelade

Unser heutiges Wort Marmelade lehnt sich am portugiesischen Wort für Quitte an, das „marmelo“ heißt. Aus diesen Früchten wurden die ersten süßen Brotaufstriche hergestellt. Ursprünglich stammt es aus einer Wortschöpfung der Griechen, die die Quitte zusammen mit Honig einkochten und dies „marmelata“ nannten. Am bekanntesten ist die „Old English Marmelade“. Diese ist eine klassische Marmelade aus Zitrusfrüchten, am bekanntesten aus Orangen. Mindestens 200 g Früchte müssen sich in einem Kilo des Produkts finden.

Konfitüre

Am häufigsten ist auf deutschen Frühstückstischen die Konfitüre und hier besonders die Erdbeerkonfitüre zu finden. Das Wort leitet sich vom lateinischen „conficere“, also „zubereiten“, bzw. dem französischen Wort „confiture“ für „Eingemachtes“ ab. Nach der beliebten Erdbeer-

konfitüre kommen die Sorten Kirsch und Himbeer. Die Konfitüre ist laut Verordnung „eine streichfähige Zubereitung aus Zuckerarten, Pülpe oder Fruchtmark einer oder mehrerer Fruchtarten und Wasser.“ Pülpe kommt aus dem Lateinischen und bedeutet Fleisch.

In der Verordnung steht es für den genießbaren Teil der ganzen, eventuell geschälten oder entkernten Frucht, der in Stücke geteilt oder zerdrückt, aber noch nicht zu Mark verarbeitet ist. Bei der Konfitüre müssen 250 g Pülpe oder Fruchtmark je 1000 g verwendet werden, bei Konfitüre extra 350 g. Bei Passionsfrüchten gelten geringere Werte.

Gelee

Gelee, vom lateinischen gelare „zum Erstarren bringen“, ist nicht aus Früchten, sondern aus Fruchtsaft hergestellt. In der Konfitürenverordnung wird es als „streichfähige Zubereitung aus Zuckerarten sowie Saft oder wässrigen Auszügen einer oder mehrerer Fruchtarten“ beschrieben. Gelees zeichnen sich dadurch aus, dass sie keine Stücke enthalten und so auch gut zum Backen, beispielsweise von Keksen, geeignet sind.

Fruchtaufstrich

Da es für Fruchtaufstriche keine speziellen Vorschriften gibt, sind die Zutaten nicht festgelegt. So ist auch nicht vorgeschrieben, wie hoch der Fruchtanteil sein muss. Für Fruchtaufstriche gelten die allgemeinen Kennzeichnungsvorschriften. Da die Konfitürenverordnung nur für Produkte, die gewerblich vermarktet werden, gilt, dürfen Sie für den häuslichen Gebrauch auch weiterhin „Erdbeermarmelade“ auf das Etikett schreiben. S. Rosbiegal © SeMa

Kirsch-Bananen-Marmelade

Zutaten: 750 g Kirschen, 2 mittelgroße Bananen, 1 Zitrone

Zubereitung:

Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Bananen schälen und klein schneiden. Die Stücke mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Die Kirschen waschen und entsteinen. Die Früchte klein schneiden und mit den Bananenstücken vermischen. Dann wie oben beschrieben weiter verfahren.

Rezepte

Für alle Rezepte gilt:

- 4 Gläser à 250 g und Deckel heiß auswaschen und bis zum Einfüllen auf einem Küchentuch verkehrt herum aufstellen.
- Gelierzucker 2:1 verwenden.
- Obstmischung vier Minuten sprudelnd aufkochen lassen.
- Mit einer Kelle die fertige Marmelade/Konfitüre/Gelee in die Gläser füllen, zuschrauben und für fünf Minuten auf den Deckel stellen. Danach wieder umdrehen.

Johannisbeergelee

Zutaten: 1.000 g Johannisbeeren, 100 ml Wasser

Zubereitung:

Die Johannisbeeren waschen und mit Stiel in einen großen Topf geben. Das Wasser hinzufügen und aufkochen lassen. Die Früchte unter Rühren fünf Minuten lang köcheln lassen. Die Masse durch ein Haarsieb streichen und 750 ml abmessen. Mit dem Gelierzucker vermischen und weiter wie bei den Marmeladen verfahren.

Erdbeer-Orangen-Marmelade

Zutaten: 800 g Erdbeeren, Saft zweier Bio-Orangen (ca. 150 ml abmessen), Zesten einer Orange

Zubereitung:

Orangen heiß abspülen und abtrocknen. Von einer Orange mit einem Zestenreißer feine Streifen abziehen. Beide Orangen auspressen und 150 ml abmessen. Die Erdbeeren waschen und den Strunk entfernen. Die Früchte in kleine Stücke schneiden und mit dem Gelierzucker und dem Saft vermischen. Das Ganze aufkochen und in Gläser füllen wie oben beschrieben.

Pfirsich-Rosmarin-Marmelade

Zutaten: 1.200 g Pfirsiche, 1 Zweig Rosmarin

Zubereitung:

Pfirsiche mit kochendem Wasser überbrühen. Die Haut mit einem Messer einritzen und die Haut abziehen. Die Pfirsiche halbieren und den Stein entfernen. Dann die Hälften in sehr kleine Stücke schneiden. Rosmarinnadeln vom Zweig trennen und fein hacken. Die Nadeln mit den Pfirsichstücken vermischen und wie oben beschrieben weiter verfahren.

Wer zeichnet oder malt, sieht die Welt mit anderen Augen!

Malen lernen macht Spaß und hält jung! Ein schönes Hobby, das regelmäßig betrieben wird, sorgt für Ausgleich und gute Stimmung.



Der Malkurs von „the Seasons Art Class“ richtet sich an Anfänger und Auffrischer. In 14 Wochen werden vier verschiedene Techniken in sehr unterhaltsamer Weise gelehrt, so dass jeder Teilnehmer die Gelegenheit hat, seine Talente zu erkennen bzw. auszubauen. Ob gezeichnet oder mit Ölpastell-, Aquarell- oder Acrylfarben gemalt – am Ende des Kurses kann sich jeder der begeisterten Teilnehmer über 8 bis 10 selbstgeschaffene Kunstwerke freuen.

Ein tolles Erfolgserlebnis für jeden und eine wunderschöne Dekoration für das eigene Zuhause! Der Malkurs von „the Seasons Art Class“ macht einfach Freu(n)de!

Ihr Malkurs beginnt in Kürze!

Geeignet für Anfänger, Auffrischer und Fortgeschrittene – genau wie Sie!

- Ein innovativer Kurs, den sie lieben werden
- 14 Wochen, einmal pro Woche, jeweils drei Stunden
- Einfache Schritt-für-Schritt-Anleitung
- Geeignet für Anfänger, Auffrischer und Fortgeschrittene
- Entwickeln Sie Ihre Fertigkeiten und schaffen Sie Ihre eigenen Originale
- Lernen Sie nette Leute kennen und finden Sie neue Freunde
- www.malkurs-in-hamburg.de

the Seasons Art Class

Der Malkurs Ihrer Träume

Gönnen Sie sich das! – Beginn in Kürze – Begrenzte Plätze
Rufen Sie uns an unter **(040) 769 788 85** und erfahren Sie mehr!
Veranstaltungsort: Forum Alstertal (direkt beim AEZ)
Kritenbarg 18, Hamburg-Poppenbüttel

Rätsel Spaß

Wohnsitz des Papstes

griech. Stamm in der Antike

Überführung über ein Tal

künstler. Nacktdarstellung

see-lische Krank-heit

Roman von Jane Austen

englisch: Ohr

Gott der Polynesianer

kuban. Maler (Wilfredo)

Stern in der „Leier“

Teil des Teuto-burger Waldes

afrikani-sche Ge-treide-sorte

zu keiner Zeit

8

3

10

4

2

1

9

7

6

bedeu-tendes Ereignis

Kloster-saal

Edel-holz

Unab-hängig-keit

jap. Hei-ligtum

US-Regis-seur (John)

histor. Land-schaft in Arabien

englische Graf-schaft

franzö-sisches Adels-prädikat

Ost-europäer

englisch: be-nutzen

deutsche Schau-spieler-in

altes Saiten-instru-ment

wört-liche Beleg-stelle

kleine Keller-krebse

Back-würze

Pferde-sport

Segel-kom-mando: wendet!

gelber Berg-kristall

geflü-gelte Liebes-götter

englisch: uns

Feder-mappe

Wald-frucht

japa-nische Währung

Lebens-gemein-schaft

griech. Göttin, Mutter d. Winde

salopp

Börsen-makler

offi-zieller Ratgeber

erprobt

inner-asia-tisches Gebirge

franz. Welt-geist-licher

englisch: eins

kirchl. Bezeich-nung d. Papstes

deutsche Schau-spieler-in

ein Billi-onstel

Mitglied des „House of Lords“

noch mehr Krach

Bewoh-ner der Arktis

zuvor

fern

Bewoh-ner einer Donau-stadt

eng-lischer Gasthof

Frei-heits-entzug

erhöhter Fürsten-sitz

ara-bische Münze

Müll

Greif-vogel

unheim-liche Macht

arabisch: Sohn

gelbliche Farbe

Stauden-gemüse

Mutter der Nibe-lungen-könige

Bade-zimmer-einrich-tung

stabilis Bauholz

Lieb-haber

JW

JÜRGEN WEISS IMMOBILIEN

Möchten Sie Ihre Immobilie verkaufen?



Gern bewerten wir unverbindlich und kostenfrei Ihre Immobilie

Wir haben die passenden Käufer für Sie! Mit über 20-jähriger Erfahrung begleiten wir Sie von der Objektaufnahme bis zum Notar und darüber hinaus!

Hummelsbuttler Hauptstr. 59 | Stubeheide 153

www.jw-i.de Tel.: 040 / 53 88 88 88

- Die Gewinner vom Juni 2016!**
- 1. Preis: 2 Karten für „Aida“ bei den Schlossfestspielen in Schwerin**
1. Bianca Wehner, 22889 Tangstedt
- 2. bis 4. Preis: je 2 Karten für „Wand an Wand“ in den Hamburger Kammerspielen**
2. Monika Kerz, 20255 Hamburg
3. Marlies Flato, 22527 Hamburg
4. Gertrude Wiedemann, 22303 Hamburg

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe Juni 2016

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

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

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

Sudoku-Regeln
Ein Sudoku-Rätsel 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.

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

Verlosung im Juli/August 2016!

1. - 3. Preis: Jeweils 2 Karten für die die Integrations-Revue „WILLKOMMEN - Ein deutscher Abend“ am 15.09.16 um 19.30 Uhr im St.Pauli Theater

Im Streit um die Ansiedlung von Asylanten sollen alle Beteiligten eine Stimme bekommen, die Anhänger der Willkommenskultur, ebenso wie die Bedenkenträger, die Ängstlichen wie die Optimisten und schließlich die Geflüchteten selbst. Dieser Chor von Stimmen wird sich - wie immer bei ihm - musikalisch äußern. Es wird gerappt und gerockt, was das Zeug hält, vom Volkslied zum Schlager, vom Protestsong zum Chanson – alles wird genutzt um das Verhältnis zwischen den unterschiedlichen Parteien in all' ihren Facetten zu beleuchten. Dabei soll auch die Frage geklärt werden, was ist eigentlich deutsch? Premiere 14.09.16, Vorstellungen bis 27.10.16., Tickets unter Telefon 040/47 11 06 66 und allen bekannten Vorverkaufsstellen.



...und so können Sie gewinnen: Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 12.08.2016 an SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg senden.

Persönliche Angaben:

Ihre persönlichen Daten werden nicht für Werbezwecke verwendet oder gespeichert.

Vorname

Nachname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

4. + 5. Preis: Je ein Fielmann-Gutschein à € 50,-

Entspanntes Sehen im jedem Alter – z.B. mit einer Gleitsichtbrille.

Wenn Buch oder Straßenkarte schwer zu entziffern sind, die Buchstaben und Zahlen verschwimmen, kann das ein Zeichen für Alterssichtigkeit sein. Zeit für eine neue Brille von



Für sicheres Autofahren im Alter: Sehkraft regelmäßig überprüfen

(pi) Mit zunehmendem Alter verschlechtert sich die Sehkraft schleichend. Veränderungen im Sehen bleiben daher oft unbemerkt. Augenoptiker empfehlen älteren Autofahrern, regelmäßig ihre Augen prüfen zu lassen. Auf das individuelle Sehvermögen angepasste Gläser erleichtern das Sehen und sorgen für mehr Sicherheit auf der Straße. Sonnenbrillen mit UV-Schutz und leichter Tönung schützen die Augen vor Blendung und ultravioletter Strahlung.

Gutes Sehen ist elementar wichtig für sicheres Fahren, denn 90 Prozent der Informationen im Straßenverkehr werden über das Auge aufgenommen. Bleibt der schleichende Verlust der Sehschärfe unbemerkt, kann das gefährlich werden: „Wer schlecht sieht, reagiert langsamer. Autofahrer über 60 Jahre sollten daher ihre Sehkraft regelmäßig überprüfen lassen, am besten jährlich“, so Fielmann-Expertin Cristina Grovu. Zudem empfiehlt sie Senioren eine Gleitsichtbrille: „Diese ermöglicht stufenloses scharfes Sehen in der Ferne, in der Nähe und in den Zwischendistanzen. Beim Autofahren können die Augen so problemlos von der Armatur zur Straße wechseln.“



Für mehr Sicherheit bei Nachtfahrten: Dämmerungssehen überprüfen

Im Alter lässt das Dämmerungssehen zunehmend nach. Die betroffenen Personen sind im Dunkeln kurzsichtiger und sehen unscharf. Ihre Augen stellen sich bei Blendung zu langsam auf die veränderten Lichtverhältnisse ein – entgegenkommender Verkehr blendet unangenehm stark. Beim Augencheck lassen Senioren daher am besten auch gleich das Dämmerungssehen überprüfen. Dies bieten die meisten Augenärzte an und ist in den beiden Fielmann-Sehtestmobilen möglich, die deutschlandweit im Einsatz sind.

Auf schmale Fassungen und UV-Schutz achten

Brillen mit schmalen Fassungen und dünnen Bügeln sind fürs Autofahren optimal, da sie das Gesichtsfeld kaum einschränken. Bei sonnigem Wetter am besten zu braunen und grauen Gläsern mit leichter bis mittlerer Tönung greifen. Unverzichtbar ist ein zuverlässiger Schutz vor ultravioletter Strahlung. Das CE-Zeichen auf der Innenseite des Bügels garantiert, dass die Brille in dieser Hinsicht den europäischen Sicherheitsstandards entspricht.

Leser schreiben

Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichten und Gedichte!



Älter werden – Hilfe, ich werde 60 ... Wie ist das eigentlich mit dem Älter werden?

Gestern hat mich eine Frau gefragt: „Sag mal, wirst du nicht demnächst 60?“ Am liebsten hätte ich zu ihr „Leck mich ...!“ gesagt, aber ich habe dann nur gnägelig geantwortet: „Ja, aber ich habe nicht darauf gewartet!“, meinte sie. Abends überlege ich: was gibt es denn zum Freuen, wenn ich 60 werde? Denkst du, das Leben ist jetzt vorbei? „Quatsch!“ schimpfe ich mit mir selber, das ist nur ein neuer Abschnitt, wenn du so willst. Und dann fällt mir doch eine ganze Menge ein: zum Beispiel, ich brauche nicht mehr zu arbeiten. In meiner freien Zeit sause ich mit meinem 100-ccm-Motorroller durch die Gegend. Darauf bin ich sehr stolz, denn es gibt ja nicht viele Frauen in meinem Alter, die das tun.

Naja, neulich habe ich an der Elbe eine Frau getroffen, die kam auch mit ihrem größeren Motorroller angedüst. Sie hat mir erzählt, dass sie jetzt 70 ist; als sie 58 war, ist ihr Mann abgehauen und das Auto hatte er mitgenommen. Deshalb hatte sie extra noch den Motorradführerschein gemacht, damit sie auch den größeren Motorroller fahren darf. Die kleinen 50er ccm kannst du vergessen, die stinken und sind laut, und du willst ja im Straßenverkehr auch vorwärtskommen. Ich merke, wenn ich bei meinem „Red Dragon“ einmal an der Ampel am Gashahn ziehe, geht der fix ab, da legen die AutofahrerInnen noch erst den Gang ein.

Tja, und dann habe ich natürlich mein Fahrrad, womit ich durch die Gegend gondele, und vor kurzem habe ich mir neue Skates gekauft. Und wenn du den Helm dazu siehst – echt geil, mit 'nem Totenkopf drauf. Da kannst du denken, was du willst; ich weiß, tu, was du willst, die Leute reden sowieso. Wenn ich unterwegs bin, nehme ich meine beiden Digitalkameras oder den Camcorder mit, mit dem ich schon kleine Videos gemacht habe. Alleine in Hamburg gibt das immer wieder neue Sachen zu entdecken. So viele Seen und Parks, das haut dich um. Und das hatte ich vorher nicht gewußt. Das fotografiere ich alles, und dann zeige ich es anderen Leuten. Nein, ich gehe nicht damit rum. Ich habe an der Staatsbibliothek einen Lese-Ausweis. Damit kann ich Bücher ausleihen und sieben Tage in der Woche ins Internet. Ich habe zwar meinen Computer zu Hause, aber den benutze ich nur zum Schreiben. So billig wie mit einem Lese-Ausweis bekommst du das nirgendwo, und dann brauchst du auch keine Angst vor „Viren“ zu haben oder wie

die ganzen Sachen heißen. - Dort unten in der Medienwerkstatt in der Stabi haben sie mir gezeigt, wie ich mit meinen Speicherkarten von den Kameras Foto-CDs brennen kann. Dann stelle ich meine Fotos ins Internet und schicke E-Mails an die Leute, damit sie sich die ansehen können. Also, ich bin begeistert, denn ich sitze nicht zu Hause rum am Computer, und in der Stabi, wie die sich nennt, treffe ich auch immer andere Leute. Ich mache seit ein paar Jahren Ausstellungen mit meinen Fotos, und bei der online-Galerie „Saatchi“ habe ich einen „Saleroom“. Heutzutage heißt das, ich bin online.

Ach, und nun fallen mir auch noch andere Frauen ein, die ich kenne. Die sind noch älter als ich, siebzig, achtzig, neunzig vorbei! Und weißt du was? Die schreiben, malen, ein paar spielen Theater – da kannst du dich wundern, die machen so viele kreative Sachen. Naja, früher hatten sie ja auch nicht die Zeit dazu. Wenn du berufstätig bist und auch noch Familie hast, nā. Wenn das wegfällt, hast du deinen Kopf frei und kannst gucken, was du jetzt mit deiner Zeit machen möchtest. Wenn du etwas ausprobierst und merkst, ach, das ist doch nicht so mein Ding, na, dann suchst du dir etwas anderes. Und du bekommst ja auch immer Anregungen von den anderen Frauen. Ich glaube, wenn du versuchst, immer neugierig zu bleiben und positive Dinge für dich zu finden, gibt dir das Kraft. Dann hast du gar keine Zeit mehr, zu gucken, ob du vielleicht krank bist. Das einzige Problem ist dann nur: du musst aufpassen, dass du nicht so viel machst von den Sachen, an denen du auf einmal Spaß hast. Sonst wirst du noch krank vom ganzen „Freizeit-Stress“ und das willst du ja auch nicht, oder?

Von unserer Leserin Katja H. Renfert



InVita: Fit, aktiv und gesund im Alter Seniorenmesse im Rahmen der HanseLife in der Messe Bremen

Älter werden, aber trotzdem fit bleiben und mit der Zeit gehen – das wollen immer mehr Silver Ager. Damit das in Zukunft auch weiterhin so klappt, muss man aktiv bleiben: Ob Sport, Vorsorge oder Technik – Tipps und Ideen dazu bietet die „InVita – Die Bremer Seniorentage“. Im Rahmen der HanseLife lädt die Seniorenmesse am Dienstag und Mittwoch, 13. und 14. September 2016, in Halle 7 der Messe Bremen zum Informieren und Mitmachen ein.

„Wer heute ins Seniorenalter kommt, will meist weiter fit bleiben, sich einmischen und engagieren – ein Forum dafür bietet die InVita“, erklärt Ingo

Kleemeyer, HanseLife-Projektleiter. An Ständen und auf Bühnen in Halle 7 bieten rund 100 Aussteller Infos zu Freizeit und Sport, Reisen, Kultur und Bildung, Gesundheit und Wellness, Pflege und Betreuung, Finanzen und Vorsorge, neuen Medien und Technik. Darüber hinaus lockt die Messe mit vielen Mitmachaktionen: Lachyoga, Selbstverteidigung und Zumba Gold stehen auf dem Programm der „Aktiv-Bühne“. Auf der „InVita-Hauptbühne“ gibt es Musik und Vorträge.

Parallel zur InVita gibt es auf der zehnten HanseLife von Samstag bis Sonntag, 10. bis 18. September, nichts, was es nicht gibt: Ob Mode, Möbel, Deko-

rationen, Freizeitideen oder Gutes für die Gesundheit – mehr als 700 Aussteller laden in der ÖVB-Arena und den Hallen 2 bis 6 zum Entdecken, Shoppen und Verweilen ein.



Die InVita findet am 13. und 14. September jeweils von 10 bis 18 Uhr in Halle 7 der Messe Bremen statt. Mehr Infos: www.hanselife.de.

Für den (Not) Fall



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

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



DSG Deutsche
Seniorenstift
Gesellschaft



Mein Zuhause in Hamburg-Fuhlsbüttel

Pflegewohnstift Alsterkrugchaussee

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

Wir informieren Sie gern ausführlicher!

Alsterkrugchaussee 614 | 22335 Hamburg

Telefon 0 40 / 51 20 88-0

www.pflegewohnstift-alsterkrugchaussee.de

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



Haus Itzstedt
Alten- und Pflegeheim



www.haus-itzstedt.de

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

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

Urlaubs- und Kurzzeitpflege und Probewohnstage

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



**Jonny Hill und sein Lieblingshotel:
Vier Sterne für Mensch und Hund**

Die deutsche Bevölkerung ist sehr tierlieb. An erster Stelle stehen die ca. 13 Millionen Katzenliebhaber und gleich danach folgen die ca. 8 Millionen Hundefreunde. 41.400 davon leben in unserer Hansestadt. Und laut der Zeitschrift „Issn“ Rude ist Hamburg die hundefreundlichste Stadt, gefolgt von Leipzig und München.

Auch viele prominente Menschen auf der ganzen Welt schätzen die Liebe und Treue ihrer vierbeinigen Begleiter. Die Queen von England könnte ohne ihre Corgis den Tag nicht genießen. Steffi Graf und ihre Familie leben mit einer Katze und drei Hunden in Las Vegas. Ein Hund ist ein Freund fürs

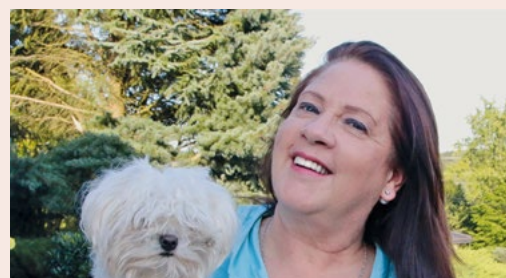


Auf dem Golfplatz mit Hotelhund Basti



Links: Die Hotelchefin begrüßt Jonny Hill und Frau.
Oben: Im Hundepool ist immer viel los.

Leben. Das wissen auch die Prominenten in Deutschland wie z.B. Bill Ramsey, Stefan Mross und Kathy Kelly von der legendären Kelly Family. Der Schmetterlingshund von Star-Designer Harald Glöckler hat sogar ein Buch über sein Leben mit seinem Herrchen veröffentlicht. Und auch der Sänger und Texter Jonny Hill, der viele Jahre in der Umgebung von Hamburg mit seiner Familie und den Boxerhunden Alfie und Arco lebte, kann sich ein Leben ohne Hunde nicht vorstellen. Der erfolgreiche Sänger mit der sonoren Stimme, hat nicht nur den Erfolgstitel „Ruf Teddybär 3-4“, sondern auch ein herzergreifendes Lied über einen Hund namens Nuri veröffentlicht.



Oben: Kathy Kelly mit Hund Richi.
Rechts: Billy King, der Hund von Harald Glöckler.



Wir trafen den sympathischen gebürtigen Grazer zu einem Exklusivinterview: „Mir liegen besonders Hunde sehr am Herzen, deswegen möchte ich den Lesern vom Senioren-Magazin meinen Geheimtipp zum Thema ‚Urlaub mit Hund‘ verraten. Viele Hundebesitzer wollen sich auch im Urlaub nicht von ihren Lieblingen trennen. Wer mit dem Auto fährt, hat den Vorteil, dass er den Vierbeiner ohne große Umstände und Kosten mitnehmen kann. Vor fünf Jahren besuchten meine Frau und ich zum ersten Mal das Hotel Magdalena in Ried im Zillertal. Damals noch mit unserem Hund Arco, der inzwischen verstorben ist. Der Hotel-Haushund, Basset Basti, begrüßte uns zuerst, da er vor dem Eingang auf Streicheleinheiten wartete. Ganz herzlich nahmen uns dann die Hausherrinnen Magdalena und ihre Tochter Margareta in Empfang. Dieses Hundehotel ist eines der ersten in Europa. Seit zehn Jahren verwöhnt das gesamte Team Hunde, Frauchen und Herrchen. Der Urlaub ist auf den Vierbeiner abgestimmt. Der treue Begleiter darf überall dabei sein, auch unter dem Tisch beim Essen. Im Hundepool vor der Terrasse fühlen sich Bello, Chico und Basti besonders wohl. Der Hunde-Trimm-Dich-Pfad und die ‚Gassiwiese‘ grenzen direkt an das Hotel.“

Für mich als Golfspieler war es erst überraschend, dass Basti mir plötzlich an der Leine von Magdalena, auf dem nahegelegenen Platz von Uderns, entgegenkam. Jetzt kommt er immer mit und spaziert freudig neben uns her. Ich hatte vorher noch keinen Golfplatz erlebt, auf dem Hunde mit über den Rasen gehen dürfen. Auch wenn die Urlauber mal ohne Hund die schöne Gegend erkunden

wollen, steht eine Hundesitterin zu Verfügung. Ein Ausflug über die Hochstraße mit dem atemberaubenden Blick über die Zillertaler Alpen und vor allem auch ein Besuch in der einmalig schönen Pfarrkirche in Ried sollten unbedingt auf dem Programm stehen.

Einmal pro Woche hält der Tierarzt Dr. Wieland Beck, bekannt aus der VOX TV-Serie ‚Menschen, Tiere und Doktoren‘, für die Hotelgäste Vorträge und beantwortet alle Fragen rund um den Hund. Und das einmalige an diesem Hotelangebot ist, dass Wellnessangebot rund um den Hund und auch sein Aufenthalt mit im Hotelzimmer kostenfrei sind. Um alle Vorteile und Verwöhnprogramme für die zwei- und vierbeinigen Gäste jetzt aufzuzählen, reicht der Platz nicht. Am besten, Sie planen für Ihren nächsten Urlaub mit Hund eine Schnupperwoche in Ried, was übrigens nur 160 km südlich von München liegt.“

Text & Fotos: Marion Schröder © SeMa

**Alle Infos unter www.magdalena.at
oder Prospekt anfordern unter Telefon
0043/5283 2243**



Denise Jäkel
Hörgeräteakustikmeisterin

Sie stehen aktiv im Leben. Aber wie fit ist Ihr Gehör?

Gutes Hören schafft Vitalität und ist ein wichtiger Bestandteil Ihrer Lebensqualität. Wir möchten Ihnen dieses Stück Lebensqualität wieder zurückgeben.

Unser Service für Sie:

- Kostenloser Hörtest
- Unverbindliches Ausprobieren von Hörsystemen
- Gehörschutz
- Tinnitusberatung

Wir freuen uns auf Ihren Anruf: **Tel. (040) 35 77 85 21**

JÄKEL HÖREN
22848 Norderstedt
Ohechaussee 11
www.jaekel-hoeren.de



www.ahdh.de

HESSE DIEDERICHSEN
HEIM

Ein Herz muss Hände haben



**Ein neues Zuhause für ältere,
pflegebedürftige Menschen:**

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

**Bitte fordern Sie unseren
Hausprospekt an!**

Hesse Diederichsen Heim

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

Musiksommer in Mecklenburg



Aus dem Blickwinkel des Publikums: Regisseur Georg Rootering, die australische Choreografin Andrea D. Kingston und Regieassistent Cristiano Fiovaranti (v.li.) arbeiten an der Aida 2016. Foto: Krause



Kleine Hauptstadt mit Märchenschloss. Schwerin ist für Hamburger „gleich um die Ecke“ und der „Alte Garten“ ist vom Schweriner Hauptbahnhof nur 1.000 Meter entfernt. Foto: Krause

Generalmusikdirektor Daniel Huppert hat nicht nur als Dirigent Qualitäten. Auch als Moderator der MeckProms-Konzerte zeigt er Entertainer-Talent, das geradezu umwerfend ist. Foto: Krause

In Deutschland einzigartig ist die rund 300 Jahre alte Festonallee (Feston (franz. „Girlande“) des Barockschlosses Bothmer, nur wenige Km vom Ostseebad Boltenhagen entfernt. Foto: Krause



Theaterdirektor Joachim Kümmritz überzeugte sich von der Bühnentauglichkeit der Elefantendame „Mala“ und traute sich sogar, einen Proberitt auf dem 2,86 m großen Tier zu absolvieren. Foto: Silke Winkler

Joachim Kümmritz (67) ist zwar unverkennbar Berliner, doch Schwerin ist die Stadt, in der der scheidende Theaterdirektor Jahrzehnte mit Begeisterung gearbeitet hat. Foto: Krause



Aida im Alten Garten – Promenadenkonzerte in Schlossparks

Zwei im Jahr 1813 geborene Komponisten stehen bis heute als „die“ Sterne ihrer Epoche am Opernhimmel. Der Italiener Giuseppe Verdi und der nur wenige Monate ältere Sachse Richard Wagner. Stellt sich die Frage, wer von beiden besser zu Mecklenburg passt, lässt sich die anhand nur weniger Daten zweifelsfrei beantworten:

Der Fundraising-Fachmann

In Leipzig geboren, führte Wagner ein unstetes Wanderleben, bis er 1883 in Venedig starb. Sein Hang zu Luxus jeder Art – bis hin zu seidener Unterwäsche, war bekannt. Auch sein 1874 fertiggestelltes Wohnhaus, die Villa „Wahnfried“, war für Bayreuther Verhältnisse Luxus pur. Dieses Haus, „wo mein Wännen Frieden fand“, zahlte der Bayernkönig Ludwig II. Obwohl es das

Wort damals noch nicht gab – Richard Wagner war nicht nur ein begnadeter Musiker, sondern ein geradezu genialer Fundraising-Fachmann, der seinen Gönner sogar dazu brachte, der Wagnerschen Musik auf einer Anhöhe in Bayreuth, dem „grünen Hügel“, zwischen 1872 und 1875 einen eigenen Tempel zu bauen.

Maestro und Bauer

Geboren wurde Verdi in Le Roncole, einem heutigen Vorort der Kleinstadt Busseto in der Emilia-Romagna. Kein Sponsor füllte seine Kasse, sondern Auftragsarbeiten, die er auf höchstem Niveau ablieferte. Das Landgut „Sant’Agata“ in der Nähe seines Geburtsortes wurde, als er sich das leisten konnte, zu seinem Lebensmittelpunkt. „Bis Mitternacht bin ich noch Maestro Verdi, dann werde ich wieder zum

Bauern“, berichtet er in einem seiner über 34.000 Briefe. Er setzte sich für die Verbesserung der Infrastruktur der Region ein, sorgte dafür, dass ein Spital entstand, Straßen und Bauernhäuser gebaut oder ausgebessert wurden und aufgeforstet wurde. Verdi brauchte für sein Ego kein nach seinen Vorstellungen errichtetes eigenes Theater. Auf die Frage, was wohl seiner Meinung nach sein bestes Werk sei, soll Verdi geantwortet haben: „Das Altersheim in Mailand“. Das von ihm gestiftete Haus bietet noch heute 60 alten Sängern und Musikern ein Zuhause.

Verdi und Schwerin – 11-mal ein Erfolg

Die Schlossfestspiele Schwerin, seit 1999 mit der Spielstätte „Alter Garten“ direkt vor der Märchenkulisse Schloss und Museum, wurden damals von Joachim Kümmritz, dem Generalintendanten und

Geschäftsführer des Mecklenburgischen Staatstheaters mit Verdis „Aida“ aus der Taufe gehoben. Immer wieder waren es Verdi-Opern, die in Schwerin begeisterten. Wagners Musik kam nie zur Aufführung. Mit „Aida“ schließt sich auch für Kümmritz in Schwerin in diesem Jahr der Kreis. Der 1949 in Berlin geborene Kulturmanager verabschiedet sich in den Ruhestand. „Ich bin seit 1979 in verschiedenen Positionen am Schweriner Theater beschäftigt“, so Kümmritz im Gespräch mit dem SeMa, „und von allen Titeln, die das mit sich brachte, ist mir der des Theaterdirektors mit Abstand der Liebste. „Aida“ habe ich“, berichtet er weiter, „erstmalig 1999 hier in Schwerin gesehen.“

Triumphmarsch mit Mala

Einer der dramaturgischen Höhepunkte dieser besonders populären, am 24. Dezember 1871 in Kairo uraufgeführten Oper Verdis, ist der Triumphmarsch. In Verona, der „Hochburg“ der Ai-

da-Interpretation, wird beim Triumphmarsch regelmäßig sehr großzügig in die Ausstattungskiste gegriffen. Puristen halten das nicht mehr für zeitgemäß, auch wenn es durchaus publikumswirksam ist. Joachim Kümmritz und der „Aida“-Regisseur Georg Rootering, haben sich dennoch entschieden, „ihrem und des Publikums Affen Zucker zu geben“ und den Marsch opulent in Szene zu setzen. Deshalb wird die 31-jährige, 3,8 t schwere Elefantenkuh „Mala“ vom Elefantenhof Platschow in Mecklenburg-Vorpommern mit dabei sein, wenn im 2. Akt der Oper die Ägypter ihren Sieg über die Äthiopier feiern. Der Theaterchef überzeugte sich selbst von der Bühnentauglichkeit des Tieres. „Mir sind die vereinzelt Proteste unverständlich – wenn „Mala“ bei uns im Triumphmarsch dabei ist, dann hat das nichts mit Tierquälerei zu tun!“ weist Kümmritz Kritik von Tierfreunden am Bühneneinsatz der Elefantenkuh zurück.

MeckProms

Doch nicht nur die Schlossfestspiele sind das „Baby“ des scheidenden Theaterdi-

rektors. Denn seit mehr als einem Jahrzehnt ist ein Sommer in Mecklenburg-Vorpommern ohne die „MeckProms“ nicht mehr vorstellbar. In diesem Jahr lautet das Motto „Music Around the World“. Wieder brilliert dabei Generalmusikdirektor Daniel Huppert sowohl als Dirigent der Staatskapelle Schwerin wie auch als Moderator. Die berühmten englischen Promenadenkonzerte standen Pate für die Konzertreihe. Für viele Besucher ist der Picknickkorb ebenso ein Muss wie Klappstuhl und Regentensilien. Die musikalische Reise um die Welt geht von Walzer bis Samba, von Operette bis Musical, von jazzigen Rhythmen bis hin zu schillernd exotischen Klangfarben aus der Welt des Konzerts, des Musiktheaters, des Films und darüber hinaus. Ein besonderes Highlight dürfte in diesem Jahr das Konzert in Schlossgarten Bothmer sein. Denn hier wird weit mehr als Musik geboten. Die Staatlichen Schlösser und Gärten M-V laden zum Blumen- und Pflanzenmarkt ein, bieten Führungen durch den Park und die deutschlandweit einmalige Festonallee sowie botanische Kräuterwanderungen und Wildkräuter-Workshops an. Kinder, die bei den „MeckProms“ bis 14 Jahre freien Eintritt haben, können sich auf florale Körperbemalung freuen und mit im Park gefundenen Hölzern, Gräsern und Steinen basteln. Und wer wissen will, welche direkte Verbindung zwischen der berühmten Adresse „Downing Street Nr. 10“ und Bothmer besteht, sollte unbedingt das Schlossmuseum besuchen, das an diesem Tag Konzertgästen ermäßigten Eintritt anbietet. Und – ein ganz praktischer Tipp: Lassen Sie Ihre stumpfen Gartengeräte an der historischen Schleifmaschine schärfen!

Aida bei den Schlossfestspielen Schwerin
Premiere: Fr., 8. Juli 2016, 21 Uhr, Alter Garten, weitere Termine: bis 14. August 2016 Do.-So. jew. um 21 Uhr

MeckProms, Schwerin, Freilichtbühne,
26. Juli 2016, 21 Uhr

Klützt, Schloss Bothmer, 31. Juli 2016, 11 Uhr
Ludwigslust, Schlosspark/Schweizerhaus,
7. August 2016, 11 Uhr

Güstrow, Domplatz, 9. Aug. 2016, 20 Uhr,
Kinder bis 14 Jahre haben freien Eintritt
Karten für Aida u. MeckProms Tel.: 0385/5300-123 od. www.theater-schwerin.de

F.J. Krause © SeMa

Das SeMa startet erstmalig mit einer eigenen Messe

lifeAGE Generation 50+ MESSE

Gesundheit • Aktives Leben • Mobilität • Vorsorge

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

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

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

Veranstalter: SeMa Senioren Magazin Hamburg GmbH und [bctw-agentur thomas will](http://www.bctw-agentur.com) – Eventmanagement und Marketing

www.lifeage-messe.de



Teppichcurling
von **unicurl**

WIR FREUEN UNS
AUF IHREN ANRUF
ODER BESUCH!

Sie möchten mehr zum Kauf oder zur Anmietung von Teppichcurlinganlagen erfahren?
Tel: 030-816 00 3460, teppichcurling@hws-berlin.de
www.teppichcurling.de

- ist ein Teamsport und ähnelt dem Eisstockschießen
- ist sehr kommunikativ und geeignet für Jung und Junggebliebene
- ist gut geeignet für Turniere, Feiern, Freizeitsportler,
- Taktik, Geschick und Teamgeist sind entscheidend
- Vereine und hat einfache und verständliche Regeln
- Teppichcurling macht einfach Spaß!

Zwischen Schweiß und Fruchtsaftschorle

Eine Schwalbe macht noch keinen Sommer, steigende Temperaturen auf dem Thermometer schon. Seit gut zwei Wochen ist die schönste Jahreszeit kalendarisch angebrochen und auch in Hamburg und seinem Umland wurde die magische Grenze von 30 Grad schon geknackt. Was bei Grill-Experten, Wasserratten, Campern oder durchtrainierten Sportlern die Laune parallel zu Gradzahlen steigen lässt, wird bei so manchem Senior zum überlebenswichtigen Problem. Das Senioren-Magazin (SeMa) hat sich in der Oldie-Szene umgehört, wie auch die Generation 60plus die wärmste Jahreszeit genießt, wo andererseits die Grenze des Genusses gekommen ist. Was ist die sommerliche Hitze nun: Fluch oder Segen?

Die Schweißtropfen auf der Stirn, die Trinkflasche immer in Reichweite. Die 66-jährige Conny Cagliari, begeisterte Radlerin und sonst dem Freizeitsport auch nicht abgeneigt, hat den Kampf mit dem Hochsommer und seinen Temperaturen aufgenommen. „Ich mache durchaus bei 30 Grad draußen noch etwas, nur die pralle Sonne meide ich“, genießt die lustige Frau aus Elmsborn den Sommer mit Einschränkungen. Unzweifelhaft hat die wärmste Jahreszeit in gesundheitlicher Hinsicht gerade für Senioren ihre Tücken, Conny Cagliari steht mit ihrer Einstellung trotzdem nicht allein da. Anke Becker (69) aus Harburg/Neugraben bringt es auf den Punkt: „Ich bin doch froh, dass es endlich warm ist, da kann es dann auch mal Hitze sein“, ist ihre Einstellung zum Freizeitverhalten in den Monaten Juli und August.

Diesen Optimismus hätten andere hantelnde Senioren gern, aber ihnen sind aus gesundheitlicher Hinsicht ein-



Liesa Droste (76) aus Hamburg-Altona genießt den Sommer an Bord eines Fährschiffes Richtung Föhr.



Lange sollten Senioren nicht in praller Sonne liegend verbringen.



Allein ein feuchtes Handtuch auf dem Kopf hilft nicht immer, aber ist auch ein Mittel.

fach engere Grenzen gesetzt. „Wenn es über 28 Grad geht, kann ich die Mittagshitze einfach nicht mehr aushalten“, sagt „Ole“ Ohlrogge aus Wandsbek. Er freut sich dann immer besonders auf seinen Urlaub in Griechenland. „Dort ist es einfach nicht so drückend, das Klima ist auch bei warmen Temperaturen wie befreiend für mich“, sagt der rüstige Rentner. Vor allem aber: Immer sei das Käppi auf dem Kopf. Mit der „Griechenland-Befreiung“ trifft er auch bei seiner Ehefrau Elvira (66) auf sommerliche Euphorie. „In der Tat ist das im Süden alles etwas leichter auszuhalten, zu Hause in unserem Garten in Wandsbek meide ich die Mittagshitze prinzipiell“, stimmt Elvira Ohlrogge ihrem Gatten zu.

Ob Norden, Süden, Deutschland, Italien, Spanien oder Griechenland: Die Mediziner sind sich einig, dass ausreichende Flüssigkeitszufuhr gerade für Senioren besonders wichtig ist. Die Flasche am Hals hat in diesem Falle keinen Makel, sie ist eher lebensnotwendig. Dem Prozess des Schwitzens müsse auf jedem Fall etwas entgegengesetzt werden. Das Trinken ist für Senioren daher der Hitzeschutz schlechthin. Zwei Liter am Tag sollten es bei hohen Temperaturen schon sein. Ob das jeder Senior wirklich schafft, ist eine ganz andere Sache, „so viel kann ich gar nicht trinken“, hört man in Seniorenkreisen nicht selten. Das sieht die tapfere Brunhilde Riess im Alter von fast 91 Jahren viel praktischer. „Ich habe beim Wandern immer mindestens zwei Literflaschen reines Leitungswasser dabei – und die werden zur Not auch noch einmal nachgefüllt“, sagt die rüstige Dame aus Hamburg-Niendorf. Ihr genüge Leitungswasser, weil ihr das am besten schmecke. Ärzte raten allerdings auch zu Fruchtsaftschorlen, da diese vom Verdauungstrakt direkt in die Blutbahn des Körpers übergangen und ihn daher optimal mit Energien versorgen. Dabei rät zum Beispiel Internist Dr. Ernst Jacob: Die Mischung sollte eins (Saft) zu drei (Wasser) betragen. Dann man Prost, so gut kann Sommer schmecken.

Jenseits des guten Geschmacks und von Fruchtsaftschorlen aber bleibt natürlich auch die bequeme Sommervariante – ruhig zu Hause bleiben. Wie sagt es Monika Siegert (66) aus Hamburg-Horn so schön: „Meine Grenze liegt bei 25 Grad, danach ist Schluss mit lustig.“ So oder so: Schönen Sommer – und die Schwalbe kann ja auch alleine fliegen.

Text & Fotos K. Karkmann © SeMa

LEICHTER LEBEN, MEHR GENIESSEN



OFFENE BESICHTIGUNGEN

jeden Donnerstag von 17 bis 18 Uhr in Gebäude 2, Süderstraße 19



- Hochwertige Wohnungen in parkähnlicher Anlage
- 1- bis 4-Zimmer-Wohnungen mit Balkon/Terrasse
- Videogegensprechanlage
- Sehr gute Anbindung an den ÖPNV
- Ärzte, Behörden und Einkaufsmöglichkeiten in der Nähe
- Zentrales Servicecenter mit Gastronomie
- Persönliche Freiheit durch Concierge-Service
- Unterstützung bei haushaltsnahen Dienstleistungen wie Reinigen, Wäscheservice, Einkaufen
- Professionelle ambulante Pflege

KONTAKT - VERMIETUNG WOHNUNG UND GEWERBEFLÄCHEN

IHRE ANSPRECHPARTNER:

Martina Boyens & Keanu Templin

Tel.: 04191/722 62-0

E-Mail: info@frankhoffmann-immobilien.de

FRANK HOFFMANN
IMMOBILIEN

KONTAKT PFLEGE UND DIENSTLEISTUNGEN

Tel.: 04106/627 96-20

E-Mail: info@careprofis-ambulant.de



LEBENS(T)RÄUME ZUM WOHLFÜHLEN IN KALTENKIRCHEN



★ bei Mietvertragsabschluss erhalten Sie einen Gutschein für eine einmalige Innenarchitekturberatung im Hause dodenhof Kaltenkirchen (Wert 75,00 Euro). Zudem erhalten Sie 10% auf die gekauften Einrichtungsgegenstände.

Verbesserte Vergütung für ambulante geriatrische Medizin

= verbesserte Versorgung für hochbetagte Patienten?!



(pi) Es ist ein Meilenstein. Ab dem 01.07.2016 bessern sich die Voraussetzungen, hochbetagte Patienten ambulant von einem auf Altersmedizin spezialisierten Arzt behandeln zu lassen. Denn am Freitag werden neue Gebührenordnungspositionen zur spezialisierten geriatrischen Versorgung in den Einheitlichen Bewertungsmaßstab (EBM) aufgenommen. Sprich: ein geriatrisch qualifizierter Arzt kann seine erbrachten Leistungen ab sofort besser abrechnen!

Schließlich bedarf ein sehr alter Patient besonderer Fürsorge und kostet den betreuenden Arzt entsprechend viel Zeit. Die Deutsche Gesellschaft für Geriatrie (DGG) begrüßt diese Entwicklung außerordentlich. Gleichzeitig warnt die Fachgesellschaft allerdings: Nur ein adäquat ausgebildeter Arzt kann mit seinem Fachwissen auch diese Leistungen erbringen. Die Überlegungen einiger Landesärztekammern, Hausärzte jetzt im Schnelldurchlauf zu Spezialisten für Altersmedizin auszubilden, wird die Versorgung Hochbetagter nicht verbessern. Im Gegenteil.

Ja zur Förderung einer spezialisierten Altersmedizin

Die Deutsche Gesellschaft für Geriatrie (DGG) begrüßt ausdrücklich die Förderung einer spezialisierten geriatrischen Versorgung. Angesichts der demographischen Entwicklung mit einer starken Zunahme hochbetagter, multimorbider Patienten ist dies ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung. Zugleich wird damit die Bedeutung der geriatrischen Medizin anerkannt und ihre Form von personalintensiver Medizin finanziell gefördert. Die spezialisierte geriatrische Versorgung ergänzt die hausärztliche Betreuung multimorbider, älterer Patienten im ambulanten Bereich. Sie richtet sich an komplex erkrankte geriatrische Patienten mit einem erhöhten Aufwand an Diagnostik und Therapie. „Mit der spezifischen geriatrischen Versorgung wird eine Lücke geschlossen zwischen einer ambulanten Basisversorgung des älteren Patienten auf der einen Seite und der stationären Behandlung älterer Patienten in geriatrischen Krankenhaus-Fachabteilungen auf der anderen Seite“, sagt DGG-Präsident PD Dr. Rupert Püllen.



Nein zur Absenkung des ärztlichen Weiterbildungsniveaus

Aber: Die spezifische geriatrische Versorgung wird nur dann das Ziel einer besseren Versorgung älterer Menschen erreichen, wenn sie von spezifisch qualifizierten Ärzten erbracht wird. Deshalb ist die Erbringung der neu geschaffenen Leistungen gebunden an Ärzte mit der Schwerpunktbezeichnung oder Zusatzbezeichnung „Geriatrie“, die nach einer Fachweiterbildung von 1,5 Jahren erteilt wird. Fachärzte oder langjährige Vertragsärzte, die eine qualifizierte geriatrische Fortbildung nachweisen können, wie beispielsweise einen 160-Stundenkurs in Verbindung mit einer Tätigkeit in einer geriatrischen Einrichtung, sind ebenfalls qualifiziert, spezifische geriatrische Versorgung zu übernehmen.

Entsprechend warnt die DGG vor einer Absenkung des ärztlichen Weiterbildungsniveaus im Fachbereich Geriatrie. Der Mangel an Geriatern darf nicht dazu führen, die Voraussetzungen zum Erwerb der Zusatzbezeichnung Geriatrie so weit abzusenken, dass diese Zusatzbezeichnung in einem 40-Stunden-Kurs zu erwerben ist. Wie für andere Zusatzweiterbildungen ist auch für die Geriatrie eine Mindestweiterbildungszeit von 18 Monaten erforderlich.



Nur wenn die neuen Leistungen von spezifisch qualifizierten Ärzten erbracht werden, bedeutet der 01.07. den vielfach zitierten Meilenstein. Und nur dann bedeutet dies einen erheblichen Nutzen für die bislang oftmals noch unterversorgten älteren Patienten.



SiCHTBar-mobil

Dirk Lübke – Ihr Optiker vor Ort.

Der Optiker, der zu Ihnen kommt!

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
Telefon 040/60 55 88 89 oder 0171/268 90 75



Ambulanter Pflegedienst

Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns.
Marommer Straße 18 • 22850 Norderstedt
Tel. 040-32 59 44 71 • Fax 040-32 59 44 74
elim-mobil-norderstedt@fegn.de • www.elim-diakonie.de

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

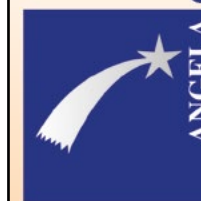


www.sdl-ev.de

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

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

Seit 1987



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

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

Pflegedienst Claussen GmbH

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung
Vertragspartner aller Krankenkassen

**24 Stunden erreichbar unter:
0172/409 87 44**

Ochsenzoller Str. 126 • 22848 Norderstedt
Telefon 040/523 68 21 • Fax 040/523 68 25
E-Mail: info@pflegedienst-claussen.de



Ausstellungen

Freitag 05. August 2016, 14 Uhr
Augenblick mal! Museumsgespräch und begleiteter Rundgang für demenziell Erkrankte und ihre Familien. Eintritt € 4,50 bis € 7,50.
Museum der Arbeit, Wiesendamm 3, 22305 Hamburg, Tel.: 040/42 81 33-0

Noch bis Sonntag 21. August 2016
Andreas Slominski – The O of the Door. Der deutsche Künstler beschäftigt sich in seinen neuesten Werken mit tragbaren Toiletten. In dieser Ausstellung zeigt er etwa 200 dieser Toiletten, die teilweise als dekorative Elemente an der Wand aufgehängt sind. Di.-So. 11-18 Uhr. **Halle für aktuelle Kunst, Deichtorstraße 1-2, 20095 HH, Tel.: 040/32 10 30**

Noch bis Freitag 2. Septembert 2016
Reiner Seliger – Beyond. Mit sicherem Blick und entschiedenem Griff werden unterschiedliche Materialien so gestapelt und geschichtet, dass ihr Ursprung hinter dem neu Geschaffenen zurücktritt. Di.-Fr. von 12-18 Uhr. **Galerie Borchardt, Hopfensack 19, 20457 HH**

Noch bis Mittwoch 30. November 2016
Sammeln – Von Leidenschaft, die Wissen schafft. Ein Einblick in die Sammlungslandschaft der Botanik der Universität Hamburg. Darunter Altehrwürdiges und Neues, Großes und Kleines, im Dornröschenschlaf Liegendes und viel Genutztes. Di.-Do. 13-17 Uhr, Sa. 13-17 Uhr und So. 10-17 Uhr, Eintritt frei.
Loki Schmidt Haus, Ohnhorststr. 18, 22609 Hamburg, Tel.: 040/42 81 64 40

Theater

Mehrere Termine bis zum 13. August 2016
Mutti. 2014 – Deutschland im WM-Finale – die große Koalition in der Krise. Also hat Vizekanzler Sigmar seine Chefin Angela sowie Ursula und Horst zur Gruppentherapie beordert. **Theater Kontraste, Hudtwalckerstr. 13, 22299 Hamburg, Tel.: 040/480 68 00**

Freitag 15. Juli 2016, 19 Uhr
Woher komm ich – wohin geh ich. Ein Theaterprojekt mit unbegleiteten, minderjährigen, männlichen Flüchtlingen unter der Leitung von Nicole Wellbrock und Eveni Mestetschkin. Eintritt frei, Spenden sind willkommen.
ella Kulturhaus Langenhorn, Käkenflur 30, 22419 Hamburg, Tel.: 040/53 32 71 50

Fr. 22. Juli bis So. 21. August 2016
Der Hamburger Jedermann. Diese moderne und sehr überraschende Fassung einer ersten Komödie wurde der Speicherstadt geradezu auf den Leib geschrieben. Kosten € 18,- bis € 56,-, immer Do.-Sa. um 20 Uhr und Sonntag um 19 Uhr. **Theater in der Speicherstadt, Auf dem Sande 1, 20457 Hamburg, Telefon: 040/369 62 37**

Ausflug

Mittwoch 20. Juli 2016, 12.45 Uhr
Köster unterwegs: Hamburgs grüne Lunge im Wandel der Zeit. Rundgang durch Planten un Blumen mit Historikerin Elke Groenewold. Kosten € 12,-/erm. € 9,-. Bedingt barrierefrei. **Treffpunkt im Foyer der Köster Stiftung, Meisenstr. 25, 22305 Hamburg, Anreise mit HVV exlusive, Anmeldung erforderlich, Tel.: 040/69 70 62-0**

Konzerte

Jeden 1. Sonntag im Monat 2016, 17 Uhr
Gottesdienst mit Gospelchor. Living Motion, Joyful Light oder Sisters in Soul sind 3 Gospelchöre, die zum Gottesdienst singen. Danach gibt es immer ein kleines Bistro und Zeit für nette Gespräche. **Ev.-Luth. Gemeinde St. Bonifatius, Lämmersieth 65, 22305 Hamburg, Telefon: 040/695 92 93**

Freitag 15. Juli 2016, 19.30 Uhr
Ein Evergreen Abend der besonderen Art. Zeitlos schöne Klassiker mit der Sängerin Özlem Winkler-Özkan, begleitet von Daniel Gering am Klavier. Eintritt € 10,-. **PEM Center, Reginenstraße 18, 20539 Hamburg, Reservierungen Tel.: 0176/78 21 20 53**

Samstag 16. Juli 2016, 14-23 Uhr
Alster Open Air. Rock, Blues und Songwriter auf dem Alsterdorfer Markt spielen für Gage für den Hut. Mit Musiker-Flohmarkt. **Alsterdorfer Markt 5, 22297 Hamburg**

Samstag 23. Juli 2016, 20.30 Uhr
Celtic Cowboys – Greengrass meets Bluegrass. Die sechs Reiter der Guten Laune sind eine der ungewöhnlichsten Bands der deutschen Musiklandschaft. Die vielfältigen Songs reichen von Country, Irish Folk, Western Swing und einer Prise Bluegrass über Skiffle bis hin zu Blues und Rock ‘n’ Roll. **Cotton Club, Alter Steinweg 10, 20459 Hamburg, Tel.: 040/34 38 78**

Freitag 19. August 2016, 18.30 Uhr
Matthew Glandorf und Rebecca Harris. Die beiden Künstler treten im Rahmen des Hamburger Orgelsommers auf und spielen Stücke von Reger sowie Willan, Hampton, Vaughan Williams und Improvisationen. **Hauptkirche St. Petri, Bei der Petrikirche 2, 20095 Hamburg, Tel.: 040/32 57 40-0**

Samstag 20. August 2016, 18.30 Uhr
Die Tüdelboys. Die älteste Boy-Group Hamburgs singt, blödet, liest und tüdelt wieder unter dem Motto „Getüdelt. Nicht geschüttelt“. **Museum Elbinsel Wilhelmsburg, Kirchdorfer Straße 163, 21109 Hamburg**

Sonntag 21. August 2016, 14 Uhr
Mitsing-Konzert des Shanty-Chores Fuhlsbüttel. Motto: „Alles singt“. Besucher singen mit. Pause mit Kaffee & Kuchen. Eintritt frei. **LAB-Treffpunkt Fuhlsbüttel, Fliederweg 7, 22335 Hamburg, Tel.: 040/59 24 55**

Sonntag 28. August 2016, 11 Uhr
Schnelsen Stompers – der 254. Jazzfrüh-schoppen. Seit 25 Jahren sind sie legendär – die Schnelsen StomperS, in wechselnder Besetzung zwar, aber dem Freizeitzentrum Schnelsen und ihrem Musikstil treu. Eintritt € 5,-. **Freizeitzentrum Schnelsen, Wählingsallee 16, 22459 Hamburg, Telefon 040/559 24 34**

Messe

Freitag 26. bis Sonntag 28. August 2016
Kreativ Hamburg. Handarbeiten, basteln, malen, nähen und vieles mehr. Eintritt € 7,-/erm. € 5,-. Fr. + Sa. 10-18 Uhr, So. 10-17 Uhr. **Messe HH-Schnelsen, Modering 1a, 22457 Hamburg, Tel.: 040/88 88 99-0**

Flohmärkte

Jeden Samstag 2016, 8-16 Uhr
Schanze: Flohschanze. Der Kult-Flohmarkt lockt Anwohner, Touristen, Schaulustige sowie Jäger und Sammler an. **Schlachthof, Neuer Kamp 30, 20357 Hamburg**

So. 10. Juli + So. 7. August 2016, 10-16 Uhr
Altona: Flohmarkt. Hier kann gestöbert und gefeilscht werden. **Haus Drei, Hospitalstraße 107, 22767 Hamburg**

Samstag 16. Juli 2016, 20-24 Uhr
Winterhude: Upcycling-Nachmarkt. Staunen, schlendern, plaudern, an- und ausprobieren und alles ist upcycled. **Goldbekhaus, Moorfurthweg 9, 22301 Hamburg**

Jeden 1. Sonntag im Monat 2016, 8-18 Uhr
Schenefeld: Antik- und Flohmarkt. Ob Gebrauchtes oder Neues, klassischer Trödel oder kostabare Kleinode und die Creme de la Creme der Antikhändler aus Hamburg und Umgebeung treffen sich in entspannter Atmosphäre. **Stadtzentrum Schenefeld, Kiebitzweg 2, 22869 Schenefeld**

Sonntag 24. Juli 2016, 12-20 Uhr
St. Pauli: Viertel Meile – Design Markt. Raum für außergewöhnliche Dinge, die allesamt von verschiedenen Künstlern und Designern handgefertigt wurden. **Spielbudenplatz, Reeperbahn 61, 20359 Hamburg**

Sonntag 24. Juli 2016, 10-17 Uhr
Mitte: Antique-Market. Gegenüber der Alster erstreckt sich ein breites Angebot von Antiquitäten. **Colonnaden, 20354 Hamburg**

So. 24. Juli + So. 28. August 2016, 8-15 Uhr
Hummelsbüttel: Flohmarkt. Hier trifft man sich zum Bummeln und Feilschen. **Möbel Roller, Poppenbütteler Weg 15, 22339 HH**

Sa. 30. Juli + Sa. 27. August 2016, 11-16 Uhr
Hafen-City: Langschläfer-Flohmarkt. Hier ist trödeln ausdrücklich erlaubt. **Überseequartier, Überseeboulevard, 20457 HH**

Sa. 30. Juli + So. 21. August 2016, 9-17 Uhr
Barmbek: Kulturflohmärkte. Bunte Mischung aus Trödel und Second-Hand. **Museum der Arbeit, Wiesendamm 3, 22305 HH**

Samstag 6. August 2016, 7-17 Uhr
Lurup: Flohmarkt. Feilschen, Stöbern und Schnäppchen ergattern. **Elbgauapassage, Elbgaustraße 112-128, 22547 Hamburg**

Samstag 27. August 2016, 10-18 Uhr
Eppendorf: Flohmarkt. Bunter Flohmarkt im Rahmen des beliebten Straßenfestes. **Eppendorfer Weg zwischen Lehmweg und Hoheluftchaussee, 20251 Hamburg**

Fest

Samstag 16. Juli 2016, 12-17 Uhr
Großes Sommerfest. „Die kleine Stadt für Senioren“ lädt zum traditionellen Sommerfest mit musikalischem und kulinarischem Angebot, großem Kinderprogramm, Hausbesichtigung und Informationsmöglichkeiten ein. **Hospital zum Hl. Geist, Hinsbleek 11, 22391 Hamburg, Telefon: 040/60 60 11 11**

Führungen

Immer freitags im Juli 2016, 16.30 Uhr
Entdeckertour St. Georg. Stadtteilführung, ca. 90-100 Minuten. Kosten € 15,-, ohne Anmeldung. **Treffpunkt: Eingang Schauspielhaus, Kirchenallee/Hauptbahnhof, Infos: www.st-georg-tour.de**

Sonntag 31. Juli 2016, 10.30 Uhr
Führung über den Ohlsdorfer Friedhof. Ziel sind die Gräber der Opfer von Krieg und Gewaltherrschaft sowie das Mahnmal für die Bombenopfer bei Kapelle 13. Die Teilnahme ist zu Fuß sowie mit dem Rad möglich. Kosten € 5,-, ohne Anmeldung. **Treffpunkt: Friedhofseingang Seehof in Bramfeld, Telefon 040/50 05 33 87**

Lesungen

Freitag 15. Juli 2016, 19.30 Uhr
Premierenlesung „Hattinger und die Schatten“. Mit Thomas Bogenberger.
Freitag 26. August 2016, 19.30 Uhr
Killer von der Förde – Krimis aus Flensburg und Kiel. Lesung mit Maren Graf – liest aus „Totenschreiber“ – und H. Dieter Neumann – liest aus „Rumregatta“. Bei beiden Veranstaltungen: Eintritt € 10,-/erm. € 8,50. **Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36, 20457 Hamburg, Reservierung empfohlen unter 040/32 11 91**

Mittwoch 20. Juli 2016, 20.15 Uhr
Von Monstern und Küssen. Wortpicknick im Park. Unheimliche, komische und ans Herz gehende Literatur von und mit Benjamin Maack und Alexander Rösler. Eintritt frei. **Planten un Blumen (Musikpavillon), 20355 Hamburg**

Freitag 5. August 2016, 16 Uhr
Hotel Vier Jahreszeiten – Aus dem Nähkästchen geplaudert. Mit viel Humor berichtet Rudolf Nährig von seinen 35 Dienstjahren im Luxushotel. Eintritt € 5,-. **Im Restaurant des Wohnparks am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 HH, Tel.: 040/644 16-914**

Talkshow

Mittwoch 27. Juli 2016, 20 Uhr
Talk der offenen Tür – TalkDOT. Die erste Talkshow direkt vom Kiez. Gastgeber Astrid Rolle und Peter G. Dirmeier treffen Promis und Leute, die auch so interessant sind. Eintritt € 5,-, Einlass 19 Uhr. **kukuun Klubhaus St. Pauli, Spielbudenplatz 22 (1. Stock, linke Treppe), 20359 Hamburg, www.talkdot.de**

Imkertag

Sonntag 31. Juli 2016, 10-18 Uhr
Wie sieht ein Bienenstock von innen aus? Zahlreiche Vorführungen und Mitmachaktionen rund um die Biene und ihre süßen Erzeugnisse. Eintritt € 9,-. **Freilichtmuseum am Kiekeberg, Am Kiekeberg 1, 21224 Rosengarten, Telefon 040/790 17 60**

Oldtimertreffen

Sonntag 7. August 2016, 10-16 Uhr
10 Jahre Zweirad-Oldtimertreffen am Feuerwehrmuseum. Über 100 chromblitzende Zweiräder, Gespanne und Fahrräder, alle mindestens 30 Jahre alt, begeistern die Besucher. Eintritt € 6,-. **Feuerwehrmuseum Marxen, Hauptstraße 20, 21439 Marxen**

Sonntag 17. Juli 2016, ab 10 Uhr
Offenes Oldtimerfrefreen. Oldimer-Besitzer präsentieren ihre guten Stücke und lassen die Augen der Liebhaber strahlen. Für das leibliche Wohl ist gesorgt und für die Kleinen gibt es eine Hüpfburg. Um 12 Uhr startet eine gemeinsame Ausfahrt – seien Sie dabei auf unserem Sonntagsausflug in die gute alte Zeit. **Stadtzentrum Schenefeld, Kiebitzweg 2, 22869 Schenefeld, Tel.: 040/57 01 39 60**

Bikers Blood for Help

Sonntag 17. Juli 2016, von 10-16 Uhr
Die blutigste Party Deutschlands. Gemeinsam mit Schauspieler Kalle Haverland, den Alster-Cruisern und dem Blutspendedienst des UKE wird zum Blutspenden gebeten, umrahmt von einem bunten Party- und Musikprogramm. **Blutspendedienst UKE, Gebäude 038, Martinstraße 52, 20246 Hamburg**

Traumkino

Mittwoch 20. Juli 2016, 11 Uhr
Bach in Brazil.
Mittwoch 17. August 2016, 11 Uhr
Eddie the Eagle.
Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat zeigt das Savoy-Filtheater speziell für Senioren das Traumkino. Immer um 11 Uhr und in deutscher Sprache. **Savo-Filtheater, Steindamm 54, 20099 HH, Tel.: 040/284 09 36 22**

Freizeit

Sonntag 17. Juli 2016, 14 Uhr
Erzähl-Café. Erzählen – zuhören – miteinander reden mit Ursula Schmidt. Thema: Wie gefällt Ihnen das neue Rentengesetz? Hätten Sie gerne bis zum 75. Lebensjahr gearbeitet?. **LAB-Treffpunkt Fuhlsbüttel, Fliederweg 7, 22335 Hamburg, Tel.: 040/59 24 55**

Vortrag

Mittwoch 3. August 2016, 16.30-18 Uhr
Demenz-Verhalten – verstehen und damit umgehen. Demente zeigen oft ein Verhalten, das irritierend oder sogar herausfordernd wirkt. Wer die Ursachen kennt, dem fällt es leichter, die Logik dahinter zu verstehen und darauf einzugehen. Vortrag mit Eva-Maria Meyer-Lucht von der Alzheimer Gesellschaft Hamburg. **Domizil am Hirschpark, Manteuffelstraße 33, 22587 Hamburg-Blankenese, Tel.: 040 866 58-0**

Fahrradtour

Immer samstags im Juli & August, 15 Uhr
Kulinarisch durch Hamburg. Eine spannende und vor allem leckere Tour durch Hamburg. Bei den einzelnen Stopps gibt es kulinarische Kleinigkeiten, die deutlich machen warum die Hansestadt auch „Das Tor zur Welt“ genannt wird. Kosten inkl. Fahrrad, exkl. Getränke € 46,- bis € 49,-. **Zweiradperle Hamburg, Altstädter Straße 3-7, 20095 Hamburg, Tel.: 040/30 37 34 74**

Kulinarisches

Samstag 6. August 2016, 11-20 Uhr
Ice Cream Festival Hamburg. Im Mittelpunkt steht die süße Kaltspeise, welche neue und exklusive Kreationen von lokalen Eismachern am Start hat. Für die passende musikalische Rahmung sorgen Szene-DJs. **Fischauktionshalle, Große Elbstraße 9, 22676 Hamburg, Tel.: 040/32 31 04 11**

Kursangebote

So. 14. + So. 28. August 2016, 11-15 Uhr
Golf for heart. Ein Schnupper-Golf-Kurs für Einsteiger, speziell für Herzpatienten. Kosten € 5,- für Herz-in-Form-Club-Mitglieder, € 15,- für Nicht-Mitglieder. **Golfclub Hamburg Gut Waldhof, Am Waldhof 3, 24629 Kisdorf, Anmeldung und Kontakt unter Telefon 040/22 80 23 64**

Dienstag 23. August 2016, 18-19.30 Uhr
Erste Hilfe und Reanimation. Tipps, Anleitungen und Handgriffe für Ihre Sicherheit! Praxistraining für Herzpatienten, Angehörige und Freunde. Kosten € 5,- für Herz-in-Form-Club-Mitglieder, € 15,- für Nicht-Mitglieder. **Heidenkampsweg 99, 20097 HH, Anmeldung und Kontakt unter Telefon 040/22 80 23 64**

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



Der freundliche Service seit 7 Jahren erfolgreich am Markt

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

Gardinenservice
Abnehmen • Waschen • Aufhängen

Heidehofring 15, 22850 Norderstedt | Tel. 040 / 589 55 47-0
info@awa-gardinenservice.de | www.awa-gardinenservice.de



Sabine Jacobsen

Wohnen „Generation 55 +“

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

In Hamburg-Langenhorn, Diekmoorweg, ruhige, grüne Lage, attraktiver Schnitt, nette Hausgemeinschaft, mit Bad, Küche, Balkon und Lift.
V: 174,9 kWh (m²a), Gas, Bj. 1969.
(Ansprechpartner Hr. Schwieger)

Tel.: 040-35 91 52 13
www.meravis.de



Katjas
Zweithaarstudio
GmbH



**Perücken
Haarteile ■ Toupets**

Haarverlängerungen
und- verdichtungen
Gratis-Beratung,
Parkplätze vor der Tür!

Termin 040. 320 497 57

Achternfelde 19
22850 Norderstedt
Inh. Gabriele Winter
www.Katjas-Zweithaarstudio.de



**Freuen Sie
sich auf die
September-Ausgabe!
Erscheinungstag
1. September 2016**



Sie möchten unsere Printausgaben lesen?

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

Einfach eine E-Mail an: kontakt@senioren-magazin-hamburg.de

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

**Sämtliche Ausgaben des Senioren Magazin
Hamburg können Sie auch auf unserer
Internetseite als E-Paper lesen:**

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**

