

Gratis zum Mitnehmen

  
**SeMa**

# Senioren Magazin

Hamburg

November 2013

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel



**Zu Hause ist  
es am schönsten**  
Seniorenrechtliches Wohnen



**Heilkraft Gleichgewicht:**  
Medizin aus dem Reich der Mitte



**Jetzt ist Kohlsaison!**  
Grünkohl & Co. haben Saison



**Gute Luft - heißes Wasser**  
Bayerisches Golf- und Thermenland



**Gabriele Jacoby**  
berichtet aus ihrem Leben



**Adventsmärkte**  
Ziele in und um Hamburg

Pflegeheim  
**Haus Doris**



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

**Die Facheinrichtung für  
Gerontopsychiatrie seit 1983**

**Für Ihren Angehörigen/zu Betreuenden:**

- Seelisches Wohlbefinden
- Dementengerechtes Ernährungskonzept
- Vollzeitbetreuung durch Sozialpädagogen
- Geschultes Fachpersonal
- Größtmögliche Selbstbestimmung
- Liebevolle Innengestaltung des Hauses
- Freier Zugang zum beschützten Garten

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

Offene und geschlossene Unterbringung möglich!

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

**Diakonie pflegt**



**Gott sei Dank,  
hier zählt  
der Mensch**

[www.pflege-und-diakonie.de](http://www.pflege-und-diakonie.de) Tel. 0800-011 33 33  
Finden Sie sofort freie Heimplätze oder Hilfen für zu Hause! Unser Service-Telefon, rund um die Uhr für Sie besetzt!

**Auch im Alter gut leben zu können**, das wünschen sich alle Menschen. Damit dies gelingt, haben sich über 80 Pflege-Einrichtungen der Diakonie zu einem Netzwerk im Großraum Hamburg zusammengeschlossen:  
**Diakonie pflegt - auch in Ihrer Nähe.**

# Inhalt

Herzlich willkommen 3  
Worte unserer Herausgeberin

**Zu Hause ist es am schönsten** 4  
Deshalb sollte es altersgerecht sein

Neu im SeMa: Kunst und Hobby im Alter 9  
Deutscher Senioren Computer Club 10

**Die Heilkraft des Gleichgewichts:** 11  
Medizin aus dem Reich der Mitte

LAB – Lange aktiv bleiben 13

**Jetzt kommt die Kohlsaison!** 14  
Grünkohl & Co. haben ganz schön was im Kopf

**Gesunde Luft und heißes Wasser** 18  
Im Bayerischen Golf- und Thermenland dampft und brodelt es

Lesergeschichte(n) & Lesergedicht(e) 20

Helios-Klinik 20  
Wenn der Wirbelsäulenkanal zu eng ist

Über das Leben hinaus 22  
Vorsorgen und Gedenken

Lesung: 24  
Leseduo Heise-Batt und Tegtmeyer beim Bestattungsinstitut Wulff & Sohn

„Wer rastet, rostet“ 25  
Vor allem die Gelenke – aber nur schonend bewegen

**Gabriele Jacoby** 26  
berichtet aus ihrem Leben und über ihre Mutter Marika Röck

Die Pflanzen-Apotheke: Teil 22 – Ölbaum 27  
Rätsel & Gewinnspiel 28

**Kommt mit zum Weihnachtsmarkt!** 30  
Ziele in und um Hamburg

Kleinanzeigen 34

Eine Frage der Fantasie 35  
Interview mit Hannelore Droege

Veranstaltungen 36

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben zu können, das ist der Wunsch vieler Menschen auch im fortgeschrittenen Alter. Das ist verständlich und vielfach auch möglich, wenn bestimmte Voraussetzungen erfüllt und entsprechende Vorkehrungen getroffen werden.

Auf was muss man nun achten? Welche Dinge sind wichtig? Hier soll unser Hauptartikel Ihnen einen Einblick verschaffen.

November, das ist für viele der Monat des stillen Gedenkens und der Erinnerungen. November, das ist aber auch der Monat, in dem wieder der Lichterglanz der Adventsmärkte erstrahlt. Das SeMa stellt Ihnen in dieser Ausgabe eine Auswahl von Märkten in und um Hamburg vor, deren Besuch sich lohnt.



Aber auch kulinarisch hat der November einiges zu bieten, so z. B. den Kohl. Insbesondere der Grünkohl wird vielfach schon sehnsüchtig erwartet. Wie man Kohl schmackhaft zubereitet, das verraten Ihnen unsere Rezepte in dieser Ausgabe.

Ich wünsche Ihnen nun viel Spaß beim Lesen dieser und anderer Artikel.

Ihre Silke Wiederhold

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



Das SeMa – gibt es auch als APP – natürlich kostenlos

Für Ihr iPad finden Sie uns unter: **Senioren Magazin im App Store**

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



Sie finden uns unter SeMa auch bei facebook

## Anzeigenannahme:

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

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



ShopHamburg

## BEQUEME SCHUHE ZUM WOHLFÜHLEN

Deutschlands größte Auswahl an gesunden und nachhaltigen Schuhen, auch für lose Einlagen.

FÜR JEDES WETTER

FÜR JEDEN ANLASS

HERBST WINTER 2013/14



Modell- und Farbbeispiele | Foto: Marco Vollmann, pixelio.de

**schockmann**

Schuhe die passen

HH-City: Amelungstraße 5, Tel. 040 - 413 49 85 - 0  
HH-Poppenbüttel: Frahmredder 3, Tel. 040 - 601 19 55  
Weitere Infos unter [www.schockmann-schuhe.de](http://www.schockmann-schuhe.de)

## Zuhause ist es am schönsten



Ganz genau – deshalb sollte es altersgerecht sein

**Kann ich weiter zu Hause wohnen bleiben und was muss dafür verändert oder angeschafft werden? Meist weniger als befürchtet: Die altersgerechte Anpassung der Wohnung ist inzwischen einfacher als man meint. Das gilt auch für deren Finanzierung.**

Die meisten von uns möchten so lange es geht in ihrer gewohnten Umgebung wohnen bleiben. Ein vollkommen verständlicher Wunsch. Dafür, dass er auch in Erfüllung gehen kann, sollte man rechtzeitig Vorkehrungen treffen. Das heißt zum Einen, sich die Frage »wie will ich im Alter leben« möglichst früh zu stellen. Zum Anderen gilt es, die eigene Wohnsituation auf ihre Alterstauglichkeit zu prüfen – sowohl innerhalb der eigenen vier Wände als auch in deren Umfeld. Denn um möglichst lange im eigenen Zuhause leben zu können, muss dieses entsprechend ausgestattet sein.

### Wesentliche Kriterien

Selbstverständlich hat jeder seine ganz individuellen Vorstellungen und Bedürfnisse hinsichtlich seines persönlichen Wohnumfelds. Doch es gibt eine Reihe von grundlegenden Voraussetzungen, die erfüllt sein müssen, damit das eigene Heim altersgerecht ist oder wird.

### Nahegelegene Versorgung

Geschäfte für Einkäufe des täglichen Bedarfs und Versorgungsangebote wie ärztliche Dienste, Apotheken und ambulante Pflegedienste sollten fußläufig und ohne Hindernisse zu erreichen sein. Das Gleiche gilt für Haltestellen des öffentlichen Nahverkehrs. Ein nahegelegener Park oder eine Grünanlage zum spazieren gehen ist weiterhin empfehlenswert.

### Soziale Anbindung

In der Nähe des Zuhauses sollte es Gelegenheiten zu kultureller Unterhaltung und sozialem Austausch geben – die Wohnlage darf nicht einsam machen.

### Weitgehend barrierefrei

Eine zentrale Anforderung an ein altersgerechtes Zuhause: es ist über einen Aufzug zu erreichen oder ebenerdig gelegen und ohne Stufen und Schwellen begehbar. Das heißt, Türschwelle, Treppenabsätze, Podeste oder Balkonschwellen sind abgebaut oder können über eine festinstallierte Rampe überwunden werden. Zudem sollte das Heim großzügig geschnitten sein: Ohne zu enge und verwinkelte Räume und mit ausreichend Platz – vor allem in Flur, Bad und Küche – um sich auch mit Gehhilfen oder einem Rollstuhl sicher bewegen zu können.

## SENIORENGERECHTES WOHNEN IN TOPLAGE HH: ALSTERDORFER MARKT

Hier entstehen exklusive, barrierearme 1 ½ bis 2-Zi.-Mietwohnungen (tlw. auch rollstuhlgerecht).

Die 37-69 m² gr. Wohnungen sind hochw. ausgestattet z. B. mit Einbauküche, Fußboden in Holzoptik, tlw. Balkone und Lift. Einkaufsmöglichkeiten und Ärzte direkt vor Ort, Miete: ab € 499,- + Nk./Kt.

Tel. 04121/4874-7444  
hamburg@semmelhaack.de  
**SEMELHAACK**  
WOHNUNGSUNTERNEHMEN



www.semmelhaack.de

### Freiheit sichern: Barrieren entfernen

Sie wurde bereits erwähnt, die vielzitierte Barrierefreiheit. Dazu gibt es inzwischen zahlreiche gesetzliche Vorschriften. Stets gemeint ist damit – salopp formuliert – ein Umfeld ohne Hindernisse wie Treppen oder Türschwellen und Stolperfallen wie ein rutschiger Bodenbelag sowie andere Dinge, die die Beweglichkeit einschränken oder gefährlicher machen. Kurz: Ohne Barrieren oder mit möglichst wenigen ist man in seinem alltäglichen Leben selbstständiger, beweglicher und sicherer. Hier einige Tipps dazu.

### Im Badezimmer

- Bei zu niedrigen Toilettensitzen kann an jedem WC eine Sitzerhöhung mit Armlehnen angebracht werden.
- Spezielle Duschstühle oder an der Wand angebrachte Klappsitze lassen im Sitzen duschen.
- Haltegriffe an der Toilette, Badewanne oder Dusche erleichtern die Bewegung und erhöhen die Sicherheit.
- Rutschfeste Matten oder Beläge in Duschbecken oder Badewanne sind ein Muss.
- Ein »Wannen-Lifter« erleichtert das Ein- und Aussteigen in die Badewanne. Wird er als ärztliches Hilfsmittel verordnet, zahlen die Krankenkassen einen Anteil.

### In der Küche

- Täglich benutztes Geschirr oder Utensilien wie Glas- und Dosenöffner in greifbarer Reichweite aufbewahren. Selten benutzte Gegenstände in Oberschränken unterbringen.
- Einlegeböden in den Oberschränken durch durchsichtige Böden aus Sicherheitsglas ersetzen.
- Innen an der Decke angeklebte Spiegel geben einfachen Einblick in die oberen Schränke.
- Unterschränke werden mit leichtgängigen Schubladen oder ausziehbaren Drahtkörben einfacher nutzbar.
- Küchenarbeitsplatte tiefer montieren und durch Entfernen des Unterschranks Beinfreiheit schaffen. So kann auch im Sitzen leicht hantiert werden.
- Alternativ oder zusätzlich leistet eine Stehhilfe gute Dienste bei der Küchenarbeit.

### Alles im Griff

Damit im Alltag alles so reibungslos abläuft wie nur möglich – auch mit körperlichen Einschränkungen – ist es unerlässlich, dass Griffe und Bedieneinrichtungen mühelos zu erreichen und zu handhaben sind. Das heißt in der Praxis: Lichtschalter, Tür- und Fenstergriffe, häufig benutzte Steckdosen und Regeleinrichtungen von Heizkörpern sowie Sprechanlagen sollten sich auf einer Greifhöhe zwischen 85 und 105 cm befinden.

## Quickborn-Zentrum Gärtnerwiete/Marktstraße

Verkaufsstart



Barrierefrei erreichbare 2- und 3-Zimmer- Terrassen-, Balkon- und Dachterrassenwohnungen, 64-93 m² Wohnfl., Markeneinbauküche, helle Bäder mit gr. ebenerdigen Duschen, Designfußboden, Wärmerückgewinnung, Maler, Fliesen, Gäste-WC, Fahrstuhl, Tiefgarage u.v.m.

**Schlüsselfertig ab € 179.000,-**

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

Fertigstellung Ende 2014.  
Courtagefrei direkt vom Bauträger.

**Schaffarzyk**  
Stefan u. Axel

041 06 / 63 60 26  
www.schaffarzyk.de

**motion - center**  
hamburg

Weltneuheit!  
Ruhiger schlafen-  
ohne schnarchen!

Interaktives  
3D-Anti-Schnarchkissen  
„Sissel Silencium“

Jetzt fest!

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

**Schulte Haus-Rollator**  
der Liebling!

sehr schmal  
enorm wendig

Benutzerfreundlich  
GUT  
Aktivitätsniveau  
11.900

www.haus-rollator.de

Jetzt **Prospekt** anfordern  
**0800 200 6004**  
gebührenfrei anrufen

Schulte Holzprodukte GmbH  
Langenberger Straße 96  
33397 Rietberg - Mastholte

## Ellerau – Rotkehlchenweg 17-21, Am Bürgerpark



Barrierefreie Neubau-Mietwohnungen in einem 6-Familienhaus. Ruhiges Umfeld gegenüber der Seniorenresidenz Ellerau, Servicemöglichkeit. 2- bis 3 ½-Zi.-Wohnungen 57 bis 85 m², EBK, bodengleiche Duschen, breite Türen, Balkon oder Terrasse, Fahrstuhl, lichtdurchflutete Zimmer.

Ab € 670,- zzgl. Nk./Kt., provisionsfrei.

**M. Radtke Vermietung**  
04191/873 73 13 oder Mobil: 0151/14 07 82 78  
E-Mail: markus@radtkebau.de

## Die Adresse für erstklassiges Hören

**a** auric Hör- und Tinnitus-Zentrum Norderstedt  
Öffnungszeiten: Mo. - Fr.: 09.00 bis 13.00 Uhr  
14.00 bis 18.00 Uhr

Ohechaussee 19  
22848 Norderstedt  
Telefon (040) 31 10 89 50  
norderstedt@auric-hoercenter.de

**auric**  
HÖRGERÄTE

www.auric-hoercenter.de

## IMMOBILIENGUTACHTEN ZUM FAIREN PREIS!



**Stefan Hagemann**

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

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



### Checkliste: Ist die eigene Wohnung altersgerecht?

Diese Fragen geben einen Überblick über alles Wichtige. Möglichst viele von ihnen sollten deshalb mit »Ja« beantwortet werden können.

#### Zugang

- | Ist die Wohnung ohne Stufen und Schwellen zu erreichen?
- | Wenn Treppen als Zugang überwunden werden müssen, gibt es einen Aufzug oder andere Lösungen zur Überwindung von Höhenunterschieden?
- | Gibt es im Treppenhaus beidseitige Handläufe?
- | Sind Hausflur und Treppen ausreichend beleuchtet?
- | Brennt die Treppenbeleuchtung lange genug?
- | Gibt es im Treppenhaus genügend Platz für einen Rollstuhl?
- | Ist der Balkon oder die Terrasse ohne Stufen zu erreichen?
- | Ist der Wohnungsflur mindestens 120 cm breit, damit man sich auch mit einem Gehwagen dort bequem bewegen kann?
- | Ist die Klingel gut hör- bzw. sichtbar?
- | Sind Klingelschild, Hausnummer und Eingang ausreichend beleuchtet?
- | Hat die Wohnungs-/Haustür einen Spion zum Durchsehen?

#### Bad

- | Hat das Bad eine bodengleiche Dusche, die leicht begehbar ist?
- | Wenn nicht, gibt es eine Stelle im Bad, wo problemlos eine bodengleiche Dusche nachgerüstet werden kann?
- | Gibt es in der Dusche einen Klappsitz oder einen Hocker?
- | Gibt es Haltegriffe im Bad bzw. sind die Wände so stabil, dass bei Bedarf im Bad Haltegriffe montiert werden können?
- | Ist die Rutschgefahr in der Dusche oder Wanne durch Aufkleber oder eine sichere Badematte vermindert?
- | Ist der Bodenbelag im Bad auch bei Feuchtigkeit rutschfest?



Wir packen das!

### MIT EINEM GUTEN GEFÜHL INS NEUE ZUHAUSE

#### Wir planen Ihren Umzug individuell nach Ihren Vorstellungen:

Uns zeichnet vor allem die individuelle Beratung und Betreuung unserer Kunden aus. Bei einem kostenlosen Besichtigungstermin mit unserem Geschäftsführer werden alle für Sie wichtigen Fragen besprochen. Wir sind ein erfahrener und zuverlässiger Partner und haben schon für viele Senioren in und um Hamburg Umzüge durchgeführt, und wissen daher sehr genau, worauf es ihnen ankommt. Wählen Sie in aller Ruhe aus unserem vielseitigen Angebot aus, was für Sie infrage kommt. Nach der persönlichen Beratung und Besichtigung bekommen Sie von uns einen Kostenvoranschlag.

**Unser „Rundum-Sorglos-Paket“ für Sie** Dieses Angebot nimmt Ihnen alle Arbeit ab und lässt Sie entspannt dem Umzug und Ihrem neuen Domizil entgegensehen. Unsere Mitarbeiter packen Ihr gesamtes Um-

zugsgut ein und liefern das dazugehörige Material, wie Seidenpapier, Kartons, Kleiderkartons, etc. Wir fotografieren den Inhalt Ihrer Schränke, damit Sie in der neuen Wohnung alles wieder am richtigen Platz vorfinden und nicht lange suchen müssen.

Dieser Service hat besonders bei sehbehinderten Kunden großen Anklang gefunden. Das Ein- und Auspacken wird bei weiblichen Kunden ausschließlich von unseren Mitarbeiterinnen durchgeführt. Der Abbau und Aufbau sämtlicher Einrichtungsgegenstände, wie Spiegel, Bilder, Schränke, Lampen gehört selbstverständlich dazu

**Sollten Sie ein besonderes Anliegen haben – sprechen Sie uns ruhig an.**

### SENIORENUMZÜGE HAMBURG

RALF SCHMIDT GMBH

CARL-PETERSEN-STR. 122  
20535 HAMBURG

TEL.: 040/37 08 58 82

- | Kann am WC ein Stützgriff mit integrierter Taste für die Spülung angebracht werden?
- | Hat der Toilettensitz die richtige Höhe?
- | Kann man sich vor dem Waschtisch bequem setzen und sich dann im Spiegel sehen?
- | Geht die Badezimmertür nach außen auf und kann sie im Notfall von außen entriegelt werden?
- | Gibt es vor dem WC und dem Waschbecken eine Bewegungsfläche von mindestens 120 mal 120 cm?

#### Küche

- | Hat die Küche eine Sitzgelegenheit?
- | Sind die Arbeitsplatte und die Kochstelle unterfahrbar, falls man auf den Rollstuhl angewiesen ist?
- | Gibt es eine Herdüberwachung mit Abschaltautomatik?
- | Sind die Küchengeräte und Schränke gut erreichbar und in der richtigen Höhe?

#### Wohn- und Schlafzimmer

- | Hat das Bett die richtige Höhe, um leicht aufstehen zu können?
- | Ist das Bett von drei Seiten zugänglich, damit im Pflegefall ungehindert Hilfe geleistet werden kann?
- | Ist ein Lichtschalter auch im Dunkeln zu erreichen?
- | Ist neben dem Bett genug Platz für ein Telefon oder einen Hausnotruf?

#### Sonstiges

- | Haben die Türen eine Breite von 80 cm bzw. 90 cm, damit sie auch mit mobilen Transportmitteln ungehindert zu passieren sind?
- | Sind in allen Räumen Fenster, die man leicht öffnen kann?
- | Liegen die Kabel in einem Kabelkanal, um ein Stolpern zu vermeiden?
- | Sind die Teppiche rutschfest verlegt, damit sich keine Kanten aufstellen können?
- | Sind die wichtigsten Bedienelemente (Lichtschalter, Türgriffe, Steckdosen) in einer Höhe von 85 cm angebracht?
- | Ist der Belag auf Balkon oder Terrasse bei jeder Witterung rutschfest?

Quelle: u.a. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

### Kleine Änderung, große Wirkung

Vieles, was stört und hinderlich ist, kann rasch und ohne großen Aufwand beseitigt werden – einfacher, als man meist denkt. Mit solchen kleinen Änderungen lassen sich oftmals bereits große Wirkungen, sprich Erleichterungen im Alltag, erzielen. Wenn Angehörige, Freunde oder Nachbarn dabei mithelfen, umso besser.

- Möbel auf Standsicherheit prüfen und diese mit Gummiscreiben gegebenenfalls sicherstellen
- Möbel umstellen, damit Gegenstände und Fenster leicht zugänglich sind
- Holzklötze unter Sitzmöbeln und Bett montieren, um Hinsetzen und Aufstehen zu erleichtern
- Bodenbeläge absolut rutschfest machen
- lose Läufer oder Teppiche auf dem Boden befestigen oder beseitigen
- Kabel zusammen binden und sichern, um nicht darüber zu stolpern
- alle Räume hell und schattenlos beleuchten
- zum An- und Ausziehen von Schuhen eine stabile Sitzgelegenheit bereitstellen

### Nützliche Hilfsmittel

Inzwischen gibt es eine Reihe von Hilfsmitteln, die das Leben im eigenen Zuhause bequemer und sicherer machen – ohne teuer zu sein und ohne große bauliche Veränderungen. Zu diesen nützlichen Helfern gehören unter anderem eine automatische Herdüberwachung für Elektroherde. Sie kontrolliert die Laufzeit und Temperatur von Elektro-Kochfeldern und ist leicht zu installieren. Weiterhin sehr empfehlenswert sind Badewannenlifte. Deren hydraulischen Sitze werden mit Haftsaugnäpfen befestigt, was in allen gängigen Badewannen problemlos möglich ist. So kann man sich im Lift sitzend per Knopfdruck in die Wanne hinein und nach dem Bad wieder sicher aufrecht nach oben fahren – damit wird das Ein- und Aussteigen aus der Badewanne erheblich sicherer.

Wo wir gerade bei Liften sind: Treppenlifte sind eine sehr wertvolle Hilfe im Alter, wenn sich der Wohnraum über mehrere Etagen verteilt. Für nahezu jede Treppe, jede Steigung und selbst bei sehr schmalen und gewundenen Treppen lassen sich heute Sitz- oder Plattformlifte finden. Die erforderlichen Informatio-

nen zur Installation dieser Hilfsmittel und zu deren Finanzierung oder Bezuschussung erteilen Wohnberatungsstellen, Handwerkskammern sowie Kranken- und Pflegekassen.

### Wer unterstützt, wer zahlt?

Je nachdem, wie die Gegebenheiten daheim sind, werden die einen oder anderen Anpassungen erforderlich sein. Einige davon sind sicherlich mit einfachen Mitteln umzusetzen, manche könnten jedoch auch größere bauliche Maßnahmen notwendig machen. Spätestens dann stellt sich die berechnete Frage, wie die altersgerechte Umgestaltung des Zuhauses gefördert und finanziert werden kann.

### Wohnberatung

Ganz generell sollte man sich bei Umbaumaßnahmen und altersgerechten Anpassungen, zumal größeren, sachkundig beraten lassen. Hierzu wendet man sich an eine der bundesweit über 200 Wohnberatungsstellen. Deren Mitarbeiter kommen nach Hause und erkennen Probleme sofort. Die Wohnberatungsstellen geben aber nicht nur Tipps für den Umbau, sie helfen auch bei dessen Umsetzung. So übernehmen sie beispielsweise Absprachen mit Handwerkern sowie Vermieter, klären, wer welche Kosten übernimmt und kümmern sich um Anträge bei der Pflegekasse. Gibt es vor Ort keine Wohnberatungsstelle, helfen das Wohn- oder Sozialamt oder ambulante Pflegedienste weiter.

### Finanzielle Förderung

Der altersgerechte Umbau wird heute staatlich gefördert; mitunter auch von den einzelnen Ländern und Kommunen. So vergibt die Bundesregierung im Rahmen ihrer Förderprogramme



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

**Unser Komfort-Komplett-Angebot für Sie!**

**Super-Set-Preis!**

**€ 899,-**



**Komfortmatratze**

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



**Komfortbett**

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



**Motorrahmen**

- mit zwei Motoren
- stufenlos verstellbar
- mit Schulterkomfortzone

**Öffnungszeiten:**  
Mo.-Fr. 10-19 Uhr,  
Sa. 10-18 Uhr,  
So. (Schahtag) 13-17 Uhr  
(jeden 1. und letzten Sonntag im Monat, außer Juni-August)



**BETTENLAND**  
MATRATZEN LATTENROSTE WASSERBETTEN

**Wohnmeile Halstenbek** (gegenüber Möbel Schulenburg), Industriestr. 2 + 4, 25469 Halstenbek, [www.bettenland-halstenbek.de](http://www.bettenland-halstenbek.de), Tel.: 04101/47 31 00

»Altersgerecht umbauen« und »Wohnraum modernisieren« Zuschüsse über zinsvergünstigte Darlehen. Diese werden von der staatlichen KfW-Förderbank gewährt. Sie hat die kostenlose Servicenummer: 01801/33 55 77.

**Unterstützung von der Pflegekasse**

Bei Pflegebedürftigkeit nach dem Pflegeversicherungsgesetz können sowohl technische Hilfsmittel wie Treppenlift oder Hausnotruf als auch bauliche Maßnahmen von der Pflegekasse finanziert werden. Ebenso kann die altersgerechte Anpassung von Mobiliar bezuschusst werden: bis zu € 2.557,- kann die Pflegekasse gewähren.



**Broschüre »Länger zuhause leben«**

Altersgerechter Umbau, Nachbarschaftshilfe und soziale Dienstleistungen machen es möglich, länger in der vertrauten Wohnumgebung zu bleiben. Wie, zeigt diese Broschüre des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Stand: März 2013, 4. Auflage). Es gibt sie im Internet unter [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de) bei »Publikationen« zum kostenlosen Download. Alternativ kann sie postalisch, telefonisch oder per E-Mail bestellt werden unter: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, 11018 Berlin; Servicetelefon: 030/20 17 91 30.

**Zuvor abklären**

Wer in einer Mietwohnung Maßnahmen zur altersgerechten Anpassung vornehmen möchte, muss zuvor mit seinem Vermieter darüber sprechen und eine schriftliche Zusage für die baulichen Veränderungen einholen. Zudem gilt es schriftlich zu vereinbaren, dass beim Auszug auf einen Rückbau verzichtet werden darf. Eine altersgerechte Wohnung lässt sich schließlich immer gut vermieten. Wer Eigentümer einer Immobilie ist, muss unter Umständen für die Veränderungen am Gemeinschaftseigentum die Zustimmung der Miteigentümer erhalten – die in der Regel zum Wohle aller gegeben wird.

Birgit Frohn © SeMa

**Links**

- Bei der Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung e. V. gibt es Auskunft über Wohnberatungsstellen in der Nähe: [www.bag-wohnungsanpassung.de](http://www.bag-wohnungsanpassung.de)
- Die Online-Wohnberatung des Vereins Barrierefrei Leben e. V. bietet Informationen und berät kostenlos per Mail: [www.online-wohn-beratung.de](http://www.online-wohn-beratung.de)
- Die Mobile Wohnberatung ist ein ehrenamtlicher Service von Handwerksunternehmen, Architekten und Wohnberatern: [www.mobile-wohnberatung.de](http://www.mobile-wohnberatung.de)
- Zertifizierte Handwerksunternehmen für den altersgerechten Aus- und Umbau finden sich unter: [www.dincertco.de](http://www.dincertco.de)
- Günstige Kredite für Umbaumaßnahmen gewährt wie erwähnt die KfW-Bank: [www.kfw.de](http://www.kfw.de)



**Immobilienkompetenz. Made in Holstein**

Mit zunehmendem Alter wandeln sich die Anforderungen und Ansprüche an die eigene Immobilie. Sorgen Sie rechtzeitig vor. Wir unterstützen Sie diskret bei Ihren Veränderungswünschen. Nutzen Sie unsere langjährigen Erfahrungen und Marktkenntnisse. Sparkassen Immobiliengesellschaft Holstein

**Ihre Ansprechpartner für Hamburg und Umgebung**



**Sven Jankowski**  
Wandsbeker Marktstraße 163  
22041 Hamburg  
Telefon: 040/71 00 01-75769  
E-Mail: [jankowski@sig-holstein.de](mailto:jankowski@sig-holstein.de)  
[www.sig-holstein.de](http://www.sig-holstein.de)



**Hauke Hansen**  
Langenhorner Chaussee 687/689  
22848 Norderstedt  
Telefon: 040/52 90 95-75747  
E-Mail: [hansen@sig-holstein.de](mailto:hansen@sig-holstein.de)  
[www.sig-holstein.de](http://www.sig-holstein.de)

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

*Pflege? ... Aber sicher!*



**Haus Itzstedt Alten- und Pflegeheim**



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

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

[www.haus-itzstedt.de](http://www.haus-itzstedt.de)

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

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

**Neu im SeMa: Kunst und Hobby im Alter**

**Besondere Bücher für kleine und große Leute Die Autorin und Illustratorin Ingrid Christa Klemm**

Die Kombination von Abenteuern, Sachwissen und Illustrationen – darin liegt für Ingrid Christa Klemm „der besondere Reiz“ ihrer künstlerischen Tätigkeit. Die 1941 in Breslau geborene ehemalige Grundschullehrerin aus Schnelsen musste auf Grund einer schweren Erkrankung bereits früh in Pension gehen: „1996 erhielt ich die Diagnose Morbus Parkinson“. Die darauf folgende freie Zeit erlaubte es ihr, ihre Hobbys wie beispielsweise Handarbeiten und das Gestalten mit Kunststempeln auszubauen. „Mit den Kunststempeln hatte ich mich durch einen Kursus im Freizeitzentrum Schnelsen vertraut gemacht“, erzählt Frau Klemm. Kulturell war sie nämlich schon lange engagiert, unter anderem als ehrenamtliches Vorstandsmitglied von pro cultura. „Da habe ich vierzehn Jahre lang, von 1989 bis 2003, das kulturelle Leben im Stadtteil Schnelsen mitgestaltet“. Im Freundeskreis schlug man ihr schließlich vor, für ihr Patenkind mit Zeichnungen und Stempeln ein Kinderbuch zum Thema Bagger zu gestalten. Als Konzept, so Frau Klemm, „entwickelten wir gemeinsam eine Kombination von Abenteuern und sachgerechtem Hintergrundwissen“. So entstand 1999 ihr erstes Kinderbuch, in einer Auflage von zwei Stück. Viele weitere sach- und erlebnisbezogene Kinderbücher folgten. Das Konzept hat sie stets beibehalten, die Gestaltung hat sich indes verfeinert: Vom Einsatz zunächst nur weniger Kunststempel zum raffinierten Gebrauch derselben. „Später ging ich dann zu Collagen über, etwa in den Bänden: Reise durch die Welt, oder: Streifzüge in dem Botanischen Garten Hamburg für kleine und für große Leute und Agnes wirft den Bumerang“. Mit dem Schreiben und Illustrieren dieser Kinderbücher, so Frau Klemm, „knüpfte ich an die Interessen meiner 30-jährigen Berufstätigkeit als Lehrerin an“. Nach einer Weile bemerkte die heute 72-Jährige allerdings, dass sie sich ohne einen Mal- und Zeichenkurs mit ihren Buchprojekten einschränkte. Nach dem Motto „Zeichnen kann man lernen“ schloss sie sich deshalb 2009 einem privaten Malkreis an. „Mit diesem Zeichen- und Malkurs machte ich bald Fortschritte“. Einige ihrer Kinderbücher hat sie nun überarbeitet und den Bildteil mit verschiedenen Maltechniken neu gestaltet. Die Illustrationen lockern auf und sind ästhetisch anspruchsvoll. Die Abenteuer sind spannend und dabei erweitern Kinder ihr Wissen. Großeltern werden ihren Enkeln die Bücher gerne vorlesen.

**Auch für Erwachsene ein Gewinn**

Oftmals hat die Autorin und Illustratorin bereits die Rückmeldung bekommen, dass auch Erwachsene ihre Bücher mit Gewinn gelesen haben. Das gilt vor allem für den Gedichtband „Klee auf meiner Wiese“, der im März 2011 erschien und Frau Klemm besonders am Herzen liegt: „Er entstand in einer kritischen Krankheitsphase“. Dieses und andere ihrer Werke wurden kürzlich von Ende September bis Mitte Oktober auf der Kunstmeile in Schnelsen präsentiert.

**Möchten Sie auch Ihr Hobby vorstellen? Dann schreiben Sie uns! SeMa - Senioren Magazin Hamburg GmbH, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 HH**

**Friseur speziell für pflegebedürftige Menschen.**

Wir kommen zu Ihnen. Professionelle Friseure verwöhnen Sie zu Hause. (Kenntnisse im Pflegebereich wie z. B. Demenz, Schlaganfall etc. vorhanden.)

**Trockenhaarschnitt € 12,50**  
**Arbeiten am Bett zzgl. € 6,50**

Weitere Leistungen:  
Waschen, Legen, Föhnen, Dauerwelle, Tönen  
+ Fahrkostenpauschale

Ihr Friseursalon Marina Behrend • Rufen Sie an: Tel. 60 68 44 40,  
[www.Marina-chic.de](http://www.Marina-chic.de)

*sich des Lebens freuen*

**EMMAPLAMBECKHAUS**



**»Service-Wohnungen mit Betreuung«**

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

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

Betreuung durch die *Elm-Diakonie*

[www.emmaplambeckhaus.de](http://www.emmaplambeckhaus.de) **Plambeck**




**Jäkel**  
hören. wahrnehmen. erleben.

**Denise Jäkel**  
Hörgeräteakustikmeisterin und Pädakustikerin

**Unsere Leistungen im Überblick:**  
Individuelle Hörgeräte, Gehörschutz, AVWS, Kinderanpassungen, In-Ear-Monitoring, Tinnitusberatung, Zubehör für TV & Telefon

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

hören. wahrnehmen. erleben. [www.jaekel-hoeren.de](http://www.jaekel-hoeren.de)

## Moderne Kommunikation für die Generation 50plus

Im Deutschen Senioren Computer Club, kurz DSCC, können sich Senioren Computerwissen aneignen oder aus eigener Erfahrung weitergeben: Eine in Deutschland einmalige Plattform für Lernende und Lehrende zugleich.

Den Stein ins Rollen beziehungsweise die PC-Tasten zum Klappern brachte ein Zeitungsbericht über die »grauen Computerfreaks« des Deutschen Senioren Computer Clubs in Berlin. Das brachte Volker Heeren im Jahr 2000 auf die Idee, ein Pendant in Hamburg zu gründen.



**Das »schlug ein wie eine Bombe«,** erzählt Dr. Barbara Nakielski, die 1. Vorsitzende des Deutschen Senioren Computer Clubs Hamburg.

Heeren und sein Vorhaben erhielten »irrsinnig viel Zuspruch«. Flott waren dreißig Gründungsmitglieder zusammen, damals noch mit nur einem PC. Drei Monate später waren es dann bereits über hundert Mitglieder und auch schon fünf PCs, erinnert sich Dr. Nakielski. Die 73-jährige ehemalige Ärztin aus Langenhorn ist seit 2006 Chefin des Vereins. Ein Amt, das viel mit Menschenführung zu tun hat: »Man wird ja im Alter nur von der Figur her runder. Die charakterlichen Ecken und Kanten kommen aber immer stärker raus«. Die Schulungsorganisation, Betreuung der derzeit rund 420 Mitglieder und vieles mehr macht sie komplett ehrenamtlich. »Wir sind ja schließlich ein gemeinnütziger Verein«. Natürlich schult sie auch selbst und verfasst Lehrtexte – viele des DSCC stammen aus ihrer Feder.



### Nicht ohne eigenen PC

Wie viele andere im DSCC ist auch Dr. Nakielski eine ehemalige PC-Schülerin. Ganz gemäß der Philosophie des Clubs: Aus Schülern sollen irgendwann Lehrer werden, die ihr Wissen an Neulinge und Einsteiger weitergeben.

Jeder, der neues Mitglied im DSCC werden möchte, stellt sich in einem ausführlichen Gespräch vor und muss einen PC sein eigen nennen. Der Computer zu Hause ist deshalb essenziell, weil das gelernte Wissen geübt werden soll: »Die neuen Kenntnisse sind zu wiederholen, sonst gehen sie wieder verloren. Wir sind ja alle nicht mehr die Jüngsten...«. Das derzeit älteste Mitglied im DSCC ist 90.

Der Umgang miteinander ist sehr herzlich. »Alle halten eng zusammen, schließlich ist jeder Lernender und Lehrender zugleich«. So haben sich auch schon einige nette weiterführende Kontakte ergeben. Eine schöne Gepflogenheit ist, dass alle ein Namensschild tragen – die Lehrer ein gelbes, die Schüler ein weißes. Generell unterscheidet sich der DSCC von den üblichen EDV-Kursen: Jeder Lehrende betreut zu meist nur sechs bis acht Schüler und ist nicht jünger als sie. Und das wichtigste im Club: Jeder kann jeden alles fragen. Er wird immer eine für ihn nützliche Antwort kriegen.

### Breites Angebot auf 250 m<sup>2</sup>

In den Clubräumen im Oehleckerring in Langenhorn stehen auf insgesamt 250 Quadratmetern über 40 PCs bereit. Mit zu dem großen Netzwerk gehören Laser- und Foto-Drucker, zwei Scanner und ein Dia-Scanner. Alle PCs haben einen Zugang zum Internet, einer von ihnen ist als Multi-Media-PC ausgestattet. Zwei weitere PCs sind für die Digitalisierung von Tonaufnahmen wie etwa alten Schallplatten und Tonbändern ausgerüstet.

Die Lehrgänge des DSCC umfassen nahezu die gesamte Bandbreite der modernen Computerwelt: so unter anderem Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Foto- und Videobearbeitung, Powerpoint und Scannen von Dias sowie Flugsimulation. »Doch wir wollen nicht nur lehren und lernen, sondern mit dem Computer auch unseren Hobbys in der Gemeinschaft nachgehen«, so Dr. Nakielski. Entsprechend gibt es neben den Kursen gleich viele Interessen- und Arbeitsgruppen.

### So geht's in den DSCC

Mitglied im DSCC – ob als Lernender oder Lehrender – wird man mit einer einmaligen Aufnahmegebühr von € 15,- und einem monatlichen Beitrag von € 8,-. Den Aufnahmeantrag gibt es im Club nach vorheriger telefonischer Vereinbarung mit Dr. Barbara Nakielski unter 040/606 28 04.

Deutscher Senioren Computer Club Hamburg e.V., Oehleckerring 6 a, 22419 Hamburg, Telefon Dr. Nakielski 040/606 28 04, E-Mail: [info@DSCC-Hamburg.de](mailto:info@DSCC-Hamburg.de) Birgit Frohn © SeMa

## Mehr als ein Dach über dem Kopf

Mit Sicherheit, Komfort und Pflegequalität residieren in Volksdorf – in unmittelbarer Nachbarschaft zum

Ev. Amalie Sieveking-Krankenhaus Entscheiden Sie sich jetzt, aktiv und rechtzeitig für einen Einzug in die Residenz.

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

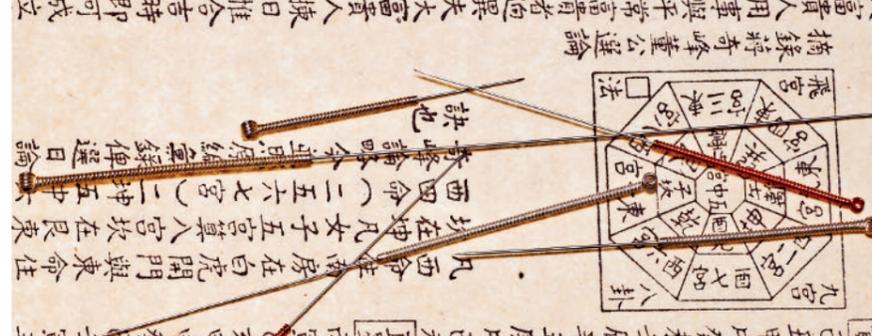


Residenz am Wiesenkamp

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

Wohnpark am Wiesenkamp gemeinnützige GmbH

Ein Unternehmen der Albertinen-Gruppe  
22359 Hamburg · Wiesenkamp 16 · Telefon: 040 / 644 16 - 0  
Veranstaltungen erfahren Sie unter: Telefon: 040 / 644 16 555  
[info@residenz-wiesenkamp.de](mailto:info@residenz-wiesenkamp.de) · [www.residenz-wiesenkamp.de](http://www.residenz-wiesenkamp.de)  
In direkter Nähe der U-Bahn-Station Meiendorfer Weg



## Die Heilkraft des Gleichgewichts: Medizin aus dem Reich der Mitte

Die traditionelle chinesische Medizin, kurz TCM genannt, hat sich inzwischen auch in unseren Breiten einen großen Stellenwert erobert – bei Patienten und Ärzten. Denn sie hat nicht einzelne Symptome und Störungen im Fokus, sondern behandelt stets den ganzen Menschen.

Dass sich die traditionelle chinesische Medizin bis heute so gut bewährt, liegt allen voran an ihrem ganzheitlichen Ansatz. Denn während die westliche Medizin bestimmte einzelne Faktoren als Auslöser von Krankheiten erachtet, sieht die chinesische Heilkunst jede Erscheinung nur in ihrer Beziehung zum Ganzen. So ist es gar nicht erforderlich, nach einzelnen Ursachen zu suchen. Vielmehr richtet der Arzt seine Aufmerksamkeit auf den gesamten Organismus: Er sammelt alle Informationen, Symptome und individuellen Charakteristika seines Patienten, bis er das »Muster der Disharmonie« gefunden hat. Es beschreibt den Zustand des Ungleichgewichts, das zu der Erkrankung führte.

Hier einige Eckdaten zum besseren Verständnis der TCM.

### In Harmonie mit dem Kosmos

Der chinesischen Weltanschauung zufolge ist alles in die Regeln und Gesetzmäßigkeiten der Natur eingebunden:

Jedes lebende Wesen ist harmonisch in das große Gefüge des gesamten Kosmos eingebettet. Diese natürliche Ordnung sollte von jedem Menschen angestrebt werden. Denn wer nicht im Einklang und in Harmonie mit dem Kosmos lebt, befindet sich in einem Zustand des Ungleichgewichts – und dieses kann zu Krankheiten und Befindlichkeitsstörungen führen.

### Die fünf Elemente

Die chinesische Medizin unterscheidet die fünf Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Jedes von ihnen wird mit ganz bestimmten Jahreszeiten,

### Wie wirken Akupunktur und Akupressur?

Diese Frage haben sich schon zahllose Wissenschaftler gestellt. Doch bis heute kann der Wirkmechanismus von Akupressur und Akupunktur nicht vollständig erklärt werden.

Was jedoch zweifelsfrei fest steht, ist, dass Akupunktur wie Akupressur tatsächlich wirken. Dies belegt unter anderem, dass beide auch bei Bewusstlosen sowie bei Tieren Effekte zeigen, die mittels Blutuntersuchungen, Messungen der Herzstromkurve sowie der Atmungswerte nachgewiesen werden können. Auch was die Erklärung angeht, wie die Druckpunkte Schmerzen lindern können, ist man weiter:

Ihre Stimulation durch Druck, Nadeln oder Wärme führt zur Ausschüttung körpereigener »Schmerzmittel«, den Endorphinen. Sie blockieren und vermindern die Schmerzweiterleitung zum Gehirn. Mit dem Ergebnis, dass Schmerzen nachlassen oder sogar vollkommen verschwinden.



10  
JAHRE

**WOHNPAK MALEPARTUS**

– Wohnen und Leben im Park –

MDK  
1,0

Großer  
Adventsbasar  
am 23./24. Nov.







**Individuelle Beratung, Pflege und Betreuung in idyllischer Umgebung (HVV-Bereich)**

Tremsbütteler Weg 100 · 22941 Bargteheide · Info-Tel. 04532/28 62-35 · [www.malepartus-wohnpark.de](http://www.malepartus-wohnpark.de)

Farben, Geschmacksrichtungen, Körperteilen und Emotionen verknüpft.

Die Ausgewogenheit der fünf Elemente gilt in der chinesischen Medizin als wichtige Voraussetzung zur Erhaltung unserer Gesundheit: Gewinnt eines die Oberhand, wird der Organismus geschwächt und anfällig für Krankheiten. Die Lehre von den Elementen findet jedoch nicht nur an kranken Tagen Anwendung, sondern dient auch zur Einordnung von Nahrungsmitteln und ihren Wirkungen auf unseren Körper.

### Yin und Yang – gegensätzliche Kräfte

Ein weiteres wichtiges Konzept der TCM sind Yin und Yang. Ihrer Vorstellung zufolge kann ein Mensch nur dann gesund sein und bleiben, wenn sich in seinem Körper Energie und Materie in einem ausgewogenen Verhältnis befinden. Diese beiden gegensätzlichen Kräfte werden symbolisiert durch Yin und Yang. »Yang« bedeutet wörtlich übersetzt »Sonnenlicht«, »Yin« heißt »Schatten«. Sie symbolisieren Polarität und Gegensätze, tauschen Energien aus und ergänzen einander. Entsprechend kann keines ohne das andere existieren. Dies veranschaulicht auch das bekannte Yin-Yang-Symbol: Der Kreis stellt das Tao, den Beginn und das Ende allen Seins dar. Yin und Yang füllen diesen Kreis aus und greifen dabei harmonisch ineinander.

Ebenso wie die Ausgewogenheit der fünf Elemente ist das Gleichgewicht zwischen Yin und Yang unerlässlich für die Gesundheit von Körper, Geist und Seele.

### Die Meridiane

Auf den Meridianen, auch Leitbahnen genannt, zirkuliert die Lebensenergie durch unseren Körper. Obwohl man die Meridiane nicht mit den Augen erken-

### Vorsorgen statt nachträglich kurieren

Im alten China galten nicht diejenigen Ärzte als die besten, die am meisten Patienten hatten, sondern jene, die am meisten Gesunde betreuten. So erhält ein Arzt auch nur so lange Honorar, wie sein Patient gesund blieb. Entsprechend zielt die TCM stets darauf ab, vor Krankheit zu bewahren. Entsprechend besagt auch ein altes chinesisches Sprichwort »eine Krankheit zu heilen, die schon existiert, ist, als ob man einen Brunnen gräbt, nachdem man Durst bekommen hat«.

nen und anatomisch nachweisen kann, existieren sie.

So hat man unter anderem herausgefunden, dass die Haut entlang der Meridian-Verläufe dünner ist und dass die Nerven, die dort enden, leichter erregbar sind als sonst am Körper. Darüber hinaus konnte man feststellen, dass sich Schallwellen und Infrarotstrahlen auf den Meridianen schneller als an anderen Körperstellen fortbewegen.

An bestimmten Punkten konzentriert sich die Energie, die in dem betreffenden Meridian fließt. Sie kann durch Techniken wie Akupressur und Akupunktur reguliert – aktiviert oder eingedämmt – werden. Die Stimulation beziehungsweise Dämpfung bestimmter Punkte auf den Meridianen ist dabei nicht lokal beschränkt, sondern sie wird vergleichbar wie in Telefonleitungen auch an weiter entfernt liegende Bereiche des Körpers übermittelt.

### Heilweisen im Reich der Mitte

Die hierzulande bekanntesten aus dem Reigen der Heilanwendungen aus dem



Reich der Mitte sind die Akupunktur und die Akupressur; dazu gleich mehr.

Die TCM bedient sich jedoch auch der heilkräftigen Wirkung von Pflanzen. Dabei verwendet sie stets ganze Pflanzen oder Pflanzenteile und nie isolierte Wirkstoffe. Weitere Heilweisen sind eine ausgewogene und den jeweiligen Bedürfnissen angemessene Ernährung, Heilgymnastik wie Tai Chi und Wasseranwendungen wie Dampfbäder oder feuchte Packungen.

### »Punktstechen«: Punkt für Punkt beschwerdefrei

Der Begriff Akupunktur besteht aus den beiden lateinischen Worten »acus« (Spitze, Nadel, Punkt) und »punctum« (stechen). Wie archäologische Funde aus dem Ursprungsland China belegen, ist die Akupunktur eine seit über dreitausend Jahren praktizierte Heilmethode. Beim »Punktstechen« werden bestimmte Punkte auf den Meridianen durch das Einstechen von Nadeln stimuliert. Zur Behandlung bedient sich der Akupunktur dünner Metallnadeln,

### Der Fluss der Lebensenergie

Mit »Qi« bezeichnet die chinesische Medizin die Lebensenergie und damit jene Kraft, die alle Funktionen des Organismus unterhält.

Nach Ansicht der chinesischen Heilkunde fließt die Lebensenergie in einem eigenen System von Leitbahnen, den Meridianen, durch unseren Körper. Der harmonische Fluss der Lebensenergie muss immer aufrecht gehalten werden, denn er ist die Grundvoraussetzung für umfassende Gesundheit.

die an der betreffenden Stelle ein bis mehrere Zentimeter tief in die Haut eingeführt werden.

Die Domänen der Akupunktur sind die Schmerztherapie und neben psychovegetativen Erkrankungen auch Wechseljahrsbeschwerden. Denn die vom Punktieren hervorgerufene Ausschüttung von Endorphinen greift regulierend in das hormonelle Geschehen ein. Der Endorphinausstoß schützt auch vor den Auswirkungen von Stress: Studien kamen zu dem Ergebnis, dass bereits durch das Nadeln einiger weniger Akupunkturpunkte die Ausschüttung der schädlichen Stresshormone gehemmt wird. Das »Nadeln« hilft darüber hinaus aus seelischen Tiefs. Akupunktur beeinflusst auch unmittelbar das vegetative

Nervensystem und entfaltet dabei einige an therapeutischer Wirkung: Die Muskeln entspannen sich, die Atmung wird ruhiger und das Herz schlägt langsamer.

Außer der Körperakupunktur hat sich auch das »Punktstechen« am Ohr in westlichen Arztpraxen bestens etabliert. Weithin bekannt ist die Ohrakupunktur etwa als wirksame Hilfe, um dem Nikotin zu entsagen.

### Wohlbefinden in die eigene Hand nehmen

Während das »Punktstechen« in jedem Fall einem erfahrenen Akupunkturüberlassen werden sollte, ist die Akupressur eine ideale Methode zur selbstständigen Behandlung der Meridianpunkte. Bei der Druckpunktmassage, von »akus« (Punkt) und »pressum« (drücken) wird durch Drücken und Massieren bestimmter Punkte auf den Meridianen der Fluss der Energien im Körper angeregt: Energetische Blockaden werden abgebaut, das harmonische Gleichgewicht erhalten beziehungsweise wieder hergestellt. Zugleich entfaltet Akupressur eine sehr entspannende Wirkung auf den gesamten Organismus.

So bewährt sie sich seit über fünftausend Jahren und ist bis heute jedem Chinesen als praktische und »alltagstaugliche« Methode zur Selbsthilfe vertraut. Denn mit Akupressur hat man es im wahrsten Sinne des Wortes selbst in der Hand, zur Verbesserung seines Befindens und zur eigenen Gesundheit beizutragen.

Birgit Frohn © SeMa

## Gedanken

In der **Literatur-Runde** im LAB-Seniorentreff Fuhlsbüttel geht es um Gedanken an und über Romane, Erzählungen und Gedichte und deren Inhalte. Im interessierten Teilnehmerkreis werden Texte in Abschnitten vorgelesen; die lebhaftige Diskussion darüber berührt jeden Einzelnen und verändert die Sicht auf Land und Leute. Das derzeitige Thema sind israelische Autoren. Kursleiterin Birgit Langkam gehen neue, wissenschaftliche Literaturstoffe nicht aus. Wer dazukommen und mitmachen möchte, ist willkommen.

**Treffen:** regelmäßig mittwochs 10 bis 11.30 Uhr, Kursgebühren für zehnmal für Mitglieder € 23,-, für Nichtmitglieder € 38,-.

**Runde für das Zeit(ungs)geschehen** im LAB-Seniorentreff Fuhlsbüttel: Die Gedanken drehen sich hier ums aktuelle Mediengeschehen. Gemeinsam debattieren die Teilnehmer über Fragen unserer Zeit – nicht wahllos, sondern nach einem Programm, das Kursleiterin Birgit Langkam mit allen festlegt. Vorgelesen und unter die Lupe genommen werden dazu Aussprüche aus Politik, Wirtschaft und Philosophie. Interessierte Neue können jederzeit dazukommen.

**Treffen:** regelmäßig freitags 10 bis 11.30 Uhr, Kursgebühren für zehnmal für Mitglieder € 25,-, für Nichtmitglieder € 40,-.

**Schreibwerkstatt** im LAB-Seniorentreff Fuhlsbüttel: Eigene Gedanken kommen aufs Papier, Gedanken aus der Realität oder Fantasie, auch in Versform. Kursleiterin Inga Dzudnochowski nimmt die Teilnehmer mit auf Spurensicherung: Wer bin ich, was war ich, was will ich sein? Mittels Fantasiereisen, Tarot-Karten, Märchen, Gedichten, Geschichten kommen Erfahrungen ans Tageslicht – von Menschen, Orten, Vorlieben, unerfüllten Wünschen. Dies aufzuschreiben und mehr und mehr Ideen zu haben – das tut gut. In der Gruppe sind Schreibwillige willkommen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. **Treffen:** donnerstags 15.30 bis 17.30 Uhr, für Mitglieder kostenlos, sonst € 1,50 pro Mal.

**Neu: Yoga** ohne Bodenübungen – regelmäßig montags 11.30 bis 12.30 Uhr. Bitte reinschnuppern und mitmachen!

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

Fliederweg 7, 22335 Hamburg  
Telefon (040) 59 24 55  
Büro: Mo. - Fr. 10.00-14.00 Uhr  
HVV: U 1, Bus 174 –  
Haltestelle Fuhlsbüttel

fuhlsbuettel@lab-hamburg.de  
www.lange-aktiv-bleiben.de

Mitglied bei LAB kann jeder werden:  
Monatsbeitrag € 5,-

### Wohnen

#### „Generation 55 +“

- 1 Zi., (ohne Schlafnische), ca. 35 m<sup>2</sup>, € 347,- + Nk./Kt.
- 1 Zi., (mit Schlafnische), ca. 39 m<sup>2</sup>, € 390,- + Nk./Kt.

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

Courtagefrei!  
(Ansprechpartner Hr. Rothkoegel)

Tel.: 040-35 91 51 46 [www.meravis.de](http://www.meravis.de)

## „Wohnen mit Service“

**Seniorenwohnanlage Christuskirche  
Norderstedt-Garstedt**

Vermietung direkt durch den Eigentümer Bis Weihnachten mieten und einen Monat mietfrei wohnen

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

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

Unsere 2011 fertig gestellte Senioren-Wohnanlage in 22848 Norderstedt (Garstedt), Kirchenstraße 12b, bietet Ihnen unter dem Motto "Wohnen mit Service" 68 Wohnungen auf drei Etagen und genau soviel Service, wie Sie gerade brauchen. Sie erreichen Ihre Wohnung komplett barrierefrei.

Die Anlage ist ruhig gelegen, 900 Meter vom Herold Center und der U-Bahn Garstedt entfernt. Sie ist Teil eines Ensembles von Kirche, Gemeindehaus, Pastorat, Kindergarten, Frühförderung, Tagespflege, einer Dementen-WG und einiger Wohnungen für Familien.

Es gibt Gemeinschaftsräume, eine Dachterrasse und ein Café im Innenhof des Geländes – als Treffpunkt aller Generationen.

**2 bis 3 Zi.**  
**Wohnflächen:**  
ab 52,23 m<sup>2</sup>  
bis 85,99 m<sup>2</sup>

**Miete**  
netto kalt:  
ab € 574,73  
bis € 945,89  
zzgl. Nk. und Serviceentgelt

Courtagefrei!

HOSPITAL ZUM  
HEILIGEN GEIST  
Kleine Stadt für Senioren



## Leben bei uns

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

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

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

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



REISE- UND VERSANDBUCHHANDLUNG  
DES RAUHEN HAUSES HAMBURG

# BALD IST WIEDER 1. ADVENT

Zur bevorstehenden besinnlichen Jahreszeit möchten wir Ihnen den Adventskalender Tee aus der AGENTUR präsentieren. Genießen Sie jeden Tag bis zum Heiligabend eine erlesene Sorte Tee im praktischen 3g Pyramidenbeutel. 12 mal zwei Sorten sorgen bei Teeliebhabern jeden Tag für eine besondere Überraschung. Fair gehandelt.



Limitierte Auflage

Die Lieferung erfolgt einzeln eingeschweißt. Hergestellt in Deutschland. Mindestens haltbar bis Ende 2014.

Best.-Nr. 1 7524-2 € 16,99

Telefonisch unter 0 40 / 53 53 37 - 0  
kundenservice@rauhes-haus-buch.de  
www.pfarrer-shopping.de

Reise- und Versandbuchhandlung des Rauhen Hauses Hamburg GmbH  
Postfach 12 60 - 22802 Norderstedt

## Jetzt kommt die Kohlsaison!

### Grünkohl & Co haben ganz schön was im Kopf

Die Kohlsaison steht vor der Tür, denn die meisten Kohlsorten haben im Winter Saison. Das ist auch gut so, denn die grünen, roten oder weißen glatten oder hubbeligen Köpfe versorgen uns mit reichlich Vitaminen und Mineralstoffen. Dazu bringen sie auch noch leckere Abwechslung auf den Tisch.

»Arme-Leute-Essen«? Das war einmal. Diesen Makel haben die Kohls hinter sich gelassen. Denn die unscheinbaren Blätter bergen einen Reichtum an wertvollen Nährstoffen, sind kalorienarm und lassen sich zu köstlichen Gerichten verarbeiten.

So haben es Grün-, Rot-, Blumen-, Weißkohl und Kollegen auch schon längst in die Töpfe und Schüsseln der Gourmet-Köche geschafft. Zudem hat es auch bereits so mancher Politiker zum Kohlkönig gebracht – zumindest in norddeutschen Regionen.

#### Kleine Kohlkunde

Alles Kohl oder was? Mitnichten, die Kohls können nicht alle in den gleichen Topf geworfen werden. Darüber klärt unsere Kohlkunde auf.

#### • Blumenkohl

Er kommt als vegetarisches Hauptgericht, Beilage zu Fleisch sowie in Soufflés, Gratins und Quiches auf den Tisch. Frische ist bei ihm oberstes Gebot – zu erkennen am fein-würzigen Duft und an der Festigkeit. Zum Kochen oder Dämpfen sollte man ein Lorbeerblatt ins Wasser legen, das mindert den Kohlgeruch.

#### • Broccoli

Der engste Verwandte des Blumenkohls schmeckt etwas würziger als er. Zitronensaft und Butter unterstreichen seinen Eigengeschmack optimal – ob für Aufläufe, Suppen, Eintöpfe, Salate oder als Beilage zu Fleisch. Broccoli ist leicht verdaulich und enthält besonders viel Vitamin C und Beta-Karotin.



### Winterlicher Komfort – Landhausküche bringt Mittagessen direkt ins Haus

Köche legen viel Wert auf ausgewählte Zutaten und beliebte Rezepte

Schnee, Dauerfrost, Regen oder Graupel – das sind die ungemütlichen Seiten des Winters. Kaum jemand hat bei diesem Wetter Lust vor die Tür zu gehen, um für das Mittagessen einzukaufen. Wer auf Genuss auch an den winterlichen Tagen nicht verzichten möchte, kann den Service der Landhausküche nutzen. Ob Klassiker der guten deutschen Küche oder besondere Spezialitäten – mit dem Liefer-Service der Landhausküche kann 365 Tage im Jahr der Komfort genossen werden, sich ein gutes Essen ins Haus liefern zu lassen – je nach Wunsch täglich heiß oder einmal pro Woche tiefkühlfrisch.

Bei einer Heißlieferung kann aus der wöchentlich wechselnden Speisekarte mit variantenreichen Gerichten gewählt werden – auch an Sonn- und Feiertagen. Wer spontan entscheiden möchte, worauf er Appetit hat, kann aus über 200 tiefkühlfrischen Gerichten aussuchen. Die Zubereitung

ist kinderleicht – im Backofen oder in der Mikrowelle gelingt es immer.

Bei der Auswahl der Gerichte legen die Köche der Landhausküche besonders viel Wert auf ausgewählte Zutaten und beliebte Rezepte. Um dem Wunsch der Kunden nach noch mehr Natürlichkeit gerecht zu werden, sind in den Gerichten konsequent keine Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Geschmacksverstärker, Aromen, Hefeextrakt oder Würzen enthalten. Gewürzt wird mit klassisch hergestellten Gemüse- und Fleischfonds, gehackten Kräutern, gemahlene Kräutersamen und -knollen, sowie natürlichen Gewürzen in großer Vielfalt. Die Auswahl an köstlichen Gerichten ist groß und vielseitig, um jeden Geschmack zu treffen.

Für mehr Informationen sind die freundlichen Mitarbeiterinnen der Landhausküche telefonisch erreichbar:

Montag bis Freitag  
von 8.00 bis 18.00 Uhr

0 40 - 89 20 00

www.landhaus-kueche.de

#### • Grünkohl

Nach dem ersten Frost schmeckt Grünkohl besonders gut, denn bei niedrigen Temperaturen steigt sein Zuckergehalt. Grünkohl wird immer erst blanchiert, dann geschmort.

#### • Rosenkohl

Wie Grünkohl schmeckt auch Rosenkohl am besten, wenn er Frost bekommen hat. Dadurch steigt der Zuckergehalt und der strenge Geschmack wird gemildert. Die Röschen sind übrigens keine Minikohlköpfe, sondern Triebknospen.

#### • Rotkohl

Der klassische Begleiter zu Braten oder Wild. Seine rote Farbe ist keine Züchtung, sondern ganz natürlich. Denn im Rotkohl, auch Blaukraut oder Rotkraut genannt, sind die gleichen Pflanzenfarbstoffe wie in roten Beeren und Rotwein vorhanden.

#### • Weißkohl

Er ist die am meisten angebaute Kohlart in Europa, wovon ein großer Teil zu Sauerkraut verarbeitet wird. Weißkohl ist ein wichtiger Nährstofflieferant in der Winterzeit, da er eine geballte Ladung an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen enthält.

#### • Wirsing

Äußerlich besticht er durch seine dunkelgrünen, welligen Blätter, geschmacklich durch sein feines Aroma. In der Küche ist Wirsing ein gesundes Multitalent: von der Gemüsebeilage bis zu deftigen Gerichten wie Kohlroutaden ist er vielseitig einsetzbar.



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

### Wir bringen Ihnen Ihre Lieblingsgerichte direkt ins Haus!

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

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

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

Da schiebt keiner mehr Kohldampf



### Wikinger-Kohl

4 Pers.

Ein altes nach Wikinger-Art bereitetes und in Norwegen bis heute beliebtes Gericht. Nach mehrmaligem Aufwärmen schmeckt es übrigens am besten.

750 g Lamm- oder Hammelfleisch, 750 g Weißkohl, gebrüht, 500 g Zwiebeln, in Scheiben geschnitten, 1 EL Mehl, 10 Pfefferkörner, 1 EL Petersilie, gehackt, Meersalz

Zubereitung:

- Fleisch, Zwiebeln und Kohl übereinander in einen Topf schichten, Pfefferkörner jeweils auf das Fleisch legen, mit Kohl abschließen und mit Salz bestreuen.
- Topf zu zwei Dritteln mit Wasser füllen und gut verschlossen 2 Stunden lang bei mäßiger Hitze schmoren.
- Aus Mehl und einer halben Tasse Wasser einen Brei anrühren, am Schluss zugeben. Das Gericht dann durchschütteln und mit Petersilie bestreuen.

### Rosenkohl-Kasseler-Auflauf mit Gorgonzola

4 Pers.

1,5 kg frischen Rosenkohl, 5 große festkochende Kartoffeln, 650 g Kasseler, klein gewürfelt, 1 große weiße Zwiebel, gehackt, 150 g Gorgonzola (alternativ junger, weicher Gouda), 2 EL geriebener Parmesan, 200 ml Sahne, 200 ml frische Milch, Muskat gemahlen, Salz und weißer Pfeffer

Zubereitung:

- Kartoffeln als Pellkartoffeln vorkochen, in Scheiben schneiden und mit der Hälfte davon den Boden einer gebutterten Auflaufform bedecken.
- Rosenkohlköpfe putzen, halbieren und 15 Minuten vorkochen. Mit der Hälfte davon die Kartoffelscheiben bedecken.
- Zwiebel in einer Pfanne glasig anbraten, Kasselerwürfel dazugeben und kurz anbraten. Davon wieder die Hälfte über dem Rosenkohl verteilen.
- Gorgonzola oder Gouda in Stücke schneiden und in einem Topf bei schwacher Hitze in der Sahne und Milch auflösen, dabei rühren. Die Hälfte davon in die Auflaufform gießen und mit Muskatnuss und etwas Pfeffer würzen.
- Jetzt die restlichen Zutaten in gleicher Reihenfolge in die Auflaufform geben: Kartoffeln, Rosenkohl, Kasseler und Käsesauce. Den Parmesan darüber streuen und etwa 30 Minuten bei 200°C im Backofen fertig garen – der Auflauf sollte oben leicht hellbraun sein.



### Holsteinischer Grünkohl

4 Pers.

2 kg Grünkohl, 150 g Gänseschmalz, 750 g Pellkartoffeln (kleine), 2 große weiße Zwiebeln, gehackt, 400 g Schweinebacke, 400 g Kasseler, 4 geräucherte Mettwürste, Butterschmalz zum Braten, 3 TL Zucker, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Grünkohl mehrmals waschen, dann abtropfen lassen, von den Stielen zupfen und klein schneiden. In Salzwasser blanchieren.
- Zwiebeln im Schmalz glasig dünsten. Grünkohl darin wenden und mit Salz würzen. Mit 1 Liter warmem Wasser begießen und für etwa 90 Minuten garen, bis er weich ist.
- Schweinefleisch und Kasseler für eine Stunde, die Würste eine halbe Stunde auf dem Kohl mit garen lassen.
- In der Zwischenzeit Kartoffeln pellen und kalt werden lassen. Butterschmalz in zwei großen Pfannen erhitzen. Kartoffeln unter häufigem Wenden rundherum goldbraun braten, salzen und zum Schluss mit dem Zucker karamellisieren.
- Fleisch in Scheiben schneiden und mit dem Grünkohl servieren.

### Rotkohlsalat mit Orangen

4 Pers.

1 großer Rotkohl (800 g), 4 Orangen, 6 EL Weißweinessig, Pfeffer, 4 TL flüssiger Honig, 8 EL Rapsöl, 4 EL Sonnenblumenkerne, Salz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

- Vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen, Kohl vierteln und in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit 1 Prise Salz vermengen und 5 Minuten kräftig kneten.
- Zwei Orangen schälen, vierteln und in Stücke schneiden, zwei weitere Orangen auspressen. Deren Saft mit Weißweinessig, Pfeffer, Honig und Rapsöl verrühren. Rotkohl mit der Vinaigrette vermengen und mind. 10 Min. ziehen lassen.
- Inzwischen Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Orangenstücke mit dem marinierten Rotkohl vermengen und evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren. Birgit Frohn © SeMa

Langenhorner Wochenmarkt



Frische · Qualität · Vielfalt

...bieten die Kaufleute vom Wochenmarkt jeden Di. u. Sa.

### Bardowicker Frischgemüse

aus integriertem Anbau · Inh. Peter Schröder

### Grünkohl

aus eigener Ernte!

Auch im Internet: [www.fit-durch-gemuese.de](http://www.fit-durch-gemuese.de)

Auf den Wochenmärkten Langenhorn (Di. + Sa.), Ashausen (Mi.), Poppenbüttel (Fr.)



Auf den Wochenmärkten:  
Sa.: Langenhorn  
Mi. + Fr.: Fuhsbüttel  
Do.: Turmweg

Winterspezialitäten z.B.:

- Pastinaken
- Rosenkohl
- Schwarzwurzeln
- Grünkohl
- Teltower Rübchen
- Topinambur

...aus dem Rauch auf den Wochenmarkt

### Grünkohlzeit

- Kasslernacken kg € 7,90
- Kassler Karbonade ab kg € 8,90
- Magere Kohlwurst kg € 12,90
- Kernige Schweinebacke kg € 9,90

Alle Produkte sind mild gesalzen und schmackhaft geräuchert!

### Harry's Fischdelikatessen

Fisch macht sexy!

Nordsee-Krabbensalat	200g	€ 4,50
Lachscocktail	250g	€ 4,00
Geräucherte Forellen	2 Stk.	€ 5,00

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

### Fischfachhandel R. Diedrichs

Qualität und Frische zu günstigen Preisen...

Ein Genuss als Vor- oder Hauptspeise:

### Frische Miesmuscheln

Lebende Karpfen zum günstigen Tagespreis

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

Immer etwas Besonderes beim...

### Französischer Tortenbrie

sahnig/mild  
Fett i. Tr. 50 %

100 g € 0,99

Thomas Gerstenberg • [www.kaesespezi.de](http://www.kaesespezi.de)  
Wochenmärkte: Langenhorn | Fuhsbüttel | Schmuggelstieg

### Geflügelhof Hellfritz

Im Angebot (gültig 4.-9.11.2013)

- Geräucherte Putenoberkeule 100 g € 0,58
- Puten-Kochwurst 100 g € 1,02

Ideal zum Martinstag:  
Frische Freiland-Gänse vom eigenen Hof

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

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

### Obsthof Palm

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

### Die neue Apfelernte

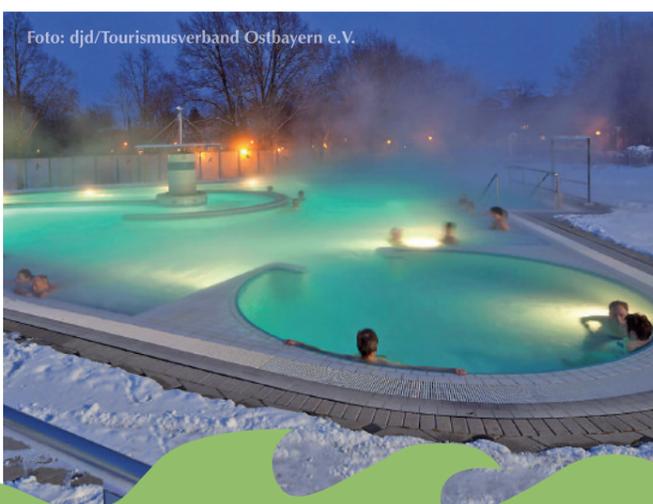
alle Sorten – knackig frisch!

Wochenmärkte: Langenhorn • Schmuggelstieg

# Gesunde Luft und heißes Wasser

(djd/pt) Der letzte Urlaub liegt gar nicht so lange zurück, trotzdem fordert der Alltagsstress schon wieder seinen Tribut. Man fühlt sich müde und ausgelaugt und die nasskalte Witterung trägt ihren Teil zum Unwohlsein bei.

So manch einer sehnt sich deshalb jetzt nach wohlig-warmer Entspannung. Auf solche Wellness-Wünsche ist etwa das Bayerische Golf- und Thermenland spezialisiert. Mit seinen fünf Heil- und Thermalbädern Bad Füssing, Bad Griesbach, Bad Birnbach, Bad Gögging und Bad Abbach bietet es gute Voraussetzungen für eine erholsame Auszeit. Angebote und Informationen gibt es unter: [www.bayerisches-thermenland.de](http://www.bayerisches-thermenland.de).



# Im Bayerischen Golf- und Thermenland dampft und brodelt es



## Moor macht munter

Wer sich ausgepowert fühlt, sollte nach Bad Gögging kommen und sich der entspannenden Wirkung eines mollig warmen Moorbades hingeben. Moor ist ein erstklassiger Wärmespeicher, der die Temperaturen nur langsam an den Körper abgibt. Das lindert viele physische Beschwerden, ist aber auch ideal, um bei Erschöpfungssymptomen wieder zu Kräften zu kommen. Der moderne Thermalort blickt auf eine lange Historie zurück, denn hier kurte schon Kaiser Trajan im ersten Jahrhundert nach Christus. Die Ausgrabungen der historischen Römertherme lassen sich in der alten Andreaskirche bewundern.

## Von Indianern abgeschaut

Ein neuer Trend für körperbewusste Stressabbauer heißt Indian Balance. Das umfassende Kräftigungs-, Dehnungs- und Wahrnehmungstraining kann in der Kaiser-Therme von Bad Abbach getestet werden. Es verbindet die überlieferten Erkenntnisse der amerikanischen Ureinwohner mit der modernen Bewegungslehre.

Die sanften, rhythmischen Bewegungen und die gezielte Atemtechnik kräftigen Rücken, Bauch, Beine und Po. Dabei lösen sich Verspannungen, der Energiefluss wird angeregt und das Reaktionsvermögen gesteigert. Zum Relaxen laden anschließend die große Saunawelt, die Totes-See-Salzgrotte und die Sauerstoff-Sole-Kabine ein.

## Hexenkessel und heiße Kartoffeln

Originelle Heißluftbäder erwarten die Gäste in der Therme I in Bad Füssing. In der neu gestalteten Rottaler Hexensauna hängen schaurige Hexenbilder an den Wänden und zwei als Hexenbesen getarnte Ventilatoren verwirbeln die belebenden Kräuterdämpfe, die über dem Lavagestein aufsteigen. Die 200 Quadratmeter große Kartoffelsauna im historisch getreuen Ambiente eines Kartoffelkellers wiederum ist sogar die erste ihrer Art in Europa. Im Bad Füssinger Johannesbad gehen Saunierer auf Wellness-Weltreise - vom indischen Kristall-Blütendampfbad über das römische Schwitzbad bis zum osmanischen Badetempel.

## Gesundheit und Badevergnügen

Bei Bad Griesbachs Thermalwasser handelt es sich um drei natürliche, fluoridhaltige Natrium-Hydrogencarbonat-Chlorid-Quellen, deren wohltuende Wirkstoffe in der Heilwasseranalyse nachgewiesen werden. Sie kommen mit Temperaturen von bis zu 60 Grad Celsius aus der Tiefe. Fitnesspark, Finnenweg und Nordic Walking-Strecken ergänzen das Gesundheitsangebot. Heilkräftiges Thermalwasser sprudelt auch im ländlichen Bad Birnbach. Zehn verschiedene Saunen, eine hüllenlose Badewelt, Salzsteingrotte, Themenrühräume und ein Kaminzimmer ergänzen die 31 Badeinseln der „Rottal Terme“. Eine Besonderheit ist der 105 Meter lange Thermenbach, der sich durch den aufwändig gestalteten Außenbereich, den Garten der Sinne, schlängelt.

**Seniorenreisen Busvermietung**

<b>Tagesfahrten</b>	<b>05.11.13</b>   Wilde Tage im Moor, Mittag, Kutschfahrt, Ka&Ku	€ 55,-
	<b>09.11.13</b>   Schlachtfest i. Rauchhaus Möllin, Mittagbuffet	€ 43,-
	<b>11.11.13</b>   Martinsgans i. d. Wingst, Mittagessen, Molkereibes.	€ 41,-
	<b>13.11.13</b>   Brauhaus u. Festung Dömitz, Mittag, Brauereif.	€ 44,-
	<b>16.11.13</b>   Das Backtheater in Walsrode, Mittagessen, Theater, Ka&Ku	€ 59,-
	<b>23.11.13</b>   Karpfennessen in Appelbeck, Mittagessen	€ 46,-
	<b>27.11.13</b>   Spanferkel in Eckernworth, Spanferkelessen satt	€ 39,-
	<b>29.11.-02.12.13</b>   Christkindmarkt Nürnberg	ab € 329,-
	<b>30.11.13</b>   Exotische Adventsausstellung i. Dahlenburg, Mittag, Eintritt, Führung	€ 39,-
	<b>01.12.13</b>   Lichterfahrt Hamburg, Ka&Ku, Rundfahrt mit Glühweinstopp	€ 31,-
	<b>03.12.13</b>   Weihnachtsmarkt Bremen, Mittagessen	€ 39,-
	<b>06.12.13</b>   Nikolausfeier in Eckernworth, Mittag, Eintritt, Kaffee & Kuchen	€ 49,-
	<b>08.12.13</b>   Travestieshow Madame GIGI i. Kuttenholz, Mittag, Show & Eisbuffet	€ 69,-
	<b>10.12.13</b>   Weihnachtsmarkt Hameln, Mittagessen.	€ 43,-
	<b>Flusskreuzfahrten &amp; Kuren auf Anfrage!</b>	

„Fahrt ins Blaue“ € 29,- Busfahrt, inkl. Mittagessen (jeden 1. Do. im Monat)

**Kostenlosen Katalog 2013 anfordern**

Ulzburger Str. 289, 22850 Norderstedt, Tel. 040-526 70 04

# Begleitete Traumreise in kleiner Gruppe



# „Weiße Nächte“ St. Petersburg & Ostseeperlen 22.06. - 30.06.14

## Leistungen

- Vortreffen zum gemeinsamen Kennenlernen
  - Qualitativ hochwertige Premium Alles-Inklusive-Verpflegung im Buffet- und Menü-Restaurant, Spezialitäten Restaurants wie z.B. Gosch Sylt u.v.m. sowie Getränke auch unabhängig der Essenszeiten
  - Trinkgelder für das Bordpersonal
  - Ihre Wunsch-Kabine nach Verfügbarkeit
  - Nutzung des einmaligen SPA-Bereiches
  - Hochwertiges Premium-Entertainment-Programm
  - Deutschsprachige Reiseleitung
  - Nespresso-Kaffeemaschine in jeder Kabine
  - Inkl. Reisebürobegleitung ab/bis Hamburg ab 22 Teilnehmern\*
  - Gemeinsames Abschiedessen an Bord
  - Nachtreffen zum Austausch von Fotos und Erinnerungen
  - Begleiteter Bustransfer ab/bis Hamburg: für € 62,- p. P. möglich
  - Teilnehmerzahl min./max. 12 P./24 P.\*
- Veranstalter: TUI Cruises GmbH

## Entspannte Reise

Erleben Sie 8 Tage mit Gleichgesinnten, die Sie vor der Reise kennenlernen, die unbeschreibliche Pracht der Ostsee.

Verbringen Sie 2 Tage in St. Petersburg, besuchen Sie die Eremitage und entdecken Sie Stockholm und Tallinn zur schönsten Jahreszeit.

Diese königliche Reise beeindruckt mit historischen, kulturellen und architektonischen Highlights und unberührten Landschaften am baltischen Meer.

Die hochwertige Traumreise auf *Mein Schiff 2* startet zur Zeit der Kieler Woche und beginnt und endet mit dem bequem begleiteten Bustransfer ab/bis Hamburg.

## Informationsabend

mit Bilder-Reise  
Dienstag, 26.11.13 um 19 Uhr  
Eintritt: € 5,- inkl. 1 Glas Sekt, Anmeldung erforderlich

## Preise pro Person Doppelbelegung (in Euro) (Limitiertes Frühbucher Kontingent)

Kabinen	Kategorie Frühbucherpreis bis 31.01.14	Regulärer Preis ab 01.02.14
Innenkabine z.B. Kat. B, Deck 9	1.587,-	1.687,-
Außenkabine z.B. Kat. A, Deck 9 u. 8	1.897,-	1.997,-
Balkonkabine z.B. Kat. A, Deck 8	2.097,-	2.197,-
Verandakabine z.B. Kat. A, Deck 9	2.257,-	2.357,-
Einzelbelegung:	auf Anfrage	

## Mehr Informationen, Beratung, persönliche Tipps und Anmeldung:



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

### Leser schreiben Geschichte(n) & Gedichte

#### Wenn eine Karotte eine Möhre trifft

Die Karotte sagte zu der Möhre,  
„ach, was ich im Beet so alles höre,  
das ist weiß Gott, ja nicht ohne“.  
Darauf sagt die Möhre:  
„Nun, das interessiert mich nicht die Bohne.“

Die Karotte meinte darauf gleich,  
„ach, Sie wissen nicht Bescheid?  
Sie glauben es ja nicht,  
die Bohne fiel letztens doch vom Tisch.  
Ganz breit getreten hat man sie,  
die Arme schluchzte wie noch nie.“

Die Möhre davon angewidert,  
ging es bis in die Wurzel nieder  
und hat dazu ganz kurz gemeint,  
„na ja, Sie hätten doch bestimmt geweint?  
Aber, wann ist's bei Ihnen denn soweit,  
Ihnen bleibt ja auch nicht mehr viel Zeit.“

Die Karotte darüber sehr empört,  
fand dieses ja ganz unerhört.  
Da hört doch glatt die Freundschaft auf  
und die Karotte wurde ziemlich laut.  
„Nun, ach was, du meine Güte,  
ich komm gesäubert in die Tüte.  
Werd' tiefgefroren und erwärmt,  
dann wird mit „hmm“  
über meine Süße geschwärmt.  
Außerdem bin ich klein und rund  
und, schwuppdwupp, sogleich im Mund.“

„Aha“, sagte die Möhre nur,  
„mich reibt man ab, ich bleib roh und pur.  
Ich bin knackig, lang und schön,  
hast du mich schon mal angesehen'n?  
Als Rohkost bin ich sehr begehrt  
und manchmal komm ich auf den Herd.  
Bin ich ein wenig nur verschmutzt,  
werde ich ebenfalls geputzt.  
Werd' gekocht mit Porree oder Lauch,  
aber bei dir reißt man nur die Tüte auf.“

„So, jetzt habe ich von dir genug,  
sonst komme ich bloß noch in Wut.  
Und dies ist nicht so gut für mich,  
das weißt du doch ganz sicherlich.  
Ich bleibe jetzt mal ziemlich stark,  
denn Ärger macht uns Wurzeln schwarz.“

Die Karotte meinte nur ganz frech,  
„so ist es eben, was für'n Pech.“

Von unserer Leserin Frau Andrews

**Schreiben auch Sie uns Ihre  
Geschichten und Gedichte!**

## Wenn der Wirbelsäulen- kanal zu eng ist



Foto: Helios Endo Klinik, Hamburg

Privatdozent Dr. Ralf Hempelmann im Gespräch

**Eine Wirbelkanalverengung zählt zu den häufigsten Erkrankungen der Wirbelsäule im Alter. Sie tritt besonders in der Lendenwirbelsäule oder der Halswirbelsäule auf. Patienten leiden unter Rückenschmerzen und ausstrahlenden Schmerzen in den Beinen.**

Spaziergang? Lieber nicht. Schon ein kurzer Weg ist mit Schmerzen verbunden. Keine 100 Meter können viele der Betroffenen mehr bewältigen. Quälende Schmerzen in den Beinen zwingen sie zum ständigen Stehenbleiben. Was im Volksmund „Schaufensterkrankheit“ heißt, hat als eine mögliche Ursache eine sogenannte Spinalkanalstenose – eine Verengung des Spinalkanals im Bereich der Lendenwirbelsäule.

„Die Spinalkanalstenose wird mit zunehmenden Alter immer häufiger“, erklärt Privat-Dozent Dr. Ralf Hempelmann, Leitender Neurochirurg an der HELIOS ENDO-Klinik Hamburg. „Ursache sind meist altersbedingte Bandscheiben- und Gelenkveränderungen in der Wirbelsäule.“ Gemeinsam mit seinem Kollegen Priv.-Doz. Dr. Wolfram Ulrich führt Dr. Hempelmann jährlich rund 700 stationäre Eingriffe und etwa 2.500 ambulante Untersuchungen bei Wirbelsäulenpatienten durch. Das interdisziplinäre Ärzteteam der HELIOS ENDO-Klinik behandelt degenerative Erkrankungen der Wirbelsäule wie Bandscheibenvorfälle, Wirbelgleiten sowie tumoröse, traumatische und entzündliche Wirbelsäulenerkrankungen und eben auch Wirbelkanalverengungen.

Das Rückenmark verläuft im Spinalkanal, einer engen Röhre aus Knochen und Bindegewebe in der Wirbelsäule. Eine Struktur aus Knochen und Bändern ummantelt das weiche Rückenmark und im Bereich der Lendenwirbelsäule die Nervenwurzeln, die in die Beine ziehen. „Ein verengter Wirbelkanal hat auf die Beine Auswirkungen, die denjenigen von Durchblutungsstörungen ähnlich sind: Ein Bein oder beide Beine beginnen beim Gehen zu schmerzen und die Strecken, die der Betroffene zurücklegen kann, werden kürzer“, erklärt Dr. Ralf Hempelmann.

Charakteristisch sind Schmerzen, die beim Gehen auftreten. Insbesondere, wenn die Wirbelsäule aufgerichtet wird, kommt es zu Schmerzen im unteren Rücken, die bis in die Beine ausstrahlen können. Manchmal sind die Rückenschmerzen deutlich geringer ausgeprägt als die Schmerzen

in den Beinen. In schweren Fällen können Muskelschwächen in den Beinen und Empfindungsstörungen auftreten. Das wiederholte Stehenbleiben, dem die „Schaufensterkrankheit“ ihren Namen verdankt, sorgt für eine kurzzeitige Verbesserung. Oft reicht Stehenbleiben allein nicht aus – die Betroffenen müssen sich setzen oder leicht vornüberbeugen, um Druck vom Spinalkanal zu nehmen.

Zur Bestätigung der Diagnose der Wirbelkanalverengung dienen bildgebende Verfahren wie die Magnet-Resonanz-Tomografie (MRT) und, falls diese nicht möglich ist, die Computertomografie (CT). Die Symptome lassen sich manchmal mit konservativen Methoden lindern. Neben krankengymnastischen Übungen können Wärmeanwendungen, Schmerzmittel und entzündungshemmende Medikamente Beschwerden abmildern. „Wenn eine konservative Therapie nicht zur Verbesserung führt, so ist die operative Erweiterung des Wirbelkanals indiziert“, erklärt Dr. Hempelmann. Rund vier bis acht Wochen nach der Operation kann der Patient meist wieder die Alltagsaktivitäten erledigen. Dr. Hempelmann rät zu Bewegung, um Rückenschmerzen vorzubeugen: Langes und bewegungsloses Sitzen und Stehen bekommt der Wirbelsäule oft nicht. Bewegungen wie Spazierengehen, Walking oder Joggen sind hingegen vorteilhaft.



Foto: Helios Endo Klinik, Hamburg

### 15 Jahre schlafen wie auf Wolken

Seit nunmehr 15 Jahren bringt das Bettenland in Halstenbek seine Kunden zum Träumen – im doppelten Wortsinn. Zum Einen mit seiner enormen Auswahl: Auf 1.300 m² findet sich alles rund um einen erholsamen und gesunden Schlaf. Zum Anderen mit der hohen Qualität seiner Angebote: Denn der wohl größte Bettenfachmarkt im Raum Hamburg ist die richtige Adresse, wenn es um perfekten Schlaf geht. Dass sie hier gut gebettet werden, haben bereits viele erfahren dürfen. Grund zum Freuen, sowohl für die zufriedenen Kunden als auch für das Familienunternehmen in der Halstenbeker Wohnmeile: »Wir freuen uns schon auf die nächsten 15 Jahre«, so der Inhaber Klaus Nielsen.



Foto: Bettenland Halstenbek GmbH

## Der neue OTON Nulltarif\*

Mit verbesserter Ausstattung und mehr Leistung.



Mit den neuen OTON Nulltarifsmoellen\* bieten wir Ihnen bereits jetzt den ab 01. November 2013 von der gesetzlichen Krankenkasse geforderten Qualitätsstandard.

**Sprechen Sie uns an, wir informieren Sie gerne!**  
\*Bei Vorlage einer ohrenärztlichen Verordnung, zzgl. 10€ gesetzl. Zuzahlung je Ohr.

**OTON Die Hörakustiker finden Sie:**  
**Langenhorn** | Langenhorn Markt 16 | Tel 530 047 70  
**Uhlenhorst** | Mundsbürger Damm 59 | Tel 329 085 51  
**Neugraben** | Marktpassage 6 | Tel 703 886 25

**Jetzt Termin vereinbaren und unverbindlich testen!**



### »Ein starkes Thema«

Das sind für den Schlafexperten Komfortbetten, für die es eine große Abteilung in seinem Haus gibt. Ideal für's Alter: mit erhöhten Bettseiten und einer Höhenverstellung. Auch hier gibt es ein besonderes Angebot: »Komfortbett inklusive motorisch verstellbarem Lattenrost und einer besonders leichten Komfortmatratze zum Set-Preis von € 899,-«. Um den Kunden das richtige Bett empfehlen zu können, macht das Team vom Bettenland auch Hausbesuche. Zudem werden die Kunden zu Hause abgeholt und wieder zurückgebracht. Etwa kostenlos? »Natürlich, das ist unser Kundenservice«. Hier sind also nicht nur die Betten komfortabel...

Vom 30. Oktober bis einschließlich 10. November findet das 15-jährige Jubiläum statt – mit speziellen Angeboten und einem abschließenden Sonntagsverkauf von 12 bis 17 Uhr. Auf [www.bettenland-halstenbek.de](http://www.bettenland-halstenbek.de) kann man vorab schon einen virtuellen Rundgang machen.

**Bettenland Halstenbek GmbH,**  
Industriestr. 2+4, 25469 Halstenbek, Tel. 04101/473100

# Über das Leben hinaus Vorsorgen und Gedenken

*Rechtzeitig und richtig vorsorgen ist nicht nur für die Lebzeiten wichtig, sondern auch darüber hinaus. Auch die Erinnerung soll und kann den Tod überdauern.*



Zunehmend mehr Menschen kommen zu der Überzeugung, dass sie sich bereits zu ihren Lebzeiten Gedanken über ihre eigene Beisetzung machen sollten. Das ist gut so und sehr wichtig. So kann Sönke Wulff, Leiter des Bestattungsinstituts Wulff & Sohn „nur dringend dazu raten“. Joachim Balck, Leiter der Abteilung Beratung beim Großhamburger Bestattungsinstitut (GBI) bestätigt dies: „Da die sozialen Netzwerke in unserer Gesellschaft zunehmend auseinander brechen, wird die Bestattungsvorsorge immer wichtiger“.

Denn leider kommt es inzwischen öfter vor, dass die Bestattung etwa auf Grund fehlender finanzieller Mittel gewissermaßen als „Armenbegräbnis“ erfolgt. Geld dafür wäre zwar vielleicht da, doch keiner kommt an die Konten ran, da es hierfür keine Vollmachten gibt. Dann bleibt nur die sogenannte „Paragraph-10-Bestattung“ durch die Stadt Hamburg, im Zuge derer die Verstorbenen eingäschert und ohne Namen auf dem Friedhof Öjendorf beigesetzt werden. Mitunter bleibt auch wegen hoher Pflegekosten nicht mehr genug Geld für die Bestattung übrig.

### Den letzten Weg selbst bestimmen

Für den letzten Weg richtig und rechtzeitig Vorsorge zu treffen, ist für Wulff auch eine ganz wichtige Selbstbestimmung. Umgesetzt wird das in einem sogenannten Bestattungsvorsorgevertrag. Darin kann zu Lebzeiten alles wie gewünscht in Detail geregelt und festgelegt werden: welcher Friedhof, welcher Sarg oder welche Urne, welche Musik bei der Trauerfeier, welche Rede, welche Trauergäste und so fort. „Vor kurzem hatten wir auch jemand, der seine eigene Trauerrede verfasst und hinterlegt hat“, erzählt Wulff. Übrigens kann und sollte auch die Auflösung der Wohnung ein Thema sein. Denn das gilt es zu bedenken, wenn keine Angehörigen da sind. Das Gleiche gilt für die Grabpflege. „Hierfür können ebenso wie für die Wohnungsauflösung Pauschalen vereinbart werden“, so Wulff. Beim Abschluss des Vorsorgevertrages für die Bestattung wird das Geld auf einem Treuhandkonto eingezahlt. Bei der GBI können etwa entweder zehn Prozent der Kosten angezahlt oder alternativ die gesamten Bestattungskosten bereits in Gänze bezahlt werden. So oder so sind die Bestimmungen in dem Bestattungsvorsorgevertrag rechtlich verbindlich – sie wurden per Vollmacht an den Bestatter gegeben.

### Alles ist geregelt

Natürlich ist es ein schwerer Schritt, seine eigene Beisetzung zu regeln. Doch wenn er erst einmal getan ist, so die Erfah-



Sönke Wulff



Joachim Balck

rungen von Balck und Wulff, sind die Betroffenen überaus erleichtert. Denn jetzt ist alles geregelt und der Umgang mit dem eigenen Tod hat einiges an Schrecken verloren. Dennoch ist das doch sicherlich für die Mitarbeiter eines Bestattungsunternehmens auch nicht so einfach. Natürlich zweifelsohne nicht. Diese Tätigkeit fordert einiges an sozialer Kompetenz und Empathie ab. Deshalb gibt es nicht umsonst beim GBI beispielsweise auch eine eigene Trauersprechstunde, in der sowohl die Angehörigen der Verstorbenen als auch die Mitarbeiter psychologisch betreut werden.

### Unvergessen: Erinnerungen an die Verstorbenen

So manche Hinterbliebene möchten auch etwas zur Erinnerung an den geliebten Menschen bei sich haben, was ihnen immer wieder Gelegenheit zum stillen Gedenken an ihn gibt – ein verständlicher Wunsch, den die Menschheit bereits lange hegt. Beispielsweise besteht dazu unter anderem die Möglichkeit, von dem Verstorbenen einen Fingerabdruck zu nehmen. Er kann dann beispielsweise in Edelmetall gegossen und als Anhänger oder Medaillon gefertigt werden. „Eine gute Sache zur Trauerbewältigung“ nach den Worten von Wulff. Sollte das Erinnerungsstück einmal verloren gehen, ist das kein Problem: „Wir bewahren den Abdruck zehn Jahre lang auf“.

Ebenso kann ein kleiner Teil der Asche des Verstorbenen in ein Schmuckgefäß gefüllt und zu Hause aufbewahrt werden. Oder aber man lässt ein wenig der Asche von Glasbläsern in Glaskugeln einschließen und so als Erinnerung verewigen. Das Ganze erfolgt im Rahmen einer sogenannten Kristallbestattung.

Was zunehmend Anklang findet, ist auch das Transferieren der Asche des Verstorbenen zu einem Diamanten. Dies erfolgt durch ein darauf spezialisiertes Unternehmen in der Schweiz. Der Diamant lässt sich dann etwa zu einem Schmuckstück verarbeiten. Die Kosten für dieses Erinnerungsstück belaufen sich je nach gewünschter Karatzahl allerdings auf ab € 4.500,- aufwärts. Eine weitere schöne Möglichkeit zum Gedenken an den Toten ist ein Urnenset. Es besteht aus einer Schmuckurne, einem Holzdöschen für persönliche Erinnerungstücke an den Verstorbenen sowie einer Kerze von der Trauerfeier, die an speziellen Gedenktagen erneut entzündet werden kann. Einen Verstorbenen auf diese Weise unvergesslich für sich zu machen, wird am häufigsten nachgefragt – überwiegend von den Angehörigen junger Verstorbener, die vollkommen überraschend aus dem Leben geschieden sind. „Denn das hilft den Hinterbliebenen dann bei ihrer Trauerarbeit“, so Balck. Birgit Frohn © SeMa



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

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



## Ich bin ein Vorsorger!

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

14 x in Hamburg – in Ihrer Nähe  
[www.gbi-hamburg.de](http://www.gbi-hamburg.de)

# Einfach mal tief durchatmen

## Malteser bieten Entlastung für Angehörige von Demenzkranken

(pi) Hamburg. Ein neues Unterstützungsangebot für Angehörige von Demenzkranken hat der Malteser-Hilfsdienst ins Leben gerufen. Die Hilfsorganisation hat Demenzbegleiterinnen und -begleiter ausgebildet, die ein bis zwei Mal pro Woche die häusliche Betreuung übernehmen. So werden die Angehörigen entlastet. Die Kosten dafür kann man sich von Pflegekassen erstatten lassen.

„Unsere Einsätze finden bei den an Demenz erkrankten Menschen zu Hause statt. So können die Patienten in ihrer gewohnten Umgebung bleiben, werden professionell betreut und die Angehörigen können in dieser Zeit einfach einmal tief durchatmen.“ erklärt Malteser-Mitarbeiterin Kristin Heiber, sie koordiniert das neue Entlastungsangebot. Interessierte, die sich ebenfalls bei der Betreuung eines demenziell veränderten Menschen eine professionelle Entlastung wünschen, wenden sich an den Malteser Hilfsdienst, Kristin Heiber erteilt auch Auskunft über eine mögliche Kostenübernahme durch die Pflegekassen.

Tel. 040/20 94 08 -49  
kristin.heiber@malteser.org  
www.malteser-hamburg.de

### Stellenangebot:

### Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir eine/n Gesundheits-, Kranken-, Altenpfleger (m/w) als Palliativfachkraft (Voll- oder Teilzeit)

Das PalliativCare Team Hamburger Norden besteht aus Palliativ-Medizinern, Palliativ-Pflegefachkräften, einem ambulanten Hospizdienst, Homecare-Unternehmen, Apotheken und Sanitätshäusern. Das Einsatzgebiet der spezialisierten ambulanten Palliativversorgung (SAPV) wäre der Hamburger Norden (z.B. Langenhorn, Fuhls-, Poppen-, Hummels-, Wellingsbüttel). Das PCT Hamburger Norden ist angebunden an die Sozial- und Diakoniestation Langenhorn e.V. und unterstützt bei Bedarf die Kollegen und Kolleginnen in der Pflege.

**Wir möchten unser Team ausbauen mit:**  
Gesundheits- und Krankenpflegerinnen/-pflegern, ex. Altenpflegern und Altenpflegerinnen, die schon eine PalliativCare-Weiterbildung absolviert haben oder Fachkollegen, die diese Fortbildung in unserer Einrichtung erlangen möchten.  
Die SAPV Versorgung begleitet als Team von Spezialisten schwerstkranken und sterbende Menschen und deren An- und Zugehörige in ihrer häuslichen Umgebung. Dies geschieht in professioneller und enger Zusammenarbeit mit den Haus-, Fachärzten, Palliativstationen und Hospizen.

- Neue Kolleginnen und Kollegen sind im Team engagiert und bringen mit:**
- Ausbildung als Gesundheits- und Krankenpflegerin/-pfleger oder ex. Altenpfleger und Altenpflegerin
  - PalliativCare-Weiterbildung (160 Stunden)
  - oder die Bereitschaft diese bei uns zu erlangen
  - Führerschein Kl. B
- Das Team bietet:**
- flexible Dienstplangestaltung
  - gute Vergütung • Fortbildungen
  - Hilfe bei der Wohnungssuche
  - Dienstwagen
  - regel- o. bedarfsmäßige Supervision
  - betriebliche Altersversorgung
  - Urlaubsbeihilfe
  - Anerkennung und Wertschätzung in Zusammenarbeit mit den Ärzten
  - ggf. Übernahme v. Ausbildungskosten

**Pflegen in Würde und mit Respekt!**  
Gestalten Sie mit in unserem Team und richten Ihre Bewerbungen bitte an:



Sozial- und Diakoniestation Langenhorn e.V.

www.sdl-ev.de • info@sdl-ev.de

SDL e.V. / Palliativ Care Team  
Hamburger Norden  
Pflegedienstleitung:  
Dagmar Kessler  
Timmweg 8  
22415 Hamburg  
Tel.: 040-532 86 60  
Fax: 040-532 866 28



## Lesung Leseduo Heise-Batt und Tegtmeyer beim Bestattungsinstitut Wulff & Sohn



### Kultur der anderen Art in einem Bestattungsinstitut ist für viele etwas Unvergessliches.

Wir nehmen Sie mit auf eine Reise über „Lebensgeschichten – von Engeln und anderen gewöhnlichen Menschen“. Lassen Sie sich an diesem Abend überraschen, berühren und verzaubern. Unsere erste Kulturpreisträgerin Christa Heise-Batt wird auf Plattdeutsch die Geschichte von einer tröstlichen Begegnung auf dem Friedhof vortragen und Sie mit in die Adventszeit nehmen. Dorfpastor Joachim Tegtmeyer liest aus Texten von Friedrich Rückert, Johann Peter Hebel und erzählt die Geschichte „Vom Engel, der nicht mitsingen wollte“. Für die musische Kunst sorgt die Zauberfeen-Gärtnerin Tina Benz in Begleitung von Hans-Peter Höller. Haben wir Sie neugierig gemacht! Das freundliche Team von Wulff & Sohn lädt sie am Freitag, den 22. November 2013, um 19.30 Uhr zu diesem wunderbaren Abend bei kleinen Snacks, Wein und Kerzenschein ein.

Wie immer ist der Eintritt bei den Wulffs frei. Wer möchte, kann gerne die zwei bekannten Sparschweine füttern, die um eine Spende für die Uwe-Seeler-Stiftung bitten.

Um Anmeldung für diese Lesung wird gebeten.  
E-Mail: wulffundsohn@wtnet.de oder Telefonnummer: 040/529 61 73.

## „Wer rastet, rostet“

Vor allem die Gelenke – aber nur schonend bewegen

Regelmäßige Trainingseinheiten sind die beste und wirksamste Maßnahme, Gelenkerkrankungen vorzubeugen oder sie zu lindern und die Gelenke lange gesund zu halten. Denn bei körperlicher Aktivität wird die Durchblutung angekurbelt, was die Gelenke mit ausreichend wichtigen Nährstoffen versorgt. Zugleich werden die Gelenke durch Bewegung besser von Abbauprodukten und Schadstoffen befreit. Allerdings sollte das Trimm-Dich unbedingt schonend für die Gelenke sein. Ansonsten können die Gelenke statt gestärkt und aufgebaut, beeinträchtigt werden – und das Gegenteil dessen wird erreicht, was gewünscht ist.

### Viel bewegen, wenig belasten

Diese Maxime gilt es stets zu berücksichtigen und danach die geeignete Sportart auszuwählen. Die folgenden sind besonders zu empfehlen.

#### Schwimmen Radfahren

Der Auftrieb des Wassers nimmt die Last des Körpergewichts von den Gelenken, weshalb Schwimmen auch ideal bei Gelenkbeschwerden ist. Patienten mit Arthrosen an Hüft- und Kniegelenken sollten besser Kraulen und Rückenschwimmen. Denn Brustschwimmen erfordert einen Beinscherenschlag, der besonders die Gelenke der Hüfte und Beine belastet. Zudem kann Brustschwimmen zur Anspannung der Nacken- und Rückenmuskulatur führen.

Auch auf dem Drahtesel gibt es ein paar Dinge zu berücksichtigen. So sollten Arthrose-Patienten bevorzugt in solchen Gängen fahren, mit denen bei möglichst kleinen Übersetzungen eine relativ hohe Trittfrequenz erreicht wird. Das reduziert die Gelenkbelastung und fördert die Beweglichkeit. Darüber hinaus sollte man besser ebene Strecken für die Radtour auswählen. Steigungen belasten vor allem die Kniegelenke in hohem Maße. Deshalb sind hügelige Regionen besonders für Patienten mit Kniearthrose alles andere als ein gutes Trainingsrevier.



- Weitere gelenkschonende Sportarten**  
Aqua-Jogging, Yoga, Golf, Tanzen, Skilanglauf, Wandern
- Gelenkbelastende Sportarten**  
Tennis, Squash, Handball, Fußball, Badminton, Basketball, Bergsteigen, besonders Abwärtsgehen, alpiner Skilauf, Kraftsport mit hoher Gewichtsbelastung

### Jedem Gelenk sein Trimm-dich

Die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) empfiehlt bei den verschiedenen Arthrose-Arten jeweils bestimmte Sportarten.

- bei Fußgelenksarthrose: Rudern, Reiten, Schwimmen, Radfahren, Inline-Skating, Aqua-Jogging
- bei Kniegelenksarthrose: Gymnastik, Radfahren, Walking, Kraulschwimmen, Aqua-Jogging.
- bei Hüftgelenksarthrose: Gymnastik, Schwimmen, Radfahren, Walking, Aqua-Jogging.
- beim LWS-Syndrom: Gymnastik, Schwimmen, Skilanglauf, Walking, Reiten, Aqua-Jogging

Birgit Frohn © SeMa

#### Walking und Nordic Walking

Die gelenkschonendste Art zu laufen. Vorausgesetzt, man wagt mit gutem Schuhwerk und auf weichem Untergrund – Asphalt sollte tabu sein. Wer seinen Gelenken noch mehr Schutz angedeihen lassen möchte, steigt auf Nordic Walking um. Denn durch den Stockeinsatz wird einiges an Belastung auf den Gelenken abgefangen. Damit das aber auch so richtig klappt, sollte man sich von einem Trainer einweisen lassen. Ein bis zwei Stunden genügen meist, um die Stöcke so einzusetzen, dass die Gelenke davon auch wirklich profitieren können.



H.O.T. Sauerstofftherapie nach Prof. Wehrli (Hämatogene Oxydationstherapie)

## Die Bedeutung von Sauerstoff in der Therapie.

Vom Sauerstoff gehen die eigentlichen Lebensimpulse aus. Der Grad der Gesundheit, Vitalität, Leistungsfähigkeit und Lebensdauer hängen maßgeblich von einer guten Sauerstoffversorgung aller Körperzellen ab. Eine Verschlechterung des Sauerstoffstatus kann eine der Ursachen für viele funktionelle Störungen der Organe sein. Daraus können sich, je nach genetischer Belastung, chron. Erkrankungen wie: Durchblutungsstörungen, Arteriosklerose, rheumatische Schmerzen, Immunstörungen, Depressionen, Herzinfarkt, Schlaganfall bis hin zu einer Tumorerkrankung entwickeln.

Bei der H.O.T. Sauerstofftherapie nach Prof. Wehrli werden alle wichtigen biochemischen Prozesse wieder in die Balance gebracht. Die Eigenregulation – die Selbstheilungskräfte – werden natürlich gestärkt. Durch seine große Wirkungsbreite und auf Grund der sicheren transparenten Anwendung hat sich die H.O.T. Sauerstofftherapie nach Prof. Wehrli in den letzten 50 Jahren zu einem der erfolgreichsten Naturheilverfahren entwickelt. Die H.O.T. Sauerstofftherapie nach Prof. Wehrli wird auch als Hämatogene Oxydationstherapie bezeichnet. Das eigene Blut wird mit Sauerstoff angereichert und zeitgleich mit einem UV-Kaltlicht behandelt. Dieser Effekt macht das eigene Blut zu einem wirksamen Medikament. Für eine Behandlung werden ca. 60-90 ml Venenblut benötigt. Dieses Blut wird in ein steriles Einweggefäß unter Zufuhr von reinem medizinischem Sauerstoff eingelassen und zeitgleich mit einer UV-Kaltlichtlampe behandelt. Der Vorgang dauert ca. 20 Minuten. Danach wird das so behandelte Blut über die gleiche Vene wieder in den Körper zurückgegeben. Die Anzahl der Behandlungen sind von der Vorerkrankung abhängig und müssen individuell in ein Therapiekonzept eingebunden werden. Als allgemeine Regenerationsmaßnahme sind in der Regel 6-8 Behandlungen sinnvoll. Ich arbeite in meiner Praxis seit über 25 Jahren mit der H.O.T. Sauerstofftherapie nach Prof. Wehrli und kann meinen Patienten aus meiner langen Erfahrung heraus eine kompetente Beratung anbieten. Mitglied im Arbeitskreis für Sauerstofftherapeuten nach Prof. Wehrli seit 1985.



Dagmar Ostendorf, Heilpraktikerin,  
Telefon 040/22 606 447  
www.naturheilpraxis-ostendorf.de  
hp@naturheilpraxis-ostendorf.de

## Gabriele Jacoby

**berichtet aus ihrem Leben und über ihre Mutter Marika Röck**

*Gabriele Jacoby erzählt uns über ihre Mutter Marika Röck, ihre glückliche Kindheit am Wolfgangsee, ihren Beruf und ihren Hilfseinsatz für gequälte Tiere.*

Europaweit wird der 100. Geburtstag von Marika Röck gefeiert. Sie wurde am 3.11.1913 in Kairo geboren. Marika Röck schauspielerte, sang und tanzte über die Bühnen und vor den Kameras wie keine Zweite. Sie war als Pirouetten-Königin unschlagbar und voller Esprit bis ins hohe Alter. Am 16. Mai 2004 starb sie im Alter von 90 Jahren nach einem erfüllten, langen und sehr erfolgreichen Leben.

Gabriele Jacoby ist nicht nur die Tochter der berühmten Marika Röck, sondern selbst eine bekannte und renommierte Schauspielerinnen und Sängerin. Die gebürtige Salzburgerin absolvierte von 1962 bis 1964 eine Schauspielausbildung am bekannten Max Reinhardt Seminar in Wien und lernte Gesang bei Rothilde Bösch. Sie gastierte u. a. in Düsseldorf, Hamburg und Wien. Ca. 500-mal spielte sie auf der Bühne die Rolle der Diana neben ihrem Bühnenpartner Otto Schenk in der Komödie „Othello darf nicht plätzen.“ Nicht nur, dass sie ihrer berühmten Mutter sehr ähnlich sieht, sie hat auch das Talent und das Temperament von ihr geerbt.

Gaby Jacoby erzählt: „Einen anderen Beruf hätte es für mich nicht gegeben. Schon als 5-Jährige spielte ich aus der Badewanne heraus meiner Großmutter etwas vor. Eine zweite Marika Röck wollte ich allerdings nie werden. Meine Stärken liegen im Schauspiel und der Interpretation von Chansons.“

Die Tierliebhaberin engagiert sich seit 2008 ehrenamtlich für die Organisation „animal life“ (www.animalife.at). Neben den gequälten Hunden in Ungarn setzte sie sich jahrelang für die Rettung der Hunde in Griechenland ein. Sie konnte über 200 Hunde aus diesem Land an fürsorgliche Herrchen und Frauchen vermitteln. Zur Zeit leben noch zwei dieser Hunde von der Straße bei ihr und ihrem Ehemann Fritz Moser in ihrem Haus in Österreich: Der Rüde Spiridon und die Hündin Manola. Die Schauspielerinnen rettete die Hündin aus einem Abfalleimer, in dem sie mit ihren toten Babies lag.



**Sie sind inzwischen im Rentenalter aber von Ruhestand ist wohl keine Rede?**

Nein, mir wird die Zeit zu kurz. Jeder Mensch, auch im Rentenalter, sollte sich eine Aufgabe suchen, die ihn erfreut. Sei es Malen, Sprachen erlernen, ein Musikinstrument spielen oder sich für soziale Zwecke einsetzen. Das Gehirn muss gefordert werden und arbeiten.



**Ihre Mutter war sehr mit ihrem Beruf beschäftigt, vermissen Sie ihre Nähe und Liebe?**

Meine Mutter hat sehr viel gearbeitet. Als ich Kind war, musste sie die Familie ernähren. Auch ohne sie viel zu sehen, hatte ich eine sehr schöne und wohlbehütete Kindheit am Wolfgangsee. Zuerst auch noch mit



meinem Großvater Eduard, der 1951 verstarb, danach noch einige Jahre mit der Großmutter Maria. Mein Herz zieht mich noch heute an den Wolfgangsee. Am liebsten würde ich meinen Lebensabend in dieser schönen Gegend verbringen. Zurück zu den Wurzeln.

**Welche Eigenschaften mochten Sie besonders an Ihrer Mutter?**

Auf jeden Fall ihr Können, ihre Disziplin und ihren ungebrochenen Elan.

**Es gibt oft auch Gerüche, die an Situationen der Kindheit erinnern. Haben Sie auch solche?**

Ja, ich habe noch heute den Geruch der Waschtage von damals in Erinnerung. Da gab es eine Waschküche, einen Holzschuppen mit einem riesigen Trog in der Mitte. Das Holz, welches unter diesem Zuber war, roch nach gebratenem Speck, wenn es angefangen hat zu glimmen. Und auch der Geruch des Waschpulvers und der Hirschseife bleiben immer in meiner Erinnerung. Ich habe auch immer noch den Geruch in der Nase, den ich wahrnahm, als ich meine Mutter zum ersten Mal in den Bavaria-Studios in München besuchte. Die Dekoration hatte ihren ganz eigenen Geruch.

**Welchen Menschen würde Sie gern in naher Zukunft treffen?**

Den Papst. Ich möchte ihn bitten, dass er sich auch für die Tiere einsetzt. Wenn er öffentlich aussprechen würde, dass die Tiere nicht mehr gequält werden dürfen, wäre dies etwas sehr Bewegendes. Er sollte darauf hinweisen, dass Tiere auch Geschöpfe Gottes sind und nicht als Sache betrachtet werden dürfen. Ich werde ihm auf jeden Fall einen Brief schreiben. Das habe ich mir fest vorgenommen. Mal sehen, ob er antwortet.

**Was wünschen Sie sich für die Zukunft?**

Frieden, Gesundheit und keine Tierquälereien.

Bei „animal life“ konnte schon sehr viel bewegt und viele Tiere gerettet werden. Der unermüdliche Einsatz von Gabriele Jacoby und allen ehrenamtlichen Helfern ist ohne Spendenhilfe nicht möglich. Falls Sie helfen möchten, wenden Sie sich bitte an uns. Die Redaktion Ihres Senioren Magazins wird alles an Frau Jacoby weiterleiten.

Bilder & Texte Marion Schröder © SeMa

## Die Pflanzen-Apotheke

Teil 22 – Ölbaum (Olea europea L.)  
Volksnamen: Olivenbaum



### Botanische Eckdaten

Ursprünglich im Mittelmeergebiet zu Hause, wird der Ölbaum heute weltweit bei entsprechendem Klima angebaut. Der immergrüne Baum kann ein biblisches Alter erreichen – über tausend Jahre und darüber. Ab Oktober erfolgt die Ernte der Oliven, aus denen das wertvolle Öl gepresst wird.

### Von anno dazumal bis heute

Der Ölbaum ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Erde. Das Öl diente auch bereits sehr früh der Körperpflege und als Medizin. In alten Schriften finden sich zahlreiche Vermerke über seine therapeutischen Eigenschaften, ebenso wie Rezepte zum heilsamen Gebrauch.

### Gesund mit Ölbaum

Olivenöl enthält 55 bis 83 Prozent einfach ungesättigte und 4 bis 20 Prozent mehrfach ungesättigte Fettsäuren – eine ideale Kombination, die sich in dieser Form bei keinem anderen Fett findet. Doch nicht nur sie macht das »flüssige Gold« so wertvoll. Nicht minder wichtig sind sein hoher Gehalt an antioxidativen Stoffen wie Vitamin E und gesunden sekundären Pflanzenstoffen wie Oleuropein.

Neben dem Olivenöl machen sich die Blätter des Ölbaums um unsere Gesundheit verdient. Ihr Gehalt an gesundheitlich wichtigen Stoffen ist sogar noch höher als im Öl. Das betrifft vor allem Antioxidantien, die vor den schädlichen freien Radikalen schützen. Zudem haben die Blätter entzündungshemmende, antiseptische und antibakterielle Eigenschaften.

### Anwendung von Ölbaum

• Öl in der Küche

Olivenöl ist, nicht nur was sein Aroma und seinen gesundheitlichen Wert betrifft, das Beste unter den Kochfetten: Im Gegensatz zu anderen Fetten kann es auf Temperaturen bis zu 170° C er-

hitzt werden, ohne schädlich zu werden. Deshalb ist es gut zum Braten und andere »heiße« Zubereitungen geeignet.

• »Ölziehen«

Regelmäßiges Spülen des Mundes mit Olivenöl entgiftet und stärkt die Gesundheit. Zum »Ölziehen« nimmt man morgens nach dem Aufstehen einen Schluck Olivenöl in den Mund, zieht es 2 Minuten zwischen den Zähnen hin und her und spuckt es dann aus.

• Olivenblatt-Extrakte

Aus den Blättern des Ölbaums gewonnene Extrakte sind in Apotheken rezeptfrei erhältlich.

### Olivenöl

- schützt Herz und Kreislauf
- senkt den Blutdruck
- erhöht das »gute« HDL- und senkt das »schlechte« LDL-Cholesterin
- ist ein wirksamer Radikalfänger
- wirkt antibakteriell und entzündungshemmend



### Buchtipps:

»Die Heilkraft der Olive« von Birgit Frohn

Mankau Verlag 2012; 14, 95 €; ISBN 978-3-86374-046-7 Birgit Frohn © SeMa

### Impressum

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

**Handelsregister** HRB 118615  
**Amtsgericht** Hamburg  
**Geschäftsführerin** Silke Wiederhold  
**Chefredaktion** Birgit Frohn  
**Layout u. Grafik** Sandra Holst,  
Katharina Martin  
**Anzeigen** HWWA Werbeagentur GmbH  
Tel. 040/524 33 40  
E-Mail: hwwa@wt.net.de  
**Bildredaktion** Birgit Frohn

**E-Mail** redaktion@seniorenmagazin-hamburg.de  
**Druck** Lehmann Offsetdruck GmbH  
Gutenbergring 39  
22848 Norderstedt  
**Erscheinen** 10 x jährlich  
**Druckauflage** 24.200  
**Anzeigenschluss** Dezember/Januar-Ausgabe:  
18.11.13  
**www.** seniorenmagazin-hamburg.de

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

# Rätsel Spaß

**Direktankauf Ihres Hauses oder Ihres unbebauten Grundstücks**  
durch den Hamburger Bauträger:

**ACCENTIS** Ansprechpartner:  
bau gruppe Marc Christian Stein  
Tel.: 040/28 66 81 20 - info@accentis24.de

Leichen- gift	Waren- rechnung	Hoch- gebirgs- pflanze	gefüllte Back- waren	Fluss in Pom- mern	Gesuch	Futter- pflanze	Weis- sager	Kose- wort für Groß- vater	Volks- stamm im Nord- Sudan	Gesetz- widrig- keiten
konfe- rieren			Indiz							
	6	Fremd- wortteil: falsch	Alpwirt- schaft		4			griech. Wett- kampfs- spiel		Fahr- zeug (Kw.)
südamer. Drogen- pflanze		eng- lisches Bier- maß	9	griechi- sche Unheils- göttin		Haupt- stadt des Liba- nons		kirch- licher Titel im Orient		
vor Gericht bekun- den				Vorname Chagalls		auf- wärts	8			
sich täu- schen				ner- vende Kinder	An- streicher			Profes- sor im Ruhe- stand	Initialen der Temple	
		Ort in Hedmark (Norw.)	Deck- schicht			Un- sittlich- keit		englisch: Ende		Ewigkeit in der griech. Antike
Save- Zufluss	Rufname Deut- schers (Sänger)	zum Ritter schlagen	10		gerade jetzt	poetisch: Wohl- geruch	5		enge Meer- es- durch- fahrt	
Protest- marsch (Kw.)			Ver- dachts- moment	lieb- kosen						Währung in Haiti
Paradies (2 W.)	Meer- katze (...affe)	Wortteil: Land- wirt- schaft		leiblos				Bär im ‚Dschun- gel- buch‘	Winkel- maß	
					Prä- gestempel	nord- amerika- nisches Wildrind				emp- fehlen
Wett- kampfs- gewinn		persön- liches Fürwort (4. Fall)		eh. italie- nische Währung (Mz.)	Papst- würde			sehr unge- legener Termin		Dehnungs- laut
				gesetz- lich erlaubt	2	‚ge- dämpft‘ in der Musik		Nieren- sekret, Harn		
Alu- minium- mineral	kurz für: aus dem	Vorname von Delon	7		Stadt im Westen Rumäniens	Frevler gegen Kirchen- gebote			3	
				Tropen- strauch	Fluss durch Florenz		Ort an der franz. Riviera			Fremd- wortteil: neu
		engl. Fürwort: er		Hunde- rasse			persön- liches Fürwort	Initialen Astairs		Teil der Bibel (Abk.)
Frucht- brei	Kleintier mit langen Ohren			größte Stadt Boliviens (La ...)		Vorbei- marsch		1		
Verbin- dungs- masse aus Gips					Zierrat					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**Die Gewinner vom Oktober!**

1. - 3. Preis: jeweils 2 Karten für „Ladykiller“  
Gerlind Wendemuth, 22453 Hamburg  
Christa Schulze, 22305 Hamburg  
Ilse Marie Stockinger, 22889 Tangstedt

4. und 5. Preis: jeweils 2 Karten für eine stimmungsvolle Nachmittagsfahrt mit Margot Schönebrndt  
Christa Henneberg, 20459 Hamburg  
Anita Bentien, 22850 Norderstedt

**Auflösung:** Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe Oktober 2013

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

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

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

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

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

**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.

## Verlosung im November!

**1. Preis: 2 Karten für „Arsen und Spitzenhäubchen“ im St. Pauli Theater am 8. Jan., 20 Uhr**



Die beiden alten Damen Abby und Martha haben es sich zur Lebensaufgabe gemacht, einsame Herren von ihrem „Leiden“ zu befreien. Auf makabre Weise befördern sie sie ins Jenseits. Turbulent werden die Ereignisse, als ihr Neffe Mortimer hinter ihr Geheimnis kommt. Als dann Jonathan, der zweite Neffe, samt Kompagnon und Leiche im Schlepptau, auftaucht, ist die Verwirrung komplett. Tanten und Jonathan wetteifern um die meisten Leichen, während Mortimer Schlimmeres zu verhindern versucht.  
Spielzeiten vom 6. bis 12. Januar 2014, jeweils 20 Uhr, sonntags 19 Uhr

**...und so können Sie gewinnen:** Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 18.11.13 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 \_\_\_\_\_

### Lösungswort eintragen:

○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

**2. Preis: 2 Karten für das Hansa Theater, am 8. Januar um 20 Uhr**

Das über 100 Jahre alte Hansa Theater ist ein Wahrzeichen der Stadt und gehört zu Hamburg wie der Hafen und die Reeperbahn. Erleben Sie einen Abend bei Speis und Trank in dieser „Schmuckschatulle des Varieté“ mit internationalen Artisten, präsentiert von Conférenciers der Extraklasse.  
Vorstellungen bis 23.02.14, täglich, außer Mo. jew. 20 Uhr, Sa. 16 u. 20 Uhr, So. 15 u. 19 Uhr



**3. Preis: Eine DVD „Merkenlernen“**

Gedächtnistraining mit der Junioren-Gedächtnisweltmeisterin Christiane Stenger. „Lernen soll Spaß machen“ – das ist Christianes Motto. Das Konzept baut auf Lernspielen, gezielten Trainingsplänen fürs Langzeitgedächtnis und fantasievollen Geschichten auf. Neben dem Lernerfolg fördert „Merken lernen“ außerdem Ihr Selbstbewusstsein, Ihre Kreativität und hält Ihr Gedächtnis fit.



## Kommt mit zum Weihnachtsmarkt! Ziele in und um Hamburg

*Alle Jahre wieder, keine Frage. Doch Weihnachtsmärkte sind auch immer wieder etwas Besonderes. Von ihnen gibt es gerade in der Freien und Hansestadt ganz zauberhafte – auch vor ihren Toren.*

Genauso vielfältig wie die Hansestadt Hamburg sind auch ihre Weihnachtsmärkte. Das gilt sowohl für die zahlreichen innerhalb der Metropole als auch für jene in den umliegenden Regionen. Das Senioren Magazin Hamburg stellt einige bekannte und neue Ziele zum in der Adventszeit traditionellen Bummel über die Weihnachtsmärkte vor.

### Märkte in der Stadt

#### Weihnachtsmarkt auf dem Rathausmarkt

Der bekannte historische Weihnachtsmarkt mit seinen liebevoll gestalteten Themengassen, dem eigenen Rathausmarkt-Glühwein, Winzer-Glühwein und großen Angebot an Kunsthandwerk ist jedes Jahr wieder ein Highlight im Advent.

**25.11. bis 23.12.2013, täglich 11 bis 21 Uhr, Fr. und Sa. bis 22 Uhr**



#### Weihnachtsmarkt am Jungfernstieg

Zwischen Nivea-Haus und Europa Passage durch ein funkelndes Lichtermeer flanieren: Die einzigartige weihnachtliche Lichtszenierung am Jungfernstieg zieht bereits seit einigen Jahren zahlreiche Besucher an, keineswegs nur aus Hamburg.

**25.11. bis 06.01.2014 (24. und 25.12. zu), täglich 11 bis 21 Uhr**

#### Weihnachtsmarkt St. Pauli Spielbudenplatz

Auf zum Santa Pauli, Hamburgs selbsternanntem geilstem Weihnachtsmarkt. Hier, so die Veranstalter, wird den Besuchern nämlich nicht nur vom Glühwein heiß. Dafür sorgt unter anderem das Stripzelt auf dem frech-frivolen Weihnachtsmarkt an der Reeperbahn.

**21.11. bis 23.12.2013, Mo. bis Do. 16 bis 23 Uhr, Fr. 13 bis 1 Uhr, Sa. 13 bis 1 Uhr, So. 13 bis 23 Uhr**

#### Weihnachtsmarkt auf dem Gänsemarkt

Wie gewohnt in winterlichem Taubenblau und Weiß... Das Motto ist neu: Gotthold Ephraim Lessing und so sind die Stände mit Zitaten des Dichters geschmückt.

**25.11. bis 23.12.2013, täglich 11 bis 21 Uhr, Fr. und Sa. bis 22 Uhr**

#### Weihnachtsmarkt Petri-Kirche

Rund um die älteste noch bestehende Kirche Hamburgs lädt auch dieses Jahr wieder der Weihnachtsmarkt zum Besuch ein.

**25.11. bis 30.12.2013 (25. und 26.12. zu), täglich 11 bis 21 Uhr**

#### Weihnachtsmarkt Fleetinsel

Ohne Straßenlärm und grelle Beleuchtung lässt sich hier mitten in der Innenstadt weihnachtliche Atmosphäre genießen. Die Lage am Wasser verleiht diesem Weihnachtsmarkt einen ganz speziellen maritimen Touch.

**25.11. bis 23.12.2013, täglich 12 bis 21 Uhr**

#### Weihnachtsmarkt St. Georg: Winter Pride

Ganz in rosa-rot, eben ein bisschen gay, lockt der Winter Pride auf dem Parkplatz Lange Reihe, Ecke Kirchenallee mit einem ganz besonderen Flair.

**25.11. bis 23.12.2013, So. bis Do. 12 bis 22 Uhr, Fr. und Sa. 12 bis 24 Uhr**

#### Nordische Weihnachtsbasare

Schon im November Weihnachtsluft schnuppern? Das gelingt mit einem Besuch der nordischen Weihnachtsbasare in den Seemannskirchen. Diese finden jeweils an den Wochenenden: 15.11. bis 17.11. und 22. bis 24.11.2013 von 12 bis 18 Uhr in der schwedischen Kirche ([www.svenskakyrkan.se/hamburg](http://www.svenskakyrkan.se/hamburg)), der finnischen Kirche ([www.finnkirche.org](http://www.finnkirche.org)) sowie der norwegischen Kirche ([www.sjomannskirken.no/hamburg](http://www.sjomannskirken.no/hamburg)) statt..

#### Weihnachtsmarkt Hafen City im Überseequartier

Vor dem Alten Hafenamt am Überseeboulevard erwarten die Besucher weiße Pagodenzelte, über denen ein Pegasus aus weißen Lichtern schwebt, eine Eislaufbahn und vieles mehr. Am 25.11.2013 findet um 17:30 Uhr die Eröffnungsfeier des Marktes statt.

**25.11. bis 23.12.2013, täglich 12 bis 20 Uhr**

#### Weihnachtsmarkt Ottensen

Dieses Jahr wird er volljährig: Denn der »multi-kulti« Weihnachtsmarkt mit seinen individuell gestalteten skandinavischen Hütten öffnet zum 18. Mal seine Pforten.

**25.11. bis 23.12.2013, Mo. bis Mi. 11 bis 21 Uhr, Do. bis Sa. 11 bis 22 Uhr, So. 12 bis 20 Uhr**

#### Weihnachtsmarkt Blankenese

Auf dem Erik-Blumenfeld-Platz direkt vor dem Blankeneser Bahnhof gibt es seit ein paar Jahren den »Klönsschnack Weihnachtsmarkt Blankenese«. Er zaubert eine märchenhafte Atmosphäre oberhalb der Elbe und findet entsprechend wachsenden Zuspruch.

**18.11. bis 23.12.2013, täglich 12 bis 21 Uhr**

#### Weihnachtsmarkt Schlosspark Bergedorf

Einer der ältesten seiner Art und für viele auch der schönste – klar, die stimmungsvolle Schlosskulisse hat auf jeden Fall eine ganze Menge.

**25.11. bis 23.12.2013, täglich 11 bis 22 Uhr**

#### Weihnachtsmarkt Harburger Rathaus

Ein liebevoller Markt im Süden Hamburgs, der auch Besucher aus anderen Stadtteilen anzieht.

**22.11. bis 23.12.2013, Mo. bis Do. 11 bis 21 Uhr, Fr. und Sa. 11 bis 22 Uhr, So. 13 bis 21 Uhr**

#### Klein, aber oho!

In Hamburg gibt es auch eine Reihe von Mini-Weihnachtsmärkten, die ebenso einen Besuch lohnen. Als da unter anderem wären der tatsächlich kleinste Markt Hamburgs an der Außenalster, direkt vor dem Hotel InterContinental. Wachsender Beliebtheit erfreut sich der Weihnachtsmarkt im Herzen von Eimsbüttel auf dem Fanny-Mendelssohn-Platz an der Osterstraße – konzipiert als kleines Weihnachtsdorf. Auch der Stadtteil Eppendorf hat »seinen« Markt: den Eppendorfer Weihnachtsbummel auf dem Marie-Jonas-Platz. Wie andere Länder Weihnachten feiern, präsentiert der Norddeutsche Christkindmarkt zum bereits 25. Mal im Völkerkundemuseum. Vierzig Aussteller aus Palästina, Finnland, Chile, Mexiko, Polen,

Indien, Rumänien, Ecuador und Deutschland bieten hier weihnachtliches Kunsthandwerk an. Das diesjährige Motto ist die Welt des Orients. Entsprechend gibt es klassische Musik aus Ägypten, arabische Kalligrafie vorführen und Interessantes über die Weihnachtsrituale der ältesten heiligen Orte Indiens.

### Märkte außerhalb der Stadt



#### Lübeck

Die Königin der Hanse putzt sich in der Vorweihnachtszeit königlich heraus: Mit zahllosen funkelnden Lichterketten an den backsteinernen Giebeln, dazu der Geruch von Schmalzgebäck und gebrannten Mandeln, Musik und Glockenspiel in den Straßen rund um den Markt und Koberg. Im Heiligen-Geist-Hospital wird in dessen kleinen Buden ausgefallenes Kunsthandwerk angeboten.

**25.11. bis 30.12.2013, Mo. bis Do. 11 bis 21 Uhr, Fr. und Sa. 11 bis 22 Uhr, So. 11.30 bis 21 Uhr, [www.luebecker-weihnachtsmarkt.de](http://www.luebecker-weihnachtsmarkt.de)**

#### Gut Stockseehof

Dieser Weihnachtsmarkt lockt jedes Jahr über 40.000 Besucher an. Schließlich zählt er zu den schönsten und größten Adventsmärkten auf den Gütern in Norddeutschland. 120 Aussteller präsentieren Christbaumschmuck, Geschenke, Holzspielzeug, Kunsthandwerk und Antiquitäten. In der gemütlichen Fachwerkscheune kann man sich mit Glühwein, Suppe, Gebäck und Waffeln aus der Gutsküche stärken und aufwärmen.

**30.11. bis 15.12.2013, täglich 11 bis 18 Uhr, Mo. bis Fr. freier Eintritt, Sa. und So. für Erwachsene € 4,-, Stockseehof 1, 24326 Stocksee  
Telefon: 04526/30 97 16,  
[www.stockseehof.de](http://www.stockseehof.de)**

#### Gut Thansen

Die historische Fachwerkkulisse von Gut Thansen in Soderstorf bei Amelinghausen (Landkreis Lüneburg) bietet den passenden Rahmen für diesen romantischen Weihnachtsmarkt. Besonders beeindruckend ist die große Scheune, die aufwendig dekoriert im festlichen Glanz erstrahlt.

**14. und 15.12.2013, Samstag, 13 bis 19 Uhr und Sonntag, 11 bis 18 Uhr. Hof Thansen 2, 21388 Soderstorf, Telefon: 04132/93330,  
[www.gut-thansen.de](http://www.gut-thansen.de)**

#### Schloss Wotersen

So manche kennen das gelbe Schloss aus der Fernsehserie »Die Guldenburgs«, wo alljährlich ein wunderschöner Weihnachtsmarkt auf dem Land viele Besucher anzieht: unter anderem mit Schwedenfeuern, Posaunenchor und Wichtelwald, einem großen Angebot an Kunsthandwerk und Kulinarischem in der Haferscheune und der Remise.

**6. bis 8.12. und 13. bis 15.12.2013, Fr. 14 bis 19 Uhr, Sa. und So. 11 bis 19 Uhr. Wotersener Weg 5, 21514 Wotersen (Region Lauenburg),  
Telefon: 04158/88 330, [www.wotersen.com](http://www.wotersen.com)**

#### Freilicht- museum Kiekeberg

Nur einen Katzensprung von Hamburg entfernt wartet das Freilichtmuseum am Kiekeberg (Rosengarten-Ehestorf) mit seinem traditionellen Weihnachtsmarkt auf. Rund hundert Kunsthandwerker stellen hier ihre Erzeugnisse aus, selbstverständlich alles handgefertigt.

**Fr. 29.11. bis So. 1.12.2013, täglich 10 bis 18 Uhr, Eintritt € 6,-,  
Am Kiekeberg 1,  
21224 Rosengarten-Ehestorf,  
Telefon: 040/790 17 60  
[www.kiekeberg-museum.de](http://www.kiekeberg-museum.de)**

#### Gut Basthorst

An allen vier Adventswochenenden von Freitag bis Sonntag gibt es auch dieses Jahr auf Gut Basthorst wieder ein breites Spektrum an Kunstgewerbe und kulinarischen Genüssen. Wer einen Tannenbaum braucht, wird ebenfalls fündig.

**alle vier Adventswochenenden Sa. und So. jeweils 11 bis 19 Uhr, Eintritt € 4,50 (Kinder unter 16 frei)  
Auf dem Gut 3, 21493 Basthorst,  
Telefon: 04159/82 52 0,  
[www.gutbasthorst.de](http://www.gutbasthorst.de)**



## GLOBETROTTER REISEN

Viele tolle Tagestouren! z.B.:



**Martinsgans & Ostsee**, Martinsgans-Essen, Stadtgang Eutin, Rundfahrt, Besuch Niederegger mit Kaffee und Kuchen: **10.11./13.11. € 87,-**

**Adventskonzert Ulrichshusen**, 1 Konzertbesuch Kat. 1, 1 Mittagessen im Schloss, Kunstausstellung, Weihnachtsmarkt: **01.12./15.12. € 97,-**

**Weihnachtsmarkt in Bremen**, Grünkohlessen, Stadtführung, „Weihnachtliche Orgelmusik“ in der Lieben Frauen Kirche: **29.11./13.12. € 65,-**

**Kirchen im alten Land**, Orgelspiel, 1 Abendessen: **04.12./11.12. € 65,-**

**Lichterfahrt Hamburg**, inkl. Kaffee u. Kuchen, viele Termine! **nur € 33,-**

Katalog/Info/Buchung: **0800-2323646** (gratis) / **04108-430330** und im Reisebüro  
hotline@globetrotter-reisen.de · [www.globetrotter-reisen.de](http://www.globetrotter-reisen.de) · Globetrotter-Reisen · Harburger Str. 20 · 21224 Rosengarten

### Großer Adventsbasar im Malepartus

Einstimmen auf die Adventszeit bei Fackelschein und Glögg. Am 23. und 24. November, jeweils von 11 bis 17 Uhr, öffnet der beliebte Adventsbasar im ehemaligen Jagdschloss Malepartus wieder seine Pforten. Zum elften Mal und immer wieder spannend. In den Innenräumen präsentieren über 50 Aussteller ihr umfangreiches und vielseitiges Sortiment in den adventlich geschmückten Räumlichkeiten des ehemaligen Jagdschlusses. Von Glas-, Porzellan- und Metallarbeiten, über Herzlichkeiten aus Stoff, Skulpturen aus Holz, Schmuck und Schals, Taschen und Kissen, Süßes, Saures und Deftiges, für jeden Geschmack das Passende und das alles zu attraktiven Preisen. Am Spinnrad kann man live erleben, wie Wolle entsteht, in der Weihnachtsbäckerei werden Kekse gebacken, ein leckeres und lustiges Alternativprogramm für Kinder, ebenso



wie die Töpferscheibe, an der Kinder ihre eigenen Werke drehen können.

Für das leibliche Wohl wird in der Cafeteria mit Kaffee und selbst gebackenem Kuchen gesorgt. Wer es lieber etwas deftiger mag, für den gibt es Würstchen vom Grill sowie hausgemachte Gulaschsuppe. Mit etwas Glück kann man einen der hochwertigen Preise auf der schon traditionellen Tombola gewinnen – einfach mal vorbeischaun, es lohnt sich! Zusätzlich besteht die Möglichkeit, sich über die Gastronomieangebote, Räumlichkeiten für Festlichkeiten sowie die Pflegeeinrichtungen Steinbuck zu informieren.

**Jagdschloss Malepartus, Tremsbütteler Weg 100, 22941 Bargteheide, Telefon: 04532/28 62 50, www.jagdschloss-malepartus.de**

### Dänischer Weihnachtsbasar 2013

Der große, traditionelle Weihnachtsmarkt in der Dänischen Seemannskirche findet in diesem Jahr an sechs Tagen statt. Lassen Sie sich von der dänischen Weihnachts-Atmosphäre einfangen und bezaubern. Berühmt geworden ist auch unser großes, sehr gemütliches Café mit der reichen Auswahl an selbst gebackenen Kuchen und imposanten Torten sowie typisch dänischen Smørrebrød.

**Ditmar-Koel Straße 2, 20459 Hamburg, nahe an U-Bahn Baumwall und S/U-Bahn Landungsbrücken. Freitag, 15. bis Sonntag, 17.11. von 12 bis 18 Uhr und Freitag, 22. bis Sonntag, 24.11. von 12 bis 18 Uhr**



Autostadt – Foto Eistanzshow 2012



**PREIS PRO PERSON**  
**53,- €**

**EISTANZSHOW IN DER AUTOSTADT IN WOLFSBURG**  
inkl. Wintermarkt und Punschfahrt



### WINTER AUSFLUG

Die Autostadt in Wolfsburg verwandelt sich ab dem 29. November wieder in eine einzigartige Winterlandschaft. Auf dem Wintermarkt versetzt Sie der Duft von Plätzchen und Glühwein in vorweihnachtliche Stimmung. In Holzhütten erwarten Sie ausgefallene Geschenkideen, stilvolle Dekorationen und kulinarische Spezialitäten. Besonderes Highlight sind die täglich stattfindenden Eishows inmitten der Parklandschaft: Lassen Sie sich von den professionellen Eiskunstläufern inspirieren und schnallen Sie sich selbst Schlittschuhe an. Wenn Sie es lieber in die Wärme zieht, genießen Sie bei der Punschfahrt auf dem Mittellandkanal den besonderen Blick auf die winterliche Landschaft.

### UNSER WINTER-ANGEBOT FÜR SIE

- Hin- und Rückfahrt nach Wolfsburg
- Tageseintritt in die Autostadt
- Besuch der Eistanzshow
- Besuch des traditionellen Wintermarktes
- 60-minütige Punschfahrt mit der FGS Havelland (wetterabhängig)

### ABFAHRTSORTE UND -ZEITEN

Kaltenkirchen AKN Bhf.	06:30 Uhr
Norderstedt-Mitte	07:20 Uhr
Langenhorn Markt	07:55 Uhr

weitere Zustiege auf Anfrage möglich!

**Ankunft in der Autostadt ca. 11:45 Uhr**  
**Rückfahrt ab ca. 17:30 Uhr**

### TERMINE

- So. 01.12.2013
- Sa. 07.12.2013
- Fr. 13.12.2013
- Mo. 16.12.2013
- So. 22.12.2013



Wintermarkt und Besucher der Eistanzshow



Geschenkideen

Sie alle singen zu **Weihnachten** und helfen\* dem Ehrenamt der Diakonie in Hamburg Langenhorn. Das Liederheft erhältlich bei:

**Linden-Apotheke**  
Ihr Partner für Gesundheit  
Sigrid Hüttmann e.K.  
Kronstieg 41,  
22415 Hamburg

**MARKTKAUF**  
Kronstieg 41-43,  
22415 Hamburg

**Sozial- und Diakoniestation Langenhorn e.V.**  
Timmweg 8, 22415 HH,  
Tel.: 040/532 86 60

\*Der Verkaufserlös der Liederhefte (unverpackt € 2,-, verpackt € 3,-) fließt in die ehrenamtliche Arbeit der Diakonie Hamburg-Langenhorn

**€ 2,-\***  
unverpackt

**€ 3,-\***  
verpackt

**\*\*begrenzter Vorrat**

## Jetzt auch im Postversand!

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

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

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

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

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

**JETZT ANRUFEN UND BUCHEN UNTER TELEFON 040/526 70 04**

Reiseveranstalter: Viking Travel | Ulzburger Straße 289 | 22850 Norderstedt | info@viking-travel.eu

www.viking-travel.eu

**Bekanntschaffen**

**2014 Urlaub!** Geplante Reise nach Marienbad oder Kolberg zum top Erholen, nette, fröhliche, humorvolle Hamburgerin freut sich auf ebensolche Mitreisende, keine Lesb., **Tel.: 040/59 35 54 20**

**Getrennt Wohnen** und doch ein Paar sein! W, 66, öffnet ihr Leben wieder einem Mann, **Tel.: 040/27 68 19 (mit AB)**

**Sie sucht** reiseleidige Dame, die flexibel u. finanziell unabh. ist (für 2014). Bin 72 J. jung! NR, kultiv., o. A. (HH-Nord/Norderstedt), **Tel.: 040/524 67 35**

**Frohnatur**, weiblich, 67/165, NR sucht netten Partner für die Freizeit, **Tel.: 040/553 45 17**

**Witwe**, 73/170, humorvoll, flott, schlank, liebevoll, NR sucht Ihn mit Herz für Reisen und alles, was zu zweit viel schöner ist, Norderstedt, **Tel.: 040/30 98 37 91**

**Männliche Persönlichkeit**, 64/184. Ich möchte die Wünsche einer niveauvollen Geschäftsfrau erfüllen. **Tel.: 0152/29 08 76 15**

**Sonstiges**

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

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

**Seniorenkosmetikbehandlungen** und Pflege, speziell entwickelt + abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse. Seien Sie mein Gast. **Tel.: 040/60 84 74 40**

**Computerhilfe** direkt bei Ihnen zu Hause. Grundlagen im Umgang mit dem PC, Smartphone und Tablet. Von Anfängern bis Fortgeschrittene. Einfach, klar und verständlich, zu fairen Preisen, www.pc-hilfswerk.de. **Tel.: 040/77 18 81 17**

**Neu-Rentnerin**, 64 Jahre, fit und flott, möchte ca. 8-10 Std./Wo. im Rahmen der € 450,- Möglichkeit arbeiten (gern Büro, war Sekretärin, westl. Hamburg/City, Std. € 12,50), **Tel.: 0171/954 31 13**

**Glücklich und zufrieden** älter werden in Gesprächen mit Lebensberaterin mit langjähriger Berufserfahrung, **Tel.: 040/41 26 67 33, 0151/59 27 20 10**

**Freue mich sehr** über alte Hamburg-Postkarten, die Sie evtl. nicht mehr brauchen (versuche heute alte Straßen wiederzufinden), bitte anrufen, **Tel.: 040/69 79 46 62**

**Freizeit**

**Wir sind eine** gesellige Schreibgruppe (ab 60 J.). Sie träumen noch vom Schreiben? Wir tun es längst! Männer mit Fantasie sind auch willkommen. Alle 3 Wochen 14.30 Uhr. Näheres unter **Tel.: 040/524 69 36**

**Hallo!** Wir sind eine nette Gruppe, die viel Spaß am Kartenlegen hat. Wenn du Lust hast, mit uns zu üben oder es kennen lernen möchtest, dann bist du in unserer kleinen Lenormand-Orakel-Runde richtig. **Tel.: 0176/54 71 74 52**

**Wer hat Lust** am Nähen? Suche Interessierte, bitte melden unter **Tel.: 040/27 68 19**

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

**Gesundheit**

**Seniorenmassage**, abgestimmt auf Menschen in der zweiten Lebenshälfte von staatlich geprüftem Masseur mit langjähriger Berufserfahrung. Privat und private Kassen. Nur Hausbesuche. **Tel.: 040/552 61 03**

**Roter Korea** 6-jährige Ginsengwurzeln, Geistverstärker, mehr Energie, Gesundheit, Steigerung des Immunsystems, www.sunshine-ginseng.de, **Tel.: 0173/739 89 14**

**Verkauf**

**1.) Eine Kühl- + Gefrierkombination**, 3/4 Jahr alt 2.) Ein Glastisch mit Einlegebord 3.) Eine schöne Deckenlampe mit Blumen wegen Umzugs abzugeben, alles zusammen auf VB (1. € 300,-, 2. € 60,-, 3. € 40,-), **Tel.: 040/64 68 37 89**

**Suche**

**Suche Schrankklappbett**, weiß, nach vorne ausklappbar, gut erhalten. **Tel.: 0176/23 83 16 54**

**Nussknacker**, Räuchermännchen + Pyramiden aus dem Erzgebirge sowie Kontakt zu Sammler/-innen von Sammler gesucht. **Tel.: 040/30 98 03 38**

**Fernsehessel** mit Motor gesucht. **Tel.: 01520/666 69 63**

**Eine Frage der Fantasie Interview mit Hannelore Droege**



Foto: Christoph Mannhardt

**Hannelore Droege**

**Das Stück „Ladykillers“ steht vom 29.11.2013 bis zum 05.01.2014 auf dem Spielplan des Altonaer Theaters. Karten unter: 040/399 05 870**

*Hannelore Droege ist seit 16 Jahren Ensemblemitglied des Altonaer Theaters. Die in Berlin geborene Schauspielerin absolvierte ihre Ausbildung an der Westfälischen Schauspielschule Bochum. Sie war im Laufe ihres Lebens u.a. in Karlsruhe und am Schauspielhaus Bochum engagiert sowie in Frankfurt und Düsseldorf. In dem Stück „Ladykillers“ ist sie ab Ende November wieder auf der Bühne des Altonaer Theaters zu sehen.*

**SeMa:** Sie sind seit 1997 Ensemblemitglied des Altonaer Theaters. Haben Sie Lieblingsrollen?

**Droege:** Ich versuche, jede meiner Bühnenfiguren gern zu haben und zu verstehen,sonst könnte ich nicht mit ihnen leben. Es ist eine Frage der Fantasie. Ich habe schon in jüngeren Jahren „hoch gespielt“, also Rollen älterer Menschen, so wie in „Ladykillers“. Das hat mir immer Spaß gemacht. Wenn es Rollen sind, bei denen man überzeichnen kann und Situationskomik gefordert ist, ist dies leicht.

**SeMa:** Ladykillers ist ein Filmklassiker aus dem Jahr 1955 mit Sir Alec Guinness, Peter Sellers und Katie Johnson. 2004 wurde der Film von den Coen-Brüdern neu aufgelegt mit Tom Hanks. Wie schafft man es, einen Film bühnentauglich zu machen?

**Droege:** Das ist eine Frage der Überarbeitung. Wir haben Musik mit hineingenommen, die gepasst hat. Es gibt Slapstick und Gesang. Da hat Axel Schneider ein sehr gutes Gespür. Es gibt auf der Bühne Möglichkeiten, die der Film nicht hat und umgekehrt.

**SeMa:** Ist es für die Vorbereitung des Stücks hilfreich oder eher hinderlich, sich die Filme anzuschauen?

**Droege:** Ich habe schon häufiger in Stücken gespielt, die auf einem Film basieren. Aber ich sehe mir den Film dazu nie an. Ich möchte unbefangen und unvoreingenommen meine eigene Fantasie in Gang bringen. Ich lese das Stück auch auf die Figuren der anderen Rollen hin, um aufmerksam zu sein, ob Zusammenhänge stimmig sind.

**SeMa:** Das Stück wurde das erste Mal 2001 im Altonaer Theater aufgeführt. Hat sich etwas an der Dramaturgie geändert?  
**Droege:** Das Konzept ist gleich geblieben. Es hat sich an der Besetzung etwas geändert, so dass die neuen Schauspieler ihre Art zu spielen, ihre Ideen und ihre Persönlichkeit mitbringen. Ich selbst versuche, mich nie selbst zu kopieren. Ich gehe immer frisch an die Rolle heran. Der Regisseur Axel Schneider sieht die Veränderungen und greift diese auf.

**SeMa:** Es gibt eine starke Tendenz, Bücher und Filme auf die Bühne zu bringen. Gibt es zu wenige gute Theaterautoren oder bieten Romane und Filme die besseren Stoffe?

**Droege:** Dazu habe ich ein gespaltenes Verhältnis, weil Romane einfach anders aufgebaut sind als Stücke. Aber wenn man fähige Dramaturgen hat, die das Material bearbeiten, kann das sehr gut werden. Es muss natürlich immer stark gekürzt werden und man muss sich für bestimmte Handlungsstränge entscheiden.

**SeMa:** Es ist ja ein Konzept mit den Filmen und Büchern auf der Bühne, das das Altonaer Theater schon seit langem konsequent verfolgt. Damit hat es Erfolge verzeichnet und das bestätigt natürlich diesen Weg. Man muss sich ja bei dem großen Angebot in Hamburg auch seine Nischen suchen. Miss Wilberforth, die Rolle, die Sie in dem Stück verkörpern, ist so gewitzt, dass sie zu einigem Reichtum gelangt. Was würden Sie mit so einem unvorhergesehenen Geldsegen tun?

**Droege:** Ich brauche für mich selbst nicht viel Geld. Wenn ich keine Geldsorgen habe, bin ich zufrieden. Aber ich habe drei Töchter und drei Enkelkinder. Da wüsste ich schon, wie ich es verwenden kann.

**SeMa:** Andere Senioren in Ihrem Alter sind längst in Rente. Wie schaffen Sie es als Schauspielerin, Abend für Abend mit so viel Elan auf der Bühne zu stehen?

**Droege:** Mein Wissensdurst ist ungeboren und auch die Neugier auf Menschen - ihre Geschichten und Konflikte.

**SeMa:** Sie besitzen einen Hund. Wo bleibt Ihr Hund während Sie proben oder auftreten?

**Droege:** Ich habe eine kleine spanische Hündin aus Galizien. Sie bleibt zu Hause, wenn ich im Theater bin. Das habe ich ihr von Anfang an beigebracht.

Stephanie Rosbigal © SeMa

**Kleinanzeigen-Coupon**

Grid of 10 empty boxes for coupon codes.

**Private Kleinanzeigen kostenlos!**

**Gewerbliche Kleinanzeigen € 5,- pro Zeile (bitte in bar beilegen).**  
Einsenden an: **SeMa - Senioren Magazin Hamburg GmbH**, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg

Absender: \_\_\_\_\_  
Telefon: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Advertisement for Sozial- & Diakoniestation Langenhorn e.V. with logo and contact info: www.sdl-ev.de, Telefon (040) 532 86 60, Timmweg 8, 22415 HH.

Advertisement for Pflegedienst Claussen GmbH: Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung, 24 Stunden erreichbar unter: 0172/409 87 44, Ochsenszoller Str. 126 · 22848 Norderstedt.

# VERANSTALTUNGEN TIPPS + TERMINE

## KONZERTE

**Sa. 9. und So. 10. November, 15 Uhr**  
**Cooler ElbStreicher: Musik macht Kinder stark!** Sie sind längst über die Grenzen Hamburgs bekannt und streichen wieder für einen guten Zweck – das Kinder- und Jugendorchester unter der Leitung der Cellistin Gesa Riedel. Karten über den Karsten Jahnke-Ticketshop, Tel.: 040/413 22 60 oder an allen Vorverkaufsstellen für € 23,-, erm. € 18,-.

**Rolf-Liebermann-Studio des NDR, Oberstraße 120, 20149 Hamburg**

\*\*\*

**Sonntag 17. November, 14.30 Uhr**  
**Stimmungsvolle Nachmittagsfahrt mit Margot Schöneberndt auf dem Schiff Olympic Star d. Rainer Abicht Reederei.**

Sie ist ein Hamburger Original – Seemanns-, Stimmungs- und Schunkellieder begleiten diese wunderschöne 2-stündige Fahrt mit Kaffee & Kuchen für € 20,-, Kinder (4-14 J.) € 15,-.

**St. Pauli Landungsbrücken, Anmeldung erbeten unter: 040/31 78 22-0**

\*\*\*

**Samstag 23. November, 16 Uhr**  
**Klavierkonzert mit Musik aus der Romantikepoche.** Der Pianist Prof. Martin Schumann spielt diese Musik mit der ihr innewohnenden, charakteristischen und erzählenden Kraft. Eintritt € 6,-.

**Im Restaurant im Wohnpark am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg, Tel.: 040/644 16-914**

\*\*\*

**Donnerstag 28. November, 19 Uhr**  
**Konzert mit dem Rosenau-Trio aus Baden-Baden.** Joseph Freiherr von Eichendorff: „Und die Welt hebt an zu singen, triffst du nur das Zauberwort“. Kostenbeitrag € 12,-. **vhw wohnen im alter – Seniorenresidenz Alsterpark, Rathenastr. 4-10, 22297 Hamburg, Telefon: 040/511 27-2000**

## LESUNG

**Donnerstag 7. November, 19.30 Uhr**  
**Plattdeutscher Abend mit Geschichten und Liedern.** Silke Frakstein, eine echte Hamburger Deern, erzählt und spielt plattdeutsche Geschichten und Döntjes. Heiner Dreckmann singt Couplets und Lieder. **Heimat- und Bürgerverein Wentorf (Alte Schule), Teichstr. 1, 21465 Wentorf**

### Maritimer Adventskalender 2013 Vorfriede von der Waterkant

Jeder Adventskalender, ein Los. Vom 1. bis 24. 12. 2013 gewinnen tägl. ca. 15 Nummern. Jeder Kalender kostet € 8,-, die der sozialen Arbeit in den Seemannsheimen zugute kommen.

**Verkauf:** Seemannsheim Kraysenkamp, Seemannsclub Duckdalben, Seemannsmission Brunsbüttel, Buchhandlung HanseNautic, (Herrengraben 31). Postversand gegen Porto.

**Kontakt:** Inka Peschke, 040/370 96-133, inka.peschke@seemannsheim-hamburg.de  
**www.maritimer-adventskalender.de**

## AUSSTELLUNGEN

**Noch bis zum 05. Januar 2014**

**Peter Held: „Hamburg, Paris, und, und,...“**

Der 1935 in HH geborene Maler präsentiert 112 Werke und bietet eine Retrospektive seines Schaffens von 1957 bis heute. Mo.-Fr. 8-18 Uhr, Sa./So./Feiertag 9-15 Uhr.

**Forum Alstertal, Kritenborg 18, 22391 Hamburg, Tel.: 040/60 68 68**

\*\*\*

**Ab 15. November 2013**

**Wanderarbeiter. Fotografien einer neuen Arbeiterklasse.** Neun Künstler widmen sich diesem globalen Phänomen und decken einen Zeitraum von den sogenannten „Gastarbeitern“ der 60-er Jahre bis zu den heutigen „Wanderarbeitern“ ab. Mo. 13-21 Uhr, Di.-Sa. 10-17 Uhr, So. 10-18 Uhr. **Museum der Arbeit, Wiesendamm 3, 22305 Hamburg, Tel.: 040/428 13 30**

## MITMACHEN

**Mittwoch 13. November, 15 Uhr**  
**Das Leben ist voller Gesang – ein Chor für einen Nachmittag.** Wer Lust hat wieder einmal mehrstimmige Lieder zu singen, oder einfach nur Chorluft schnuppern möchte, ist hier genau richtig.

Es braucht nur ein wenig Mut und viel Freude am Singen. **Kirchengemeinde St. Jürgen-Zachäus, Käkenflur 22a, 22419 Hamburg, Tel.: 040/527 05 61**

\*\*\*

**Sonntag 17 und 24. November, 11 Uhr**  
**Öffentlicher Rundgang: Speicherstadt – Tradition und Wandel.** Ein ausführlicher Rundgang zur Geschichte und zur aktuellen Entwicklung der Speicherstadt. Treffpunkt: im Speicherstadtmuseum, € 8,-/erm. € 6,50, Anmeldung ist nicht erforderlich. **Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36, 20457 Hamburg, Tel.: 040/32 11 91**

## THEATER

**Samstag 23. November, 20 Uhr**  
**Oh Romy – Hommage an Romy Schneider.** Sara Heger erzählt, unter der Begleitung des Gitarristen Johann Jacob Nissen, das spannende Leben und Wirken der „Märchenprinzessin“. Eine ganz besondere Retrospektive dieser bezaubernden Künstlerin. Eintritt € 14,-/erm. € 10,-. **echtzeit studio, Alsterdorfer Str. 15, 22299 Hamburg, Tel.: 040/24 86 39 72**

\*\*\*

**Ab Freitag 15. November**  
**Der dressierte Mann.** Von John von Düffel (nach dem Roman von Esther Vilar) mit Michael von Au, Nicola Ransom und anderen. „Welcher Mann erträgt es schon, wenn ihn seine Partnerin auf der Karriereleiter überholt?“ Karten im Vorverkauf.

**Komödie Winterhuder Fährhaus, Hudtwalckerstr. 13, 22299 Hamburg, Telefon: 040/480 680 13**

## FLOHMÄRKTE

**Jeweils mittwochs, 16-23 Uhr,**  
**St. Pauli Nachtmarkt, Grünkohl Special, Spielbudenplatz, 20359 Hamburg**

\*\*\*

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

\*\*\*

**Freitag 8. November, 16-18 Uhr, Kunst + Kreativ Markt** für private Hobbykünstler, Stadteilschule Niendorf, Paul-Sorge-Straße 133-135, 22455 Hamburg

\*\*\*

**Samstag 9. November, 10-17 Uhr,**  
**Holländischer Stoffmarkt,** farbenprächtige Stoffe von überwiegend holländischen Anbietern, Alsterdorfer Markt 4, 22297 Hamburg

\*\*\*

**Sa. 9. + So. 10. November, 10-18 Uhr,**  
**Antik Tage am Michel** für Sammler und Liebhaber schöner Dinge, Eintritt € 2,-, Gemeindehaus St. Michaelis, Englische Planke 2, 20459 Hamburg

\*\*\*

**Sonntag 10. November, 8-16 Uhr,**  
**Ottensen: Antik-, Trödel- und Flohmarkt,** Zeisehallen Ottensen, Friedensallee 9, 22765 Hamburg

\*\*\*

**Sonntag 24. November, 8-17 Uhr,**  
**Flohmarkt in den Messehallen,** Halle B3/EG und B4/EG, CCH Congress Center Hamburg, Marseiller Str., 20355 HH

## VORTRÄGE

**Mittwoch 13. November, 16 Uhr**  
**Dia-Vortrag: „Jordanien“.** Über christliche und arabische Kulturen, farbige Wüsten, das Tote und das Rote Meer hält Wolfgang Scheiter einen interessanten Dia-Vortrag. Eintritt € 3,-. **Rosenhof Ahrensburg, Lübecker Straße 3-11, 22926 Ahrensburg, Tel.: 04102/49 04-0**

\*\*\*

**Montag 18. November, 15 Uhr**  
**Vortrag: Vom Auswandererschiff zum modernen Traumschiff.** Die faszinierende Geschichte der Kreuzfahrt. Schiffahrtsgeschichte erleben mittels Wort und Bild. Eintritt € 4,50/erm. € 3,-. **Begegnungszentrum der Köster-Stiftung, Meisenstr. 25, 22305 Hamburg, Anmeldung erbeten unter 040/69 70 62-0**

\*\*\*

**Montag 25. November, 18 Uhr**  
**Diavortrag: Himalaya – Die Welt der Achttausender im Winter.** Der Abenteurer Gunnar Green fängt in seinen Aufnahmen die härteste aller Jahreszeiten ein und dokumentiert mit packenden Erzählungen das Überleben der Menschen in diesem extremen Teil unserer Erde. Eintritt € 5,-. **Im Studio des Wohnparks am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg, Tel.: 040/644 16-914**