

### Vorsicht: Trickdiebe!



#### Schlaganfall

Schnelles Handeln ist lebenswichtig



#### Tai Chi

Meditationen in Bewegung



#### Weihnachtsmärkte

Glühwein und gebrannte Mandeln



#### Kohl von zart bis kräftig

Wochenmarkt und Rezepte



#### Franz Lambert

Der Virtuose an den Orgeltasten

FAMILIE & DAHEIM

# Täglich ein frisch gekochtes Mittagessen!

Überzeugen Sie sich von unseren Vorteilen:

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



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

## Inhalt

**Herzlich willkommen** Worte unserer Herausgeberin 3

**Kriminalitätsprävention** Zielgruppe Senioren 4

**Zugvögel stellen Programm 2016 vor** 8  
**inkultur** Wenn Vielfalt und Abwechslung Programm ist 9

**Zeit ist Gehirn** Beim Schlaganfall schnell handeln 10

**Vom Liederjan zum Liederaten** Jochen Wiegandt singt uns sammelt Lieder 12

**Reisen: Budenzauber im Lichtermeer** 14

**Mit den Enkeln unterwegs** Theater/Kino Verlosung 16

**Tai Chi** Meditationen in Bewegung 18

**LAB-Fuhlsbüttel** 18

**Hamburger Weihnachtsmärkte** Von Glühwein bis zu gebrannten Mandeln 20

**Weltseniorentag 2015** 22

**Kohl von zart bis kräftig** Wochenmarkt/Rezepte 23

**Rätsel & Gewinnspiel** 26

**Arno Surminski** Ein Hamburger Schriftsteller aus Ostpreußen 28

**Kultur** Buchmesse/Festival 29

**Kleinanzeigen** 30

**Stimmung an Bord auf dem „Singing Ship“** 32

**Leser schreiben** 33

**Franz Lambert** Der Virtuose an den Orgeltasten 34

**Renten steigen 2016 deutlich** 36

**Rollator auf die indiv. Bedürfnisse abstimmen** 36

**Wasser: Munter durch den Winter** 37

**Veranstaltungen** 38

## Liebe Leserinnen und Leser,

„My home is my castle“, heißt es so schön, aber leider stimmt dies nur bedingt. Immer wieder versuchen Betrüger und Trickdiebe auch in diesen privaten Bereich einzudringen. Bevorzugte Opfer sind dabei gerade ältere Personen. Was die Polizei zum vorbeugenden Schutz rät, erfahren Sie in unserem Titelthema.

Für viele ist der November grau und trist, umso schöner ist es, dass ist auch die Zeit der Weihnachtsmärkte beginnt. Wo Sie welche in Hamburg finden, das erfahren Sie auf den Seiten 20 und 21. In unserem Reiseteil stellen wir Ihnen weitere Märkte in Deutschland vor. Kohlliebhaber freuen sich. Was könnte besser zu dieser Jahreszeit besser passen als ihr Lieblingsgemüse? Probieren Sie diesmal unsere „nicht typischen“ Kohlrezepte einfach mal aus. Die Zutaten erhalten Sie frisch auf den Wochenmärkten. Für Großeltern, die gerne mit ihren Enkeln etwas unternehmen möchten, haben wir zwei Tipps, wenn das Wetter sich nicht mehr für Spielplätze oder Außenaktivitäten eignet. Mit etwas Glück

können Sie dafür auch Karten gewinnen. Noch ein Tipp für Literatur- und Geschichtsinteressierte: Der Hamburger Schriftsteller Arno Surminski hält zum Volkstrauertag eine Lesung aus „Als der Krieg zu Ende ging“. Wo? Das steht auf Seite 28.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen dieser und der anderen Themen und verabschiede mich bis zum Erscheinen unserer Winterausgabe, die ab dem 07.12.15 verteilt wird.

Ihre Silke Wiederhold



## Gemeinsam leben wie zu Hause:

### Die Seniorenwohngemeinschaft im Seniorenzentrum Röweland.

Wenn sich die ersten körperlichen oder geistigen Einschränkungen bemerkbar machen, und Sie Unterstützung benötigen – möchten Sie dennoch weitgehendste selbstständig bleiben. Dieses können Sie in unserer Wohngemeinschaft, einem neuem Angebot für die Pflege vom Seniorenzentrum Röweland. In Ihrem großen Einzelzimmer mit Bad und Balkon genießen Sie Ihre Privatsphäre. Geselliger Mittelpunkt ist der großzügige



nahe rund um die Uhr liebevoll zur Seite steht. Ihre Angehörigen sind jederzeit willkommen und können aktiv mit Ihnen den Alltag gestalten. Wenn Sie mehr über unser neues Betreuungsmodell erfahren möchten, rufen Sie uns einfach an.

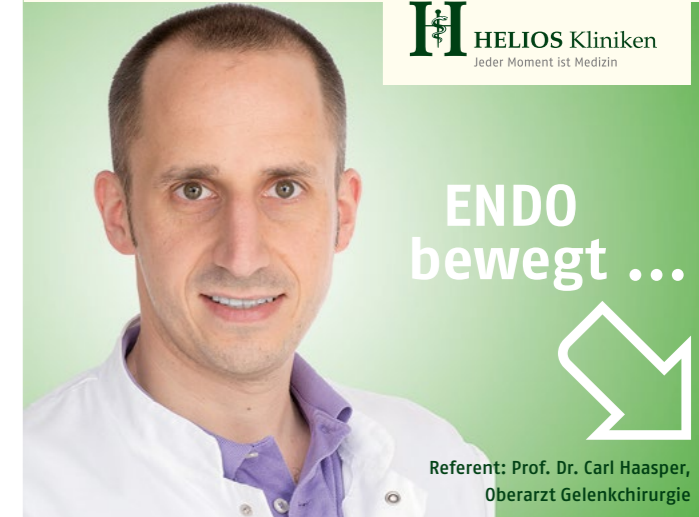
**Wir freuen uns auf Ihren Besuch.**  
Seniorenzentrum Röweland  
Kundenbüro  
Röweland 6a  
22419 Hamburg - Langenhorn  
040/ 530465 916



Küchen-, Hauswirtschafts- und Wohnbereich. Ähnlich wie in Ihrer familiären Umgebung können Sie dort Ihr gewohntes alltägliches Leben führen, wie z. B. kochen, gemeinsam backen, Staub wischen, den Garten bepflanzen, mit Freunden und Familie klönen oder spazieren gehen. Gleichzeitig haben Sie die Sicherheit, dass Ihnen geschultes Pflegeperso-



HELIOS Kliniken  
Jeder Moment ist Medizin



ENDO bewegt ...

Referent: Prof. Dr. Carl Haasper, Oberarzt Gelenkchirurgie

Nächster Patientenvortrag:

**„Kniearthrose – Mit einer Umstellungsosteotomie zu neuer Lebensqualität“**

Mittwoch, 18. November • 17:30 Uhr

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



[www.helios-kliniken.de/ENDO](http://www.helios-kliniken.de/ENDO)

## Malerei / Zeichnen Illustration

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



Infos: Tel. 43197606  
Gr. Bergstr. 264/266 • 22767 Hamburg  
[www.kunstschulehamburg-kaw.de](http://www.kunstschulehamburg-kaw.de)

einzigartig

## Seniorenzentrum Röweland



Seniorenpflege nach modernsten Standards für ganzheitliche, individuelle Pflege in gemütlicher und behaglicher Atmosphäre. Ein Ambiente für den pflegebedürftigen oder zu betreuenden Menschen um sich richtig wohlfühlen während der

**Kurzzeitpflege**

**Verhinderungspflege**

**Vollstationären Pflege**

Für unbeschwerter Lebensqualität unserer Bewohner sorgt ein umfangreiches Freizeitprogramm.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch.**

Röweland 6a  
22419 Hamburg  
Tel: 040/530465-0  
[www.roeweland.de](http://www.roeweland.de)



Was war nur Ende der fünfziger, Anfang der sechziger Jahre beim deutschen Schlager los? Der „Kriminal-Tango“, 1959 vom Hazy-Osterwald-Sextett und 1960 von Ralf Bendix interpretiert, war über viele Wochen ganz oben in den deutschen Charts. Vico Torriani knüpfte 1961 mit „Bon soir Herr Kommissar“ an diesen „kriminellen“ Erfolg an. Bill Ramsey feierte 1962 mit „Ohne Krimi geht die Mimi nie ins Bett“ einen seiner größten Erfolge. Die Generation, die damals verschmust oder ausgelassen nach diesen Ohrwürmern getanzt hat, ist heute in den besten Jahren. Aus den Teens und Twens sind Mitbürger geworden, für deren Lebenssituation es außer „alt“ viele umschreibende Begriffe gibt. Senioren, Best Ager, Generation Gold, Generation 50plus, Silver Ager, Golden Ager, Third Ager,



# Kriminalitäts- prävention

**Zielgruppe Senioren – es geht um Geld und nicht um Tango**

Mid-Ager, Master Consumer, Mature Consumer, Senior Citizens – alles Bezeichnungen, unter denen Soziologen heute eine Zielgruppe von Personen mit einem Lebensalter von über 50 Jahren verstehen. Wie Kriminelle diese Zielgruppe bezeichnen, darüber kann nur spekuliert werden. Fakt hingegen ist – ältere Menschen sind gleich für mehrere Gruppen Krimineller ein bevorzugtes Betätigungsfeld. Und das nicht, um Tango zu tanzen. Es gibt Verbrechensmuster, die geradezu „maßgeschneidert“ für die ältere Generation sind – andere Delikte sind nicht an das Alter der Opfer gebunden, aber nicht selten in der Gruppe der Älteren besonders

erfolgreich. Ganz oben an steht der **Enkeltrick**. Auf den, davon ist eigentlich jeder von sich überzeugt, man selbst nie hereinfallen würde. Wirklich? Kriminalhauptkommissarin Martina Baumgart von der Kriminalprävention der Polizei Hamburg hat eine andere Sicht. „In Hamburg“, so die erfahrene Polizistin im Gespräch mit dem SeMa, „hat diese Betrugsmasche zugenommen. Deshalb ist es wichtig zu wissen, wie die Betrüger vorgehen, um besonnen reagieren zu können“. Denn Hamburg bietet mit einem Anteil von über 400.000 Senioren für Scheinengel ein reiches Betä-

tigungsfeld. Bei jährlich mehr als 200 angezeigten Taten im Zeitraum 2011 bis 2014 lag die „Erfolgsquote“ der Kriminellen bei fast 7%. Ein Verlust von gut 750.000 Euro wurde der Polizei in diesem Zeitraum gemeldet. Die Beamten gehen sogar von einer erheblich höheren Dunkelziffer aus. Nicht selten, weil es den Geschädigten nicht bewusst wird, betrogen worden zu sein. Grund für das Verschweigen, arglistig getäuscht worden zu sein, ist häufig Scham und Angst. Scham, „so dumm“ gewesen zu sein – Angst, weil die Familie vielleicht folgern könnte, der Betrogene sei nicht mehr ganz zurechnungsfähig, käme allein nicht mehr zurecht. Auch wenn es

der Polizei 2014 gelungen ist, mit Arkadiusz L. den mutmaßlichen Erfinder des „Enkeltricks“ sowie 48 Beschuldigte im Alter von 16 bis 63 Jahren aus dem Verkehr zu ziehen, gibt es keine Entwarnung. Denn der geradezu sagenhafte Erfolg der „Geschäftsidee“ dürfte sehr schnell Nachahmer finden. Das Perfide an der Masche ist – sie hinterlässt bei den Opfern nicht nur materiellen Schaden.

### Wie funktioniert der Enkeltrick?

„Hallo – weißt Du, wer hier ist?“ oder „Rate mal, wer dran ist?“ mit diesem oder ähnlichen Sätzen beginnen fast alle Kontaktaufnahmen mit den über-

wiegend älteren, arglosen Angerufenen. Das Alter des Anrufers folgern die Kriminellen aus den im Telefonbuch aufgeführten Vornamen. Denn erst in den letzten Jahren kommen „alte“ Vornamen wieder zu Ehren. Doch Kinder haben noch keinen eigenen Festnetzanschluss und wer den Namen Adolf trägt, ist bestimmt nicht nach 1945 geboren worden. Lässt sich der oder die Angerufene auf das Ratespiel ein, hat der Anrufer den ersten, wichtigen Schritt gemacht und kann in die Rolle der genannten Person schlüpfen. Uwe, nennen wir den „Kuckucksenkel“ einmal so, hat sich schon lange nicht mehr gemeldet. Umso größer ist die Freude

bei Oma oder Opa, von ihm zu hören. Dass seine Stimme – in schönstem Hochdeutsch – etwas anders als in Erinnerung klingt, klärt er gleich auf. Uwe spricht vom Handy. Was der Junge will? Erst druckst er etwas herum, will nicht so recht mit der Sprache heraus. „Versprichst Du mir, dass Du es nicht weitererzählst“, will er zuvor verschwörerisch wissen. „Nur wir beide – Du und ich“, so bittet der liebe Enkel die Oma oder den Opa, „sollen das Geheimnis teilen“. „Der gute Junge“, so kann es in diesem Moment den Großeltern durch den Kopf schießen. „Zu uns hat er Vertrauen, nun ist endlich der erste Kontakt nach langer Sendepause wieder da!“ Geschickt geführt, landet das Gespräch irgendwann da, wo Uwe der Schuh drückt. Uwe braucht ganz kurzfristig Geld. Und wer könnte da am besten helfen? Nein, es geht in der Notlage nicht um kleine Scheine. Denn Uwe – er war schon immer so ein patienter Junge – hat Großes im Auge. Oder noch schlimmer – ihm droht eine Kündigung oder sonst ein Ungemach. Da kann es schnell auch einmal ein fünfstelliger Betrag sein. Rückzahlung garantiert. Leider muss das Geld bar und sofort verfügbar sein. Denn die langen Überweisungszeiten und überhaupt die Banken, die sollen doch auf gar keinen Fall von der genialen Geschäftsidee oder der Notlage erfahren. Gut für Oma oder Opa, dass Uwes besserer Freund just in der Nähe ist. Einen besseren Boten kann es für den Enkel und seine Großeltern nicht geben! Das klappt nie? Und wie das klappt: Allein von einem Hamburger Rentner konnte die 2014 ausgehobene Bande mehr als 100.000 Euro „abholen“. Insgesamt wurden so, bis die Polizei eingriff, von dieser einzigen kriminellen Gruppe fast eine Million Euro sowie 700.000 Schweizer Franken „ausgeliehen“.

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

**Jäkel**  
Hören wahrnehmen. erleben.

Denise Jäkel  
Hörgeräteakustikerin und Pädagogin

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

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

**Ihr Pflegeheim in den Walddörfern**

**Margarethenhof**

Senioren- & Pflegeheim  
Margarethenhof  
Wohldorfer Damm 156  
22395 Hamburg-Bergstedt  
Tel.: 040/604 87 42  
Fax: 040/604 02 40  
Mail: [info@margarethenhof-hamburg.de](mailto:info@margarethenhof-hamburg.de)

Wir stellen ein:  
**Exam. Pflegekräfte (m/w)** in Voll- oder Teilzeit  
**Pflegehilfskräfte (m/w)** in Voll- oder Teilzeit  
**§ 87 b Betreuungskräfte (m/w)** in Voll- od. Teilzeit

[www.margarethenhof-hamburg.de](http://www.margarethenhof-hamburg.de)

**platinum relocation**  
HAMBURG

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

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

Tel: 040-38 66 16 49  
[www.platinum-relocation-hamburg.de](http://www.platinum-relocation-hamburg.de)

**IMMOBILIENGUTACHTEN ZUM FAIREN PREIS!**

**Stefan Hagemann**

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

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

### Warum funktioniert der Enkeltrick?

Wer möchte nicht das Gefühl haben, gebraucht zu werden? Welcher einsame Mensch freut sich nicht über einen unverhofften Anruf eines lieben Enkels? Ist es nicht schön, für den Jungen „die“ Vertrauensperson zu sein? Und wenn das Geld da ist – es wird nicht gebraucht und ich bekomme es ja ganz schnell wieder! Geschickte „Scheinenkel“ beherrschen ihre Rollen, machen Oma oder Opa zu Verbündeten. Gegen den Rest der Familie, die bösen Banken und die Schlechtigkeit der Welt. Das zählt und das zahlt sich für die Betrüger aus.

### Was rät die Polizei?

Nicht am Auftakt-Ratespiel teilnehmen und einen Namen nennen! Nicht einlullen lassen! Keine Notlage kann so schlimm sein, dass sie in Stunden-



Kriminalhauptkommissarin Martina Baumgart kennt die Tricks der Verbrecher. Sie rät zu einer gesunden Skepsis. Foto: Krause



Oberkommissar Bernhard Stitz (li.) aus Flensburg gilt bei der Polizei als Fachmann in Sachen Kaffeefahrt. Gemeinsam mit Markus Lanz war er den unseriösen Anbietern auf der Spur.

frist mit Bargeld behoben werden muss. Dann ist Misstrauen der beste Ratgeber. Nicht unter Druck setzen lassen. Auf jeden Fall andere ins Vertrauen ziehen. Beim Gespräch Aufzeichnungen machen. Bei der Polizei Rat suchen: Tel. 040 4286 74303 oder im Notfall die



110! Und – um keine Rückschlüsse auf das Alter zu ermöglichen – den Eintrag des Vornamens im Telefonbuch auf einen Buchstaben abzukürzen. Brief an Deutsche Telekom Medien GmbH, Kundenservice, Wiesenhüttenstraße 18, 60329 Frankfurt mit Namen, genauer Anschrift sowie Telefon- und möglich Kundennummer sowie Telefonanbieter, Datum und Unterschrift reicht aus.

### Wassermänner und andere Vertrauenspersonen

Ist beim Enkeltrick immer das Telefon eine unverzichtbare Requisite, beginnen Trickdiebstähle häufig mit dem Schellen an der Haustür. Zwei nette Menschen stehen vor der Tür und wollen helfen. Sie geben sich doppelt so häufig als Mitarbeiter der Wasserwerke wie als Polizisten aus und müssen ganz schnell in die Wohnung oder das Haus. Die Wasserleitung hat einen Schaden – nur zügiges Eingreifen kann noch Unheil abwenden! Während der eine ablenkt, handelt sein Kompagnon. Schnell haben die Wassermänner den angeblichen

Schaden im Griff – leider auch Bargeld und Schmuck. 2013/2014 flossen in Hamburg so Geld und Wertsachen im Gesamtwert von über einer Million Euro in die Taschen falscher Wassermänner. Weit weniger „erfolgreich“ waren im gleichen Zeitraum falsche Polizisten, die es „nur“ auf gut 300.000 Euro brachten und von Zetteltrickdieben mit reichlich 600.000 Euro auf den dritten Platz verwiesen wurden. Die „Zettler“ setzen in ganz besonderer Weise auf die Hilfsbereitschaft von Menschen, die an Wochentagen tagsüber im Haus sind. „Ich wollte Ihrer Nachbarin, meiner lieben Freundin Inge Müller einen Überraschungsbesuch machen. Aber sie ist nicht da. Haben Sie für mich bitte einen Zettel und einen Stift, damit ich ihr einen kurzen Gruß schreiben kann?“ So oder so ähnlich beginnt der Trick mit dem Zettel. Nur zu gern wird so einem netten Menschen die Tür geöffnet, damit der Gruß in Ruhe geschrieben werden kann. Wenn es für den Betrüger gut läuft, dann zahlt sich für ihn die Arglosigkeit anderer aus.

### Wie schütze ich mich vor Trickbetrug an der Haustür?

Grundsätzlich gilt – keinen Fremden in die Wohnung lassen. Eine Sicherheitskette, die das Öffnen der Tür spaltbreit ermöglicht, hat nichts mit Feigheit zu tun. Bitten nach einem Glas Wasser oder Zettel und Papier können auch durch den Türspalt erfüllt werden. „Wassermänner“ oder Polizisten stehen nicht einfach so vor der Tür. Wenn doch, können sie sich ausweisen und bieten Gelegenheit zur telefonischen Rückversicherung. In Zeiten von Mobiltelefonen kann es keinen logischen Grund geben, um an einer Tür zu klingeln und zu bitten, das Telefon – zum Beispiel wegen eines Unfalls – nutzen zu dürfen.

### Und Kaffeefahrten gibt es auch noch?

Ja, doch sie haben in Norden deutlich an krimineller „Bedeutung“ verloren. Nicht

unwesentlich beteiligt an dieser Entwicklung ist Bernhard Stitz aus Flensburg, der sich mit dieser ganz besonders auf Senioren fokussierten Geschäftsidee viele Jahre lang beschäftigt hat. „Das Schema ist immer gleich: geringwertige Produkte werden in entlegenen Lokalen von Verkaufsprofis zu unverhältnismäßig hohen Preisen angeboten“, so der Oberkommissar im Gespräch mit dem SeMa. „Gelockt wird mit schönen Zielen zu günstigen Preisen.“ Stitz hat auch „under cover“ gemeinsam mit dem Fernsehmoderator Markus Lanz an Kaffeefahrten teilgenommen. Er kennt jeden Trick, weiß wie unseriöse Anbieter arbeiten. Deshalb ist es ihm gelungen, gemeinsam mit anderen Fachämtern, den schwarzen Scha-

fen im Gewerbe das Leben so schwer zu machen, dass diese spezielle Art der Kriminalität in Norddeutschland praktisch keine Rolle mehr spielt.

### Ein Klima des Vertrauens schützt

In dörflichen Gemeinschaften wusste früher fast jeder alles über den Nachbarn. Alles ist nicht nötig – einiges könnte schon helfen. Mit den Nachbarn Telefonnummern austauschen, wissen, wann eine Reise geplant ist oder wer die Blumenpflege übernimmt, kann Nachbarn für Fremde im Garten oder Treppenhaus sensibilisieren. Wer in einem Mehrfamilienhaus schon an mehreren Türen geklingelt hat, braucht Hilfe oder hat keine guten Absichten. Ein freundliches Angebot „Kann ich Ihnen helfen?“ signalisiert einem möglichen Kriminellen: „hier kennt man sich – ich werde beobachtet.“ Handwerker, die man nicht selbst bestellt hat oder vom Vermieter angekündigt wurden, haben nichts Gutes im Sinn. Wer Dienstleistungen „schwarz“ an der Tür anbietet und bar bezahlt haben möchte, will häufig nicht nur den Fiskus betrügen. Dem „Bauchgefühl“ trauen und gesunde Skepsis walten lassen. Zur Rückversicherung mit Freunden, Nachbarn, Verwandten oder der Polizei telefonieren. Keine Alleingänge wagen. Was sich die Polizei wünscht, sind keine Hilsheriffs, die sich auf Verbrecher stürzen. Für die Sicherheit im Wohnumfeld ist es viel besser, dass die Anonymität aufgebrochen wird und ein nachbarliches Netzwerk entsteht. Nachbarschaft schafft Sicherheit und schützt nicht nur vor Kriminalität, sondern auch vor Einsamkeit!

F. J. Krause © SeMa

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

			<p><b>Super Set-Preis! nur 899,-€</b></p> <p>„Unser Service: Wir beraten Sie gerne – auch nach Terminabsprache bei Ihnen Zuhause.“ Ihre Regina Nielsen</p> <p>Kommen Sie ins <b>BETTENLAND</b> Matratzen Lattenroste Wasserbetten</p>
<p><b>KOMFORTBETT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• in verschiedenen Ausführungen</li> <li>• in folgenden Größen: 90/190 cm, 90/200 cm, 100/200 cm</li> </ul>	<p><b>MOTORRAHMEN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mit zwei Motoren</li> <li>• stufenlos verstellbar</li> <li>• mit Schulterkomfortzone</li> </ul>	<p><b>KOMFORTMATRATZE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• besonders leicht</li> <li>• waschbarer Bezug, abnehmbar</li> <li>• in zwei Festigkeiten wählbar</li> </ul>	

Öffnungszeiten: Montag-Freitag 10.00 - 18.00 Uhr • Samstag 10.00 - 18.00 Uhr

**Wohnmeile Hamburg-Halstenbek ggü. Möbel Schulenburg • Industriestraße 2+4 • www.bettenland-halstenbek.de**

**Yvonne Ackermann – Ihre Maklerin mit Herz für Hamburg - Schleswig-Holstein - Niedersachsen**

Aufgrund meiner 20-jährigen Berufserfahrung und meiner damit verbundenen guten Marktkenntnisse erhalten Sie eine realistische Werteinschätzung Ihrer Immobilie! Auf Wunsch bin ich Ihnen beim Verkauf oder bei der Vermietung Ihres Hauses oder Ihrer Wohnung behilflich.

**Kontaktieren Sie mich gern, um einen persönlichen Kennenlerntermin zu vereinbaren. Ich freue mich auf Sie!!!**

**Yvonne Ackermann Immobilienmanagement**  
Hohenbergstedt 24 • 22395 Hamburg  
Telefon: 040/33 36 79 22  
E-Mail: huus4you@email.de • www.huus4you.de

**Mehr als ein Dach über dem Kopf**

**Mit Sicherheit, Komfort und Pflegequalität residieren in Volksdorf – in unmittelbarer Nachbarschaft zum Ev. Amalie Sieveking-Krankenhaus**

**Entscheiden Sie sich jetzt, aktiv und rechtzeitig für einen Einzug in die Residenz.**

**Residenz am Wiesenkamp**

**albertinen** in besten Händen

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

## Senioren-Zentrum „Lühmann-Park“ & Appartementhaus



### Appartementhaus:

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

### Senioren-Zentrum:

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

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



## Zugvögel stellen Programm 2016 vor



Die Idee war so einfach, wie sie angenommen wurde. Seit gut 18 Monaten geht die Hamburger Senioren-Gruppe Zugvögel mit der Bahn (daher der Name) auf Tour, meist sind es günstige Tagesfahrten an die See oder in interessante norddeutsche Städte, die ehrenamtlich angeboten werden. Auf diese Weise kamen im Jahr 2015 insgesamt schon 1.200 Senioren gemeinsam an Ziele, an die sie allein niemals gefahren wären.

Ausgeweitet wurde das Programm schnell auf Fahrradtouren. Betriebsbesichtigungen und auch gesellige Feste im norddeutschen Raum. Ob Sylt, Fehmarn und Travemünde, Airbus, Meyer-Werft und NDR oder aber Heide-Express sowie Moorbahn: Alles war vertreten – für jeden etwas.

Am Freitag, 20. November, ab 15 Uhr stellt nun „Oberzugvogel“ Klaus Karkmann, Mitglied des SeMa-Redaktionsteams, im Kleinen Saal des Hamburg-Hauses in Eimsbüttel (Doormannsweg 12, Bushaltestelle Fruchttallee), sein neues Programm für 2016 vor. Geplant ist auch ein Dia-Rückblick auf die lustigen Fahrten in 2015. Darüber hinaus werden die ab 2016 geltenden neuen Regeln für die Buchung bei der lustigen Seniorengruppe vorgestellt. Die Zugvögel sind kein Verein, sondern eine private Organisation, die auf ihren Veranstaltungen einfach nur Freude haben will. So sind regelmäßig Senioren im Alter zwischen 60 und 90 Jahren in größeren Gruppen unterwegs. An den Zielen vor Ort hat jeder Zugvogel Zeit zur freien Verfügung – ob allein oder mit anderen Senioren.

Wer Interesse an den Zugvögeln hat, muss sich aus organisatorischen Gründen unter E-Mail: klaus22459@googlemail.com bei Klaus Karkmann zu der Veranstaltung anmelden. Im Rahmen des Termins im Hamburg-Haus werden die neuen Programme verteilt und auch erste verbindliche Anmeldungen für Fahrten entgegengenommen.

- Für die große Adventsfahrt der Zugvögel nach Tondern/Dänemark am Donnerstag, 10. Dezember, 8.30 Uhr ab Altona gibt es noch rund 15 Karten. Mit bis zu 100 Senioren (ein NOB-Waggon ist gebucht) geht es in die dänische Weihnachtsstadt schlechthin, die Rückkehr nach Altona ist gegen 19.30 Uhr. Letzte Karten für den Preis von 15 Euro gibt es bei Klaus Karkmann unter E-Mail: klaus22459@googlemail.com

- Infos zu den Zugvögeln im Netz auf der Homepage www.zugvoegeltouren.jimdo.com

Foto © Michael Petersohn

## Wenn Vielfalt und Abwechslung Programm ist - inkultur



Gar nicht so einfach in Hamburgs reichhaltigem kulturellen Angebot das passende Kulturerlebnis für sich zu finden. Und neben der Entscheidung steht dann auch noch die Überwindung, sich Karten zu besorgen. Mit seinen Abos bietet inkultur-Hamburger Volksbühne e.V. ein Rundum-service, der es leicht macht, die Vielfalt im Hamburger Kulturleben zu günstigen Konditionen zu genießen.

Seit 1919 besteht die Hamburger Volksbühne e.V. und hatte damals den Anspruch, Arbeitern Theaterbesuche zu ermöglichen und das bis dahin vom Bürgertum gehaltene Bildungsmonopol zu durchbrechen. Vielen Menschen einen günstigen und vielfältigen Zugang zur Kulturlandschaft dieser Stadt zu bieten, ist auch heute noch Programm. 23.000 Mitglieder hat die Hamburger Volksbühne e.V. Hannelore Hoger ist eine von vielen engagierten Kulturbotschafterinnen und Kulturbotschaftern. „Es ist das Grundprinzip von inkultur-Hamburger Volksbühne e.V., dass mit einem einzigen Abo alle Hamburger Bühnen – egal ob Theater, Oper, Konzert, Ballett, Kabarett – besucht werden können“, sagt Bertram Scholz, Geschäftsführer von inkultur. „Also quasi ‚Kultur aus einer Hand‘ und dazu noch preisgünstig.“ Es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Der eine mag lieber im Voraus planen und sich die Kulturtermine in den Kalender schreiben, andere möchten spontan bleiben und das Angebot wahrnehmen, wenn sie die Kultur lust packt. Unter den Festtermin-Abos von inkultur gibt es zu Weihnachten etwas Spezielles: Das Angebot „Bunter Teller“ bietet fünf Vorstellungen – von Brechts „Dreigroschenoper“ über Wagners romantischer Oper „Der fliegende Holländer“, „In alter Frische“ in der Komödie Winterhuder Fährhaus, einer Kriminalkomödie im Ohnsorg Theater bis hin zu „Bette und Joan“, einem Schlagabtausch zwischen den Hollywood-Diven Bette Davis und Joan Crawford im Ernst Deutsch Theater. Mit den WAHL-Abos von inkultur können Kulturinteressierte ihre Theatersaison ganz persönlich gestalten. Zwischen drei bis sieben Vorstellungen pro Spielzeit wählen die Abonnenten aus dem monatlich erscheinenden Kulturmagazin aus, das per Post ins Haus kommt. Die Buchung der Karten erfolgt telefonisch oder online direkt bei inkultur. Die Karten werden nach Hause geschickt. Stadtrundgänge, Tagesfahrten, Kulturreisen, die auch von Nicht-Mitgliedern gebucht werden können, runden das Angebot ab. Für die Veranstaltungstickets gilt es jedoch, ein Abo zu haben oder Mitglied zu sein. S. Rosbiegal © SeMa

Foto © Brinkhoff-Mögenburg



Kontakt Daten: [www.inkultur.de](http://www.inkultur.de), Tel. 040/227 00 666



Hannelore Hoger  
Eine von über 23.000  
Kultur-Botschafterinnen und  
-botschaftern in Hamburg

## „Mein Abo für alle Theater!“

3 bis 7  
Vorstellungen  
nach Wahl ab  
€ 78

Mit einem Wahl-Abo für 3 bis 7 Vorstellungen in Hamburg stellen Sie sich Ihr Kulturprogramm ganz nach Geschmack selbst zusammen. Weitere attraktive Angebote und viele Informationen rund um die Hamburger Kultur auf [www.inkultur.de](http://www.inkultur.de). Genießen Sie zahlreiche Vorteile:

**GÜNSTIG**  
Kulturgenuss zum Vorzugspreis.

**BEQUEM**  
In unserem Rundum-Service ist alles drin.

**VIelfältig**  
Wir bieten Ihnen alle Theater, Oper, Konzerte, Ballett u.v.m.

Infos und Buchung:

Tel. 040-22 700 666 · [www.inkultur.de](http://www.inkultur.de)

**inkultur**  
BÜHNE FREI FÜR MEHR HAMBURG

inkultur ist eine Marke der Hamburger Volksbühne e.V.



## Tipp des Monats November / Dezember



Regulärer Verkaufspreis  
225 Euro.

Aktionspreis  
jetzt nur\*

# 199,-

\* gültig bis 31.12.2015;  
Preis in Euro,  
inkl. MwSt.

## Sennheiser Set 840

Das Set 840-TV ist ein Funk Stereo TV Hörsystem und eignet sich perfekt für kabelloses Hören in Haus und Garten. Ob bei spannender Fernsehunterhaltung oder bei feinsinniger Klassikmusik – es garantiert einen hervorragenden Klang.

auric Hör- und Tinnitus-Zentrum  
22848 Norderstedt  
Ohechaussee 19  
Telefon: (040) 31 10 89 50



[www.auric-hoercenter.de](http://www.auric-hoercenter.de)

## Club Agilando Tanzen ohne Partner

Tänzerische Bewegung und Partytänze  
in geselliger Runde zu flotter Musik.

Kommen Sie vorbei, probieren Sie selbst -  
Sie werden begeistert sein!



Club Agilando  
-tanzen ohne Partner-

Unsere Gruppe  
für Einsteiger  
montags ab 2.11.  
16.30 Uhr



ADTV  
**TANZSCHULE**  
die 2

ÜBERSEERING 25  
22297 HAMBURG  
Tel 630 00 00  
[www.tanzschuledie2.de](http://www.tanzschuledie2.de)



## Zeit ist Gehirn – Beim Schlaganfall schnell handeln

**Am 29. Oktober war Weltschlaganfall-Tag. Mit 270.000 Schlaganfällen jährlich ist und bleibt der Schlaganfall eine der größten Volkskrankheiten in Deutschland.**

Das SeMa sprach mit Dr. med. Gabriele Bender, Ärztliche Direktorin und Leitende Ärztin Neurologische Rehabilitations im RehaCentrum Hamburg GmbH.

**SeMa:** Es gibt immer wieder Geschichten – auch von Prominenten wie Wolfgang Niedecken – in denen Menschen Glück im Unglück haben und einen Schlaganfall relativ unbeschadet überstehen, weil sie schnell medizinische Hilfe bekommen haben. Wie erkennt man einen Schlaganfall rechtzeitig? Gibt es Vorboten?

**Dr. Bender:** Ein Schlaganfall zeichnet sich dadurch aus, dass er oft ohne Vorboten kommt, also von einer Sekunde zur anderen - schlagartig, wie sein Name sagt. Es gibt ganz unterschiedliche Symptome, je nachdem in welcher Gehirnhälfte und in welchem Areal die Schädigung auftritt. Halbseitenlähmung, Sprachstörungen, Sehstörungen, Schwindel, Übelkeit, Erbrechen und Gleichgewichtsstörungen können auftreten.

Leider sind die Beschwerden nicht immer so deutlich, dass die Patienten schnell reagieren und einen Rettungswagen holen bzw. holen lassen. Oft sind es auch Angehörige, die z.B. am Frühstückstisch merken, dass bei ihrem Gegenüber der Mundwinkel hängt oder mit einer Hand nicht mehr richtig gegriffen wird.

Sobald man einen leisen Verdacht auf einen Schlaganfall hat, ist eine schnelle Reaktion, also den Rettungsdienst anrufen und die Nummer 112 wählen, richtig und wichtig, um schnell professionelle Hilfe zu bekommen.



Dr. Gabriele Bender

**SeMa:** Was passiert bei einem Schlaganfall?

**Dr. Bender:** Es gibt unterschiedliche Ursachen. Schlaganfall ist ein Überbegriff für verschiedene Gefäßstörungen im Gehirn, die aus einer plötzlichen Minderversorgung eines Hirnbereiches entstehen.

Bei 80 Prozent der Patienten handelt es sich um einen sogenannten Infarkt. Dabei ist eine Arterie plötzlich verstopft und das Gehirngewebe dahinter geht zugrunde und es entsteht eine Narbe. Bei 20 Prozent der Schlaganfälle handelt es sich hingegen um eine Gehirnblutung. In diesem Fall reißt ein Gefäß ein, beispielsweise durch extrem hohen Blutdruck. Dann blutet es in das Gewebe hinein. Die Ausfälle sind ähnlich wie bei einem Hirninfarkt.

**SeMa:** Wenn es dann passiert ist, kommt es ja zu den verschiedensten Ausprägungen. Wie wird der Schlaganfall im akuten Fall behandelt?

**Dr. Bender:** Jeder Schlaganfall ist ein Notfall, deshalb gilt: „Zeit ist Gehirn“. Je schneller ein Patient im Krankenhaus ist und gleich adäquat untersucht wird, umso eher kann man ihm helfen. Zuerst werden die Symptome untersucht und bei Verdacht auf einen Schlaganfall bildgebende Verfahren eingeleitet, also eine Computertomografie oder eine Kernspintomografie. Dadurch kann man erkennen, ob es eine Durchblutungsstörung oder eine Gehirnblutung ist, die unterschiedliche Behandlungen nach sich ziehen. Wenn beispielsweise eine Durchblutungsstörung vorliegt - verursacht durch ein Blutgerinnsel - hat man medizinisch die Chance, in den ersten viereinhalb Stunden nach dem Schlaganfall mit einem stark blutverdünnenden Medikament das Gerinnsel aufzulösen (die sogenannte „Lyse“). Damit hat man oft schnellen

Erfolg, weil sich die Ader wieder öffnen und das Gehirngewebe sich wieder schnell erholen kann.

**SeMa:** Durch einen Schlaganfall sind verschiedene Bereiche des Körpers betroffen - mal ist es die Sprache, mal die Motorik oder auch das Sehvermögen. Welche Reha-Möglichkeiten gibt es für die Betroffenen?

**Dr. Bender:** Wichtig ist, dass die Rehabilitation gleich in den ersten Tagen nach dem Schlaganfall einsetzt. Durch den Schlaganfall muss das Gehirn neu lernen, die geschädigten Funktionen zu kompensieren. Wenn beispielsweise die linke Gehirnhälfte geschädigt ist und eine Narbe entstanden ist, muss die rechte Funktionen übernehmen und neue Strukturen aufbauen. Das nennt man „Neuroplastizität“. Um diesen Prozess in Gang zu setzen, gibt es schon im Krankenhaus erste RehaMaßnahmen: Krankengymnastik, Sprachtherapie, Ergotherapie. Danach sollten gezielte Therapien in einer spezialisierten Rehabilitationseinrichtung fortgeführt werden, um das Gehirn dazu zu bringen, alles wieder zu erlernen.

**SeMa:** Da hat sich der Blick vollkommen geändert. Früher haben Ärzte die Patienten für einige Wochen ruhig gestellt, heute geht es gleich in die Reha.

**Dr. Bender:** In der Tat hat man die Patienten vor 20 Jahren für drei Wochen ins Bett gelegt und ganz langsam begonnen mit der Therapie. Das hat sich komplett geändert. Es gibt ja seit mehr als zehn Jahren auch spezialisierte Einheiten im Krankenhaus, die sogenannten „Stroke Units“. Dort werden die Patienten engmaschig 2-3 Tage intensivmedizinisch überwacht, um alle physiologischen Ausfälle zu beobachten und entsprechend zu behandeln.

**SeMa:** Gibt es Möglichkeiten, einem Schlaganfall vorzubeugen?

**Dr. Bender:** Gibt es schon, denn fast jeder Schlaganfall ist wie der Herzinfarkt eine Lebensstilerkrankung. Obwohl die Gefäße dem natürlichen Alterungsprozess unterliegen, kann man die Arteriosklerose beeinflussen. Sehr wichtig ist es vor allem, den Blutdruck gut einzustellen, denn ab dem fünfzigsten Lebensjahr hat jeder zweite Mensch hohen Blutdruck. Gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und Nichtrauchen sind auch entscheidend. Dazu kommt nicht zu viel Stress und ein moderater Alkoholkonsum.

**SeMa:** Gibt es Dinge, die man im alltäglichen Leben meiden muss nach einem Schlaganfall?

**Dr. Bender:** In den ersten sechs Monaten sollte man heiße Bäder, Sonnenbäder und Saunabesuche meiden. Auch das Autofahren wird etwa drei bis sechs Monate nicht empfohlen.

Bei Reisen sollten die Schlaganfallpatienten auf hohe Berge über 2.500 m verzichten und Flugreisen erst nach 3-6 Monaten durchführen. Ein halbes Jahr nach dem Schlaganfall ist nach Rücksprache mit dem Hausarzt wieder vieles möglich.

S. Rosbigal © SeMa

**Information und Hilfe**

Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe ist seit 1993 rund um das Thema Schlaganfall aktiv. Informationen und Ansprechpartner gibt es im Online-Portal

[www.schlaganfall-hilfe.de](http://www.schlaganfall-hilfe.de)

sowie gedruckt und telefonisch im Service- und Beratungszentrum

**Tel.: 05241-97700**

## Selbstständig essen trotz Schlaganfall!



Bei uns erhalten Sie die richtigen Hilfsmittel bei Bewegungseinschränkungen. Ob Griffverdickung, Teller mit schiefem Innenboden oder Besteck für Einhändige. Wir machen Ihnen das Leben einfacher!

**Telefon 040/22 81 51 05**

**EINFACHgeschäft**  
KLEINE HELFER - GROSSE UNABHÄNGIGKEIT  
Johannes Cubela

**ENTDECKEN, WAS SIE UNABHÄNGIGER MACHT.**  
Ihr Fachgeschäft für Alltags Helfer.

Julius-Vosseler-Straße 40 • Mo. bis Fr. 10 - 18 Uhr • Sa. 10 - 14 Uhr  
Mehr Infos unter [www.einfachgeschäft.de](http://www.einfachgeschäft.de)

## Jetzt auch im Postversand!

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

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

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

**Straße:** \_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

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

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

# Vom Liederjan zum Liederaten

Jochen Wiegandt singt und sammelt Lieder mit Geschichte



„Die Guten ins Körbchen“ Um eine neue Melodie, einen spannenden, hintergründigen oder zeit- und familienbezogenen Text abzuholen, schwingt sich Jochen Wiegandt gern auf sein Rad. Um diese Jahreszeit natürlich wärmer angezogen!

„Junge, werde was Vernünftiges“, welche Mutter würde nicht so den Wunsch ihres Sohnes, ins „Künstlerische“ zu gehen, kommentieren? Also machte sich Jochen Wiegandt nach seinem Schulabschluss an der damaligen Peter Petersen Schule in Wellingsbüttel daran, „etwas Vernünftiges“, nämlich Lehrer zu werden. Obwohl er bis zum Ende durchhielt, stellte er fest – so ganz war das Pädagogenfach ihm nicht ans Herz gewachsen. Dafür aber die Musik. Po-

Kein Schulbesuch in Hamburg ohne den „Hamburger Musikanten“! Aber, seit wann gab es den, mit welchen Inhalten und in welchen Verlagen? Jochen Wiegandt macht selbst hier neue Entdeckungen.

saunenchor, Kantorei, Jazzband und Skiffle-Group führten 1969 direkt in die Irish Folk Gruppe „Tramps & Hawkers“. Aus der ging 1975 die legendäre Gruppe „Liederjan“ hervor. „Wir wollten Lieder der einfachen Leute singen“, schildert Wiegandt rückblickend die Zeit mit Anselm Noffke und Jörg Ermisch. „Ich hatte in der Gruppe schon damals die Aufgabe, Lieder aufzuspüren, ihre Entstehungsgeschichte zu ergründen und zu ordnen. Das hat mich bis heute nicht losgelassen.“ Nach „Liederjan“ folgten erste eigene Songs. Heute präsentiert Wiegandt seit über dreißig Jahren erfolgreich Soloprogramme. Sein Repertoire verbindet stets Eigenes mit Traditionellem, Deftiges mit Ernstem und Historisches mit Alltäglichem. Immer ist Mitsingen erwünscht. Professor Dr. Hermann Rauhe, der in ländlicher Umgebung bei Cuxhaven aufgewachsene 85-jährige Ehrenpräsident der Hamburger Hochschule für Musik und Theater, charakterisiert Wiegandts Umgang mit Text und Musik so: „Die plattdeutsche Sprache ist eigenwillig und liebenswert, man kann mit ihr wunderbar Dinge sagen, die im Hochdeutschen grob und unmöglich wären. Jochen Wiegandt macht das auf einfühlsame und einfallreiche Weise! Und wenn dann noch so gescheite und tiefgehende Inhalte dazu kommen, die behut-

sam, liebevoll und mit viel Gefühl dargeboten werden, dann erwärmt sich mein Herz.“ Wobei, darauf legt der in Langenhorn lebende Künstler im Gespräch mit dem SeMa großen Wert, er auch hochdeutsch „unterwegs“ ist. Wiegandt, der in der Tradition Hamburger Volksänger wie Richard Germer steht, ist vielen aus Funk und Fernsehen bekannt. Mit seinem Buch „Singen Sie Hamburgisch“ hat er eine weitere Facette seines Könnens aufgeschlagen. Das nicht nur von Hamburgern begeistert aufgenommene, reich bebilderte Buch enthält die schönsten Hamburger Lieder und erzählt deren Geschichte. „Die schönsten Lieder?“ Inzwischen ist für Wiegandt sicher, dass es noch mehr zu entdecken gibt, dass in der Region Schätze schlummern, die darauf warten, gehoben zu werden. So steht der zweite Band von „Singen Sie Hamburgisch“ – angereichert um Reiseführerinformationen – bereits in den Startlöchern. Was Wiegandt sucht, sind nicht nur Melodien, sondern auch gelungene parodistische Texte zu bekannten Liedern mit Zeit-, Stadtteil- oder Familienbezug. Wer Jochen Wiegandt sucht, sollte sich nicht scheuen, mit ihm Kontakt aufzunehmen. „Es gibt immer wieder Veranstaltungen – ganz gleich ob Konzert oder Familienfeier – die für Publikum und mich Verschüttetes oder Neues zutage fördern,“ resümiert Wiegandt. „Das sind dann unbezahlbare Schätze für mich und mit der Bezahlung für einen Auftritt, da sollte es kein Problem geben. Einfach anfragen!“ „Liederatur“: das Wort ist zwar – noch – nicht im Duden zu finden, doch genau das sammelt Jochen Wiegandt – die Geschichten hinter den Liedern. Er schreibt sie auf und erzählt sie weiter! Kontakte: Tel.: 040 46 54 63/ jochen.wiegandt@t-online.de. F.J. Krause © SeMa

**HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST**  
Kleine Stadt für Senioren

Jobs unter:  
[www.hzhg.de](http://www.hzhg.de)

**Mehr Vielfalt in der „Kleinen Stadt“**

Ob Restaurant-, Konzert- oder Theaterbesuch, Krämerladen, Bank, Friseur, Apotheke, Kegelbahn, Schwimmbad oder Parkanlage – bei uns finden Sie alles!

**Die Vielfalt der Wohnformen und Angebote**

- Wohnen mit Service
- Ambulante Pflege, Physiotherapie, Ärzte, Hausnotruf, Menüservice u.v.m.
- Rundum-Pflege
- Kurzzeitpflege

Hospital zum Heiligen Geist  
Hinsbleek 11 · 22391 Hamburg  
info@hzhg.de · www.hzhg.de

Rufen Sie uns an,  
wir beraten Sie gern!  
Tel. (0 40) 60 60 11 11

**ALTONAER THEATER** *Wir spielen Bücher!*

**THE BLACK RIDER**  
THE CASTING OF THE MAGIC BULLETS

MUSIK AND LYRICS BY TOM WAITS  
ORIGINAL DIRECTION AND STAGE DESIGN BY ROBERT WILSON

Der jagdunkundige Wilhelm muss traditionell den Probeschuss wagen, um die Försterei zu erben und damit auch die Tochter des Försters zur Frau nehmen zu können. Der Teufel verspricht Wilhelm „Freikugeln“, die jedes gewünschte Ziel treffen. Doch er fordert seinen Tribut.

In »The Black Rider« sorgen die Songs von Tom Waits für eine dämonische Atmosphäre. Die eigenwillige Mischung aus schrägem Varieté, schrillum Vaudeville und wunderschönen, rauchigen Melodien macht das durch »Der Freischütz« inspirierte Musical zu einem Reigen absurder Gestalten.

**PREMIERE 08. NOVEMBER 2015**  
VORSTELLUNGEN BIS 28. NOVEMBER 2015

TICKETS 040.39 90 58 70 • [WWW.ALTONAER-THEATER.DE](http://WWW.ALTONAER-THEATER.DE)

**Nägel und mehr**  
Fingernagel- und Fußpflege

Dauerniedrigpreis  
**1 x med. Fußpflege € 18,-**

Inhaberin Petra Plewka freut sich auf Ihren Besuch!

Langenhörner Chaussee 165 | 22415 HH | Tel.: 040/532 41 01  
[www.naegel-und-mehr.eu](http://www.naegel-und-mehr.eu)

**[www.semahh.de](http://www.semahh.de)**

(djd). Der Duft von Glühwein und gebrannten Mandeln zieht in der Adventszeit immer mehr Menschen in die deutschen Innenstädte. „War ein schneller Abstecher auf den Weihnachtsmarkt früher der Abschluss einer ausgedehnten vorweihnachtlichen Shopping-Tour, so ist der Budenzauber mit seinen Wohlgerüchen und dem Lichtermeer inzwischen selbst zum Event und geselligen Treffpunkt für viele geworden“, meint Reiseexpertin Beate Fuchs vom Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de. Unser Special stellt vier besonders schöne Weihnachtsmärkte in Deutschland vor – in Niedersachsen,

Hessen und im Bundesland Sachsen.

### Braunschweig: Lichterglanz in der Löwenstadt

Bereits seit 510 Jahren zelebrieren die Braunschweiger ihren Weihnachtsmarkt rund um den Dom St. Blasii. In dem eindrucksvollen historischen Ambiente öffnen vom 25. November bis 29. Dezember 2015 rund 150 Kunsthandwerker und Marktkaufleute ihre Stände und ziehen wieder mehrere hunderttausend Besucher an. Hier findet man ausgefallene Geschenkideen wie handgefertigten Schmuck und Holzspielzeug, Kleidung und Accessoires aus Wolle, Filz und Fell – keine Massenware, sondern individuelle „Schätz-

## Budenzauber im Lichtermeer

chen“. Der Genuss kommt dabei nicht zu kurz: Kulinarische Gaumenfreuden aus der Region locken ebenso wie Spezialitäten aus ganz Europa. Mehr Informationen: [www.braunschweig.de/weihnachtsmarkt](http://www.braunschweig.de/weihnachtsmarkt)

### Darmstadt: Ein Fest für die Sinne

Der Darmstädter Weihnachtsmarkt vom 23. November bis zum 23.

Dezember bietet ein Kalei-

doskop an Sinneseindrücken: Dort gibt es viel zu sehen, zu hören, zu riechen, zu schmecken und zu staunen. Für internationales Flair sorgen die Partnerstädte: Typisches Kunsthandwerk präsentiert das lettische Liepaja, auf regionale Köstlichkeiten wie „Langosch“ setzt das ungarische Getränk. Ein Highlight ist das Late-Night-Shopping am 4. Dezember unter dem Motto „Feuer & Eis“. Eisige Lichtzipfel, spektakuläre Feuershows und die Kreationen von Eisbildhauern sorgen für ein besonders stimmungsvolles Ambiente. Mehr Informationen: [www.weihnachten-in-darmstadt.de](http://www.weihnachten-in-darmstadt.de)

### Zwickau: Märchenhafter Advent

Mit ihren liebevoll restaurierten Jugendstil- und Gründerzeitgebäuden ist die historische

Altstadt von Zwickau zu jeder Jahreszeit sehenswert und das Juwel im sogenannten Zeitsprungland. In der Adventszeit umrahmen die alten Giebel einen Weihnachtsmarkt, der sich weit über die sächsischen Grenzen hinaus einen Namen gemacht hat. Mehr als 100 Händler bieten ab dem 24. November 2015 in liebevoll geschmückten Hütten täglich eine bunte Vielfalt an weihnachtlicher Dekoration, regionalem Kunsthandwerk sowie kulinarischen Köstlichkeiten. Den Höhepunkt bildet am 12. Dezember die Bergparade der Uniformträger und Bergkapellen mit über 400 Teilnehmern. Mehr Informationen: [www.zeitsprungland.de](http://www.zeitsprungland.de)

### Görlitz: Winterzauber auf die schlesische Art

Im Winter entfaltet die Europastadt Görlitz an der Neiße ihre romantische Atmosphäre: Die Handelshäuser der Renaissance und des Barock bieten eine einmalige Kulisse für den Schlesischen Christkindelmarkt vom 4. bis zum 20. Dezember. Die Fassaden werden stimmungsvoll beleuchtet und der Duft von Gewürzen, Mandeln und Weihrauch lockt in die gemütlichen Buden und Zelte. Ein Nachtwächter geleitet bei einer Laternenführung durch die verträumten Gassen der historischen Stadt, erzählt Sagen und Geschichten. Danach kehrt man zum Glühwein in einem der historischen Gewölbekeller ein. Die deftige schlesische Küche schmeckt im Winter besonders gut. Mehr Informationen: [www.schlesischer-christkindelmarkt-goerlitz.de](http://www.schlesischer-christkindelmarkt-goerlitz.de)



Seit dem 19. Jahrhundert ist das landschaftlich wunderschön gelegene Kolberg in Westpommern bereits bekannt – Tradition geprägt mit modernem Zeitgeist erwarten die Urlauber in diesem Kurort. Eine besondere Reise zeigt die schöne Landschaft und lässt die Seele baumeln in angenehmer Atmosphäre.

### Reise ins Ostseebad Kolberg

Wo die Vergangenheit die Gegenwart prägt

**Termine:** 27.02.-05.03.2016 Pro Person: € 399,- kein EZ-Zuschlag  
27.02.-12.03.2016 Pro Person: € 599,- EZ-Zuschlag: € 39,-  
05.03.-12.03.2016 Pro Person: € 409,- EZ-Zuschlag: € 39,-

**Unsere Leistungen:** An- und Abreise im komfortablen Reisebus, 7 Übernachtungen im komfortablen Hotel, 7 Mittagessen (Büfett), 7 Frühstück (Büfett), 2 Anwendungen werktäglich, Nordic Walking mit Anleitung für Anfänger und Fortgeschrittene, weitere Anwendungen gegen Aufpreis, eine kulturelle Veranstaltung, Stadtführung, tägl. Newspaper mit Informationen über Veranstaltungen und Ereignisse, Komfortpaket gegen Aufpreis.

**Telefonisch buchen unter**  
040-526 70 04 oder 04191-72 27 50  
oder im Reisebüro **TUI TRAVEL Star**  
22846 Norderstedt • Rathausallee 19 und 22455 Hamburg • Ernst-Mittelbach-Ring 57

## Stöbern auf dem Striezelmarkt....

Der Dresdner Striezelmarkt ist weit über seine Grenzen hinaus bekannt. Besuchen Sie mit uns das sächsische „Elbflorenz“. In den vorweihnachtlich glänzenden Straßen werden an mehr als 240 Ständen Leckereien und Handarbeiten aus dem Erzgebirge angeboten.

**Termin:** 26.11. - 29.11.2015

**Preise:** Pro Person € 375,-, EZ-Zuschlag: € 70,-

**Reisennummer:** D 31126

**Preis beinhaltet folgende Leistungen:** Reise im Royal-Comfort-Class-Bus, 3 x Übernachtung, 3 x Frühstücksbüfett, 2 x Abendessen im Hotel, 1 x Abendessen im Sophienkeller, 1 x Stadtführung Dresden, 1 x Reiseleitung Sächsische Schweiz, Insolvenzversicherung.



## Tagesfahrten von November 2015 bis März 2016:

Donnerstag, 19.11.2015  
**Mehlbüddel-Essen in Dithmarschen**  
Mittagsbüfett und Fahrt.  
Erwachsener € 37,-/Kind € 29,-

Freitag, 27.11.2015  
**Weihnachtsfahrt ins Blaue**  
Lassen Sie sich überraschen von dieser Weihnachtsfahrt mit kleinem Imbiss.  
Erwachsener € 33,-/Kind € 29,-

Samstag, 28.11.2015  
**Celler Weihnachtsmarkt**  
Weihnachtswald, Stadtführung im historischen Stadtkern mit Kaffeegedeck.  
Erwachsener € 31,-/Kind € 23,-

Sonntag, 29.11.2015  
**Eutin im weihn. Lichterglanz**  
Besuch der Werkstatt der Engel. Preis beinhaltet Busfahrt, Stadtführung, Kaffeegedeck.  
Erwachsener € 41,-/Kind € 33,-

Dienstag, 01.12.2015 **DEZEMBER 2015**  
**Schweriner Weihnachtsmarkt**  
Vorweihnacht in Mecklenburg. Preis beinhaltet Busfahrt und Mittagessen.  
Erwachsener € 39,-/Kind € 29,-

Mittwoch, 02.12.2015  
**Tondern (DK) Weihnachtsmarkt**  
Führung mit geschultem Führer. Preis beinhaltet Busfahrt, Mittagsbüfett/Kaffeegedeck.  
Erwachsener € 59,-/Kind € 49,-

Donnerstag, 03.12.2015  
**Fahrt ins Blaue**  
Preis beinhaltet Busfahrt und Mittagessen.  
Erwachsener € 33,-/Kind € 25,-

Samstag, 05.12.2015 und Dienstag, 15.12.2015  
**Lichterfahrt Hamburg**  
Romantische Rundfahrt durch die weihnachtlich erleuchtete Hansestadt. Preis beinhaltet Busfahrt, Kaffee und Kuchen, Glühwein.  
Erwachsener € 34,-/Kind € 28,-

Sonntag, 06.12.2015  
**Oh la la... Travestie-Show**  
In Kutenholz. Schlemmerbüfett, Eisbüfett und Travestie-Show.  
Erwachsener € 71,-

Dienstag, 08.12.2015  
**Stocksee Hof Weihnachtsmarkt**  
Zauberh. Weihnachtsmarkt im Gutshof-Ambiente. Preis beinhaltet Busfahrt und Eintritt.  
Erwachsener € 23,-/Kind € 19,-

Freitag, 11.12.2015  
**Rostock Weihnachtsmarkt**  
Kennenlernen der Hansestadt mit Führer, Freizeit für den Weihnachtsmarktbummel. Preis beinhaltet Busfahrt und die Führung.  
Erwachsener € 33,-/Kind € 32,-

Samstag, 12.12.2015  
**Ribe (DK) Weihnachtsmarkt**  
Zwischenstopp im Einkaufscenter Handewitt, Besuch der ältesten Stadt Dänemarks. Preis beinhaltet Busfahrt und Frühstück.  
Erwachsener € 39,-/Kind € 29,-

Donnerstag, 17.12.2015  
**Lübeck Weihnachtsmarkt**  
Ein MUSS im Programm für jeden Weihnachtsmarkt-Fan. Preis beinhaltet Busfahrt, Eintritt und Mittagessen.  
Erwachsener € 39,-/Kind € 34,-

Donnerstag, 31.12.2015  
**Silvesterball**  
Ein festliches Jahresende mit Musik, Tanz, Büfett. Preis beinhaltet Busfahrt, kalt-/warmes Büfett, Getränke, Musik, Neujahrsekt, Mitternachtssuppe, frische Berliner.  
Erwachsener € 89,-

Samstag, 16.01.2016 **JANUAR 2016**  
**Berlin, Internationale Grüne Woche**  
Busfahrt und Eintritt.  
Erwachsener € 44,-/Kind € 34,-

Donnerstag, 21.01.2016  
**Konzert „Kastelruther Spatzen“**  
Im CCH Hamburg, Bustransfer inkl. Eintritt PK 3.  
Erwachsener € 78,-/Kind € 68,-

Samstag, 23.01.2016  
**Theater in der „Turmschänke“**  
Seedorf, inkl. Abendessen/Theatereintritt.  
Erwachsener € 59,-/Kind € 49,-

Samstag, 30.01.2016  
**Musikschau der Nationen, Bremen**  
Inkl. Busfahrt und Eintritt.  
Erwachsener € 72,-/Kind € 62,-

Donnerstag, 03.02.2016 **FEBRUAR 2016**  
**Fahrt ins Blaue**  
Inkl. Busfahrt und Mittagessen „Neue Ziele besuchen“. Folgetermine: 07.04., 02.06., 04.08., 06.10., 01.12.  
Erwachsener € 35,-/Kind € 29,-

Freitag, 05.02.2016  
**Meyerwerft Papenburg**  
Busfahrt und Besichtigung.  
Erwachsener € 62,-/Kind € 52,-

Samstag, 20.02.2016  
**Backtheater, „Die Bäcker-Comedy-Show“**  
Preis beinhaltet die Busfahrt, Mittagessen, Theateraufführung, Kaffee & Kuchen.  
Erwachsener € 67,-/Kind € 57,-

Samstag, 27.02.2016  
**NEU! Lottonachmittag i. d. Wingst**  
Gemütliche Busfahrt, Eintritt, Mittagessen & Kaffeegedeck.  
Erwachsener € 49,50/Kind € 39,-

Donnerstag, 03.03.2016 **MÄRZ 2016**  
**Fahrt ins Blaue Spezial „Neue Ziele besuchen“**  
Im Preis enthalten: Busfahrt und Mittagessen, Reiseleitung und Eintritt. Folgetermine 05.05., 07.07., 01.09., 03.11.  
Erwachsener € 42,-/Kind € 36,-

Sonntag, 06.03.2016  
**Theater & Grünkohl in Ihlienworth**  
Gemütliche Busfahrt, Eintritt, Mittagessen & Kaffeegedeck.  
Erwachsener € 57,50/Kind € 47,-

Samstag, 12.03.2016  
**Stint- & Fischbüfett**  
Preis beinhaltet die Busfahrt, Mittagessen.  
Erwachsener € 42,-/Kind € 32,-

Freitag, 18.03.2016  
**Mühlenmuseum Gifhorn**  
Preis beinhaltet die Busfahrt, Mittag, Kaffee und Kuchen, Eintritt und Führung.  
Erwachsener € 52,-/Kind € 43,-

Freitag, 25.03.2016  
**Grandioses Fischbüfett in „Rüsch's Sommergarten“**  
Ohne Schifffahrt, Nachmittag-Freizeit in Stade. Preis beinhaltet die Busfahrt, Mittagessen.  
Erwachsener € 43,-/Kind € 33,-

Sonntag, 27.03.2016  
**Ostereiersuche auf der Insel Poel**  
Schiff ab Wismar, Inselkirche, Mittag, Ostereiersuche, Inselrundfahrt.  
Erwachsener € 62,-/Kind € 52,-



**VIKING TRAVEL**® Tel.: 040/526 70 04 oder 04191/72 27 50  
Hamburger Straße 66, 24568 Kaltenkirchen, Rathausallee 19, 22846 Norderstedt





**Senator-Ernst-Weiß-Haus**  
Die WohnPflegeanlage  
für blinde und sehbehinderte Senioren  
Eine Einrichtung der Hamburger Blindenstiftung

## GROSSER BASAR MIT TOMBOLA

Nach Schätzen stöbern und tolle Preise gewinnen!

Das alles erwartet Sie auf unserem Basar im Senator-Ernst-Weiß-Haus:

- Spannende Tombola mit originellen Preisen
- Vorweihnachtlicher Adventsstand
- Töpferwaren, Porzellan und Glas
- Möbel, Lampen, Teppiche etc.
- Für Kinder: Entenangeln und Glücksrad
- Und natürlich Kaffee, Kuchen und Herzhaftes für Ihr leibliches Wohl

Schauen Sie vorbei am **14. und 15. November 2015**, jeweils von **14.00-17.00 Uhr**. Wir freuen uns auf Ihren Besuch und wünschen viel Spaß beim Stöbern, Klönen und Gewinnen!

**Senator-Ernst-Weiß-Haus**  
Hamburger Blindenstiftung  
Bullenkoppel 17, 22047 Hamburg  
Telefon 040 69 46-0  
www.blindenstiftung.de



Das Leben im Blick.



# Mit den Enkeln unterwegs

## Theater

„Michel aus Lönneberga“  
Nach dem Buch von Astrid Lindgren  
Ab dem 25. November 2015 im Altonaer Theater

Michel lebt auf dem Hof Katthult in Lönneberga, einem kleinen Dorf in Småland in Südschweden. Er ist aufgeweckt und neugierig, aber was auch immer der kleine Michel anpackt, geht schief. Und obwohl er nichts Böses im Sinn hat, sieht es immer so aus, als ob er den anderen einen Streich spielt. Dann schallt wieder „Immer dieser Michel!“ über den Hof.

Einmal möchte Michel eigentlich nur den Rest einer köstlichen Fleischsuppe aus der Schüssel lecken, und prompt bleibt er mit seinem Kopf in der teuren Suppenschüssel stecken. Wie er da wohl wieder raus kommt?

Vorstellungen bis zum 11.01.2016. Karten unter Telefon 040/399 05 870 oder unter [www.altonaer-theater.de](http://www.altonaer-theater.de)



## Das SeMa verlost

2 x 4 Karten für die Vorstellung am 29.11.15 um 15 Uhr. So können Sie gewinnen: Senden Sie bis zum 18.11.15 mit dem Stichwort „Michel aus Lönneberga“ eine Mail an [redaktion@senioren-magazin-hamburg.de](mailto:redaktion@senioren-magazin-hamburg.de) oder eine Postkarte an: SeMa Senioren-Magazin-Hamburg, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg. Es entscheidet das Los. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

## Kino

Starttermin in den deutschen Kinos am 5. November 2015

In zahlreichen Buchabenteuern und als TV-Serie begeisterten Ritter Trenk bereits junge Leser und Zuschauer. Die im Oetinger Verlag erschienenen Geschichten von Kirsten Boie standen nicht nur auf den deutschen Bestsellerlisten, sondern eroberten auch weltweit die Kinderzimmer. Ritter Trenk ist ein ebenso lustiges wie spannendes Abenteuer, das von Freundschaft, Zusammenhalt und vom Erwachsenwerden erzählt.

Die Zielgruppe der Großeltern im Alter von ca. 60-70 Jahren hat hier einen besonderen Zugang zur Vergangenheit. Das Mittelalter mit seinen besonderen Lebensumständen bietet die Möglichkeit, mit den Enkeln über vergangene Zeiten und Veränderungen zur Jetzt-Zeit zu sprechen. Ältere Erwachsene können hier einen Einstieg finden, um mit den Kindern über Mut, Freundschaft und Zusammenhalt zu reden.



## Das SeMa verlost

zum Kinostart im November, 3 x 2 Kinofreikarten und von Frau Boie handsignierte Plakate/Bücher. So können Sie gewinnen: Senden Sie bis zum 10.11.15 mit dem Stichwort „Ritter Trenk“ eine Mail an [redaktion@senioren-magazin-hamburg.de](mailto:redaktion@senioren-magazin-hamburg.de) oder eine Postkarte an: SeMa Senioren-Magazin-Hamburg, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg. Es entscheidet das Los. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

## Haarpflege

auch in erschwerten Situationen, z.B. bei Schlaganfall, MS, Demenz etc.  
Professionelle Friseur kommen zu Ihnen ins Haus!



Trockenhaarschnitt 15,50 €  
Arbeiten am Bett zzgl. 7,00 €  
+ Fahrkosten

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

Rufen Sie an:  
Tel. 60 68 44 40



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

[www.sdl-ev.de](http://www.sdl-ev.de)

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



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



ELIM mobil  
NORDERSTEDT

Ambulanter Pflegedienst

Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns.  
Marommer Straße 18 • 22850 Norderstedt  
Tel. 040-32 59 44 71 • Fax 040-32 59 44 74  
[elim-mobil-norderstedt@fegn.de](mailto:elim-mobil-norderstedt@fegn.de) • [www.elim-diakonie.de](http://www.elim-diakonie.de)

## Pflegedienst Clausen GmbH

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung  
Vertragspartner aller Krankenkassen

24 Stunden erreichbar unter:  
0172/409 87 44

Ochsenzoller Str. 126 • 22848 Norderstedt  
Telefon 040/523 68 21 • Fax 040/523 68 25  
E-Mail: [info@pflegedienst-clausen.de](mailto:info@pflegedienst-clausen.de)



## Besuchen Sie auch unsere SeMa neu gestaltete Homepage



[www.semahh.de](http://www.semahh.de) • [www.senioren-magazin-hamburg.de](http://www.senioren-magazin-hamburg.de)  
• [www.senioren-magazin.hamburg](http://www.senioren-magazin.hamburg)

Anzeigenannahme:  
**SeMa** HWWA Werbeagentur GmbH

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



**HBS HAMBURGER BLINDENSTIFTUNG**  
Jenfelder Au - Neubauwohnungen für blinde und sehbehinderte Menschen

JETZT MIETEN!

## JENFELDER AU – MITEINANDER LEBEN & WOHNEN

**Inklusion:** Miteinander leben und wohnen. 2-Zimmer-Neubauwohnungen, (50-60 m² ab € 300,- Kaltmiete) nach KfW 70, für sehbehinderte (ab 30 %) und blinde Menschen, ab Dezember/Januar 2016 zu vermieten. Energiepass in Erstellung. Mehr Informationen erhalten Sie bei uns unter: [www.blindenstiftung.de](http://www.blindenstiftung.de)

Vereinbaren Sie einen persönlichen Termin  
**040 69 46 -20 03**  
oder senden Sie uns eine Mail für Infomaterial  
[d.koenig@blindenstiftung.de](mailto:d.koenig@blindenstiftung.de)



Das Leben im Blick.

Hamburger Blindenstiftung  
Doris König  
Bullenkoppel 17, 22047 Hamburg

## Programm

Angebote und Veranstaltungen im LAB-Treffpunkt Fuhlsbüttel am Fliederweg 7 sind vielfältig und so unterschiedlich, dass sie kaum in ein paar Zeilen vorzustellen sind.

In jedem Monat gibt es deshalb ein Programm – ganz aktuell mit Termin-Hinweisen für Ausflüge, Sonntagsdarbietungen, für Kegeln, Wanderungen, Besichtigungen, Theaterbesuche, Bingo, Basteln oder Plattdeutsches Frühstück.

Dieses Programm können Sie direkt im Treffpunkt abholen. Sie können anrufen und es sich zuschicken lassen. Sie können im Internet nachlesen. Also jede Chance, sich zu informieren!

Denn im Programm sind auch alle Kurse, Kreise und Treffen aufgezeichnet, die regelmäßig einmal in der Woche von Montag bis Freitag stattfinden. Sprachen - Musik - Malen - Spielen - Sport - Schreiben - Literatur - Basteln: Wer sein Interesse für ein bestimmtes Gebiet kennt, kann genau da kommen, schnuppern und sich zum Mitmachen entscheiden.

Leitung und Team im Treffpunkt Fuhlsbüttel freuen sich über Gäste und Neue, beraten jederzeit und beantworten spezielle Fragen.

Einmal im Jahr genau im November gibt es einen besonderen Programmpunkt mit Einladung an Sie:

**Sterne-Basteln unter Anleitung von Helga Rosebrock. Wunderschöne Modelle entstehen, und das an den Samstagen am 7. und am 21.11. jeweils um 14 Uhr.**

Materialkosten werden umgelegt.

Bitte im Büro anmelden!

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

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

**Kraftvoll, leicht, geschmeidig. Und das mit weißen Haaren und in hohem Alter – wenn einem ältere Menschen derart begegnen, kann es an der Wirkung von Tai Chi liegen.**

Gesund und vital bis ins hohe Alter zu bleiben, das ist auch hierzulande für immer mehr Menschen ein wichtiges Ziel, für das es sich lohnt, aktiv etwas zu tun. Immer mehr Anklang findet daher auch in unserer westlichen Welt Tai Chi, gesprochen Taiji Chuan, eine aus China stammende Bewegungskunst, bei der Langsamkeit und Natürlichkeit der Bewegungen eine allmähliche, sanfte Stärkung der Gelenke, der Muskulatur und des gesamten Körpers sichern. Eine bewusst ausgeführte und ruhige Atmung – die bei den Übungen eine tragende Rolle spielt – unterstützt dabei ihrerseits den kontrollierten Bewegungsablauf.

### Gute Wirkung bei altersbedingten Beschwerden

Sogar eine Reihe wissenschaftlicher Studien hat die Wirksamkeit von Tai Chi, das vom Ursprung her eine Kampfkunst ist, untersucht. Die Ergebnisse sind sehr vielversprechend: Amerikanischen und chinesischen Forschern zufolge gelingt es nach und nach, die positive Wirkung der Übungen auf den Menschen nachzuweisen, insbesondere wenn altersbedingte Beschwerden vorliegen. So berichteten zum Beispiel amerikanische Wissenschaftler auf ihrer Jahrestagung der „Amerikanischen Gesellschaft für Herzinsuffizienz“, dass die Funktion des Herzens sich nach einem Taiji-Training von nur wenigen Wochen verbessert. (Quelle: Münchner Medizinische Wochenschrift 40/2000). Das Risiko eines Sturzes kann sich im Laufe der Zeit nachweislich reduzieren lassen, wie mehrere Studien belegen. Darüber hinaus werden laut Ergebnissen mehrerer amerikanischer Forscher die Schmerzen von Menschen mit chronischen Gelenkentzündungen, also Arthritis, nach zehn Wochen Taiji-Praxis wesentlich verringert, und ein Forschungsteam aus Hongkong gelangte erst vor kurzem zu dem Ergebnis, dass durch Tai Chi eine um 2,6- bis 3,6-fache Verlangsamung des Knochenabbaus erfolgen werde. Unter-

sucht wurden dabei Frauen mit einem Durchschnittsalter von 54 Jahren in einem Zeitraum von 12 Monaten, in dem sie ihren jeweiligen Aktivitäten weiterhin nachgingen. Auch auf das menschliche Herz-Kreislauf-System haben die weich fließenden Bewegungen eine kontinuierlich stärkende Wirkung, die sich wiederum auf eine Verbesserung der Verdauung sowie auf ein besseres Immun- und Nervensystem und durch die vertiefte Atmung auch auf Atembeschwerden auswirken können.

## Meditationen in Bewegung



### Gezielte Studien mit positiven Ergebnissen

Dass Tai Chi auch älteren Menschen sehr gut tun kann, das zeigt sich zum Beispiel an der Universität Hongkong, wo über ein Jahr lang 180 Menschen, unterteilt in drei Gruppen, untersucht wurden: eine Taiji-, eine Stretching- und eine inaktive Kontrollgruppe. Ziel war es, die Muskelstärke und den stattfindenden Knochenabbau zu messen. Die Kontrollgruppe verlor in dem Zeitraum zwei Prozent an Knochen-substanz und wies erwartungsgemäß

keinerlei Muskelzuwachs auf. Die Stretching-Gruppe baute nur einen Prozent der Knochen ab und stärkte die Muskulatur immerhin um zehn Prozent. Die Taiji-Gruppe hatte nach Ablauf der Testzeit keinen Knochenschwund zu verzeichnen und verbesserte die Muskelstärke, vor allem am Quadriceps, um beinahe 40 Prozent.

### Regelmäßige Anwendung für mehr Fitness

Von Sportmedizinern werden die Tai Chi-Abfolgen, genauso wie die des Qigong, wegen ihrer leichten, langsamen Art, als mäßig sportliche Tätigkeit eingestuft. Bei älteren Menschen sei das nach Ansicht von Diabetologen besonders für Menschen mit Typ-II-Diabetes-mellitus zu empfehlen. Außerdem würde die regelmäßige Anwendung von Tai Chi gerade bei älteren Menschen auch dazu führen, dass sie besser schlafen und sich ihre Schlafqualität verbessert: Schnelleres Einschlafen und etwa eine Stunde mehr Schlaf pro Nacht – dieses ist das Fazit einer Studie an 118 Männern und Frauen von 60 bis 92 Jahren, getestet in Eugene, Oregon, die sich alle durch Tai Chi mental fitter fühlten. (Fuzhong Li et al, J Am Geriatrics Soc).

### Besseres Gleichgewicht nach Schlaganfall

Bei einem gerade von älteren Menschen befürchteten Schlaganfall kann Tai Chi in der Nachbehandlung mit eingesetzt werden, wie eine Untersuchung an 160 Patienten, die mehr als sechs Monate zuvor einen Schlaganfall erlitten hatten, belegt. Die Teilnehmer machten 12 Wochen lang entweder

Tai Chi oder allgemeine Übungen und zwar mit folgendem Resultat: „Die Teilnehmer wurden an der Baseline sowie nach sechs, 12 und 18 Wochen untersucht. Dabei zeigte die Tai Chi-Gruppe in allen Balancetests größere Fortschritte als die Kontrollgruppe. Die Wirkung hielt auch noch sechs Wochen nach Beendigung des Taiji-Übens an“, wie es in der Fachliteratur „Short-form Tai Chi Improves Standing Balance of People With Chronic Stroke, Neurorehabilit Neural Repair“ heißt.

### Zuschüsse als gesundheitliche Prävention

Ausgehend von all diesen langjährigen und fundierten Ergebnissen sind Krankenkassen in Einzelfällen sogar bereit, ihren Versicherten bei der Anwendung von Tai Chi kostenmäßig entgegenzukommen: Der Gesetzgeber unterstützt nach entsprechender Prüfung dann diese gesundheitsfördernden Maßnahmen und (gesetzliche) Krankenkassen bezuschussen gemäß Paragraph 20 SGB V die Teilnahme je nach Krankenkasse bis zu 80 Prozent. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. Kurse in Tai Chi bietet zum Beispiel Astrid Diekmann, die bereits seit 1995 Tai Chi im sogenannten Chenstil praktiziert und seit 1999 unterrichtet. „Das ist der Ursprung aller Tai Chi-Richtungen und verwendet gleichermaßen langsame und schnelle, weiche und harte, hohe und tiefe Bewegungen, die im Stehen, Gehen und Sitzen praktiziert werden können“, so die engagierte Kursleiterin, die dem „World Chen Xiaowang Taiji Association Germany“ (WCTAG, www.wctag.de) angehört. Für weitere Informationen rund um Tai Chi auch für ältere Menschen steht sie gern zur Verfügung. www.taiji-chenstil.de.

A. Petersen © SeMa

## Astrid Diekmann Lebendiges Taiji für Senioren

TAIJI-Übungen im Sitzen zeigen eine besondere Wirkung bei Senioren oder Menschen mit chronischen Krankheiten. Ich biete Gruppenkurse in Seniorenresidenzen oder Pflegeheimen an. Lassen Sie sich von mir beraten.

In der *Ruhe* liegt die Kraft

Astrid Diekmann – Schulstraße 14 – 22889 Tangstedt  
Telefon 04109 – 25 1255 – Mail diekmann.tangstedt@gmx.de – www.taiji-chenstil.de





## Von Glühwein bis zu gebrannten Mandeln

Mag zur Zeit auch noch das Grau des Herbsthimmels die Gemüter beherrschen, in rund drei Wochen wird alles anders sein. Dann nämlich wird der Geruch von gebrannten Mandeln, die Nebelschwaden über den Glühweintöpfen und kleine geschmückte Budenstädte die Seelen und Herzen der Hanseaten erwärmen: Die etlichen Weihnachtsmärkte Hamburgs öffnen ihre Tore, der Countdown zum Christfest 2015 ist eröffnet.

Das Senioren-Magazin gibt einen Überblick über die Zelt- und Budenstädte in der City mit Öffnungszeiten und Anfahrtswegen.

★ **Touristen und Rentierschlitten:** Ein Muss für jeden Hamburger ist eigentlich der bekannteste Weihnachtsmarkt der Stadt auf dem Rathausmarkt (Roncalli-Markt). Auch die meisten Touristen sind hier anzutreffen, der Rentierschlitten mit dem Weihnachtsmann rast drei Mal am Tag über die Köpfe der großen Budenstadt. Ab 17 Uhr herrscht dichtes Gedränge in den Gängen. Öffnungszeiten: 23. November bis 23. Dezember, täglich 11 Uhr bis 21 Uhr, freitags und sonntags bis 22 Uhr. Anfahrt: Mit der U1/U2 oder S1/S2/S3 bis zur Haltestelle Jungfernstieg oder mit der U3 bis zur Haltestelle Rathaus.

★ **Wo weiße Zelte dominieren:** Ganz im Zeichen von hellen Lichteffekten und dem Blick auf die weihnachtliche Außenalster steht der Winterzauber auf dem Jungfernstieg, der „noble“ Kandidat unter Hamburger Weihnachtsmärkten. Öffnungszeiten: Vom 23. November bis 6. Januar jeweils 11 bis 21 Uhr, Freitag und Sonnabend bis 22 Uhr. Am 24. und 25. Dezember geschlossen. Anfahrt: siehe oben Anfahrt zum Rathausmarkt.

★ **Wosich Familientreffen:** Die Budenstadt an der St. Petri-Kirche zieht in der Regel viele Familien mit Kindern an. Ein Grund: Kinderkarussell und Wichtelstadt. Öffnungszeiten: Vom 23. November bis 30. Dezember jeweils 10.30 Uhr bis 21 Uhr, 25./26. Dezember geschlossen. Anfahrt: Mit Bussen der Linie M4, M5 oder M6 bis Gerhart-Hauptmann-Platz.



★ **Wo die Sünde mit dabei ist:** Nicht mehr ganz so originell, aber immer noch kultig, ist der Weihnachtsmarkt Santa Pauli auf dem Spielbudenplatz/Reeperbahn. Er hatte und hat sein eigenes Flair, ob auch für Senioren, sollte getestet werden. Öffnungszeiten: Ende November bis Ende Dezember montags bis mittwochs 16 Uhr bis 23 Uhr, Donnerstag 16 Uhr bis 0 Uhr, freitags und sonntags 13 Uhr bis 1 Uhr, sonntags 13 Uhr bis 23 Uhr. Anfahrt: Mit der S1/S2/S3 bis Haltestelle Reeperbahn oder mit der U3 bis Haltestelle St. Pauli.

★ **Dem Hafen ganz nahe:** Zwischen Stadthausbrücke und Rödingsmarkt liegt der Markt auf der Fleetinsel, der schon leicht von der Atmosphäre des Hamburger Hafens geprägt ist. Öffnungszeiten: Vom 3. November bis 23. Dezember, täglich 12 Uhr bis 21 Uhr. Anfahrt: S1/S3 bis Haltestelle Stadthausbrücke oder U3 bis Haltestelle Rödingsmarkt.

★ **Fast schon ein Weihnachtsdorf:** Mit insgesamt rund 150 Buden hat sich an der Mönckebergstraße ein kleines Dorf entwickelt, das praktisch aus drei Weihnachtsmärkten besteht: Spitaler Straße, Mönckebergbrunnen und Gerhart-Hauptmann-Platz. Hier lässt sich ein Einkaufsbummel optimal mit dem Besuch mehrerer Weihnachtsmärkte verbinden. Öffnungszeiten: Ab 23. November von 10 Uhr bis 23 Uhr, 25. und 26. Dezember geschlossen. Anfahrt: Am besten mit der U3 bis Mönckebergstraße.

★ **Live-Musik zum Advent:** In der kleinen Budenstadt auf dem Gänsemarkt wird in der Adventszeit ab und zu Live-Musik aus Europa, Afrika und Südamerika geboten. Öffnungszeiten: 23. November bis 23. Dezember jeweils 11 Uhr bis 21 Uhr, freitags und sonntags bis 22 Uhr. Anfahrt: U2 bis Haltestelle Gänsemarkt. K. Karkmann © SeMa



Stöbern und Finden!



Das Gedränge ist insbesondere in den Abendstunden riesig.



Der Glühwein gehört dazu.

### Weitere Hamburger Weihnachtsmärkte in Kürze:

**Niendorf:** U2 Niendorf Markt, ab 23. November täglich 11 Uhr bis 21 Uhr.

**Harburg:** S 3/31 Harburg Rathaus, 19. November bis 27. Dezember, montags bis sonnabends 11 bis 20 Uhr, sonntags 13 Uhr bis 20 Uhr, 24./25. Dezember geschlossen.

**Bergedorf:** S1/21 bis Bergedorf, 23. November bis 31. Dezember jeweils 11 Uhr bis 22 Uhr.

**St. Georg:** Hauptbahnhof, Schwul-lesbischer Weihnachtsmarkt Winter Pride, 23. November bis 30. Dezember, täglich 12 Uhr bis 22 Uhr, freitags und sonntags bis 0 Uhr.

**Barmbek:** U3 bis Barmbek, 23. November bis 31. Dezember täglich 11 Uhr bis 21 Uhr, sonntags 12 Uhr bis 20 Uhr.

**Hafencity:** U 3 bis Baumwall, 23. November bis 31. Dezember, sonntags bis donnerstags 11 Uhr bis 21 Uhr, freitags und sonntags bis 11 Uhr bis 22 Uhr.

**Wandsbek:** U 1 Wandsbek Markt, Wandsbeker Winterzauber mit Eisbahn, 7. November bis 4. Januar 2016, täglich 10 Uhr bis 22 Uhr.

**Eppendorf:** U-Bahn Eppendorfer Baum, 24. November bis 30. Dezember, montags/mittwochs 11 Uhr bis 20 Uhr, donnerstags/sonntags 11 Uhr bis 21 Uhr, sonntags 12 Uhr bis 20 Uhr, 24./25. Dezember geschlossen.

**Altona:** S-Bahn bis Bahnhof Altona, 23. November bis 4. Januar 2016, täglich 11 Uhr bis 21 Uhr.

**Eimsbüttel:** U2 bis Osterstraße, 23. November bis 31. Dezember, montags bis sonnabends 11 Uhr bis 21 Uhr, sonntags 12 Uhr bis 20 Uhr.

### Wo gefällt es Hamburgs Senioren am besten?

Welchen Weihnachtsmarkt bevorzugen die Senioren der Hansestadt. Das SeMa hat sich umgehört:

**Erika Pogarny (82), Uhlenhorst:** „Natürlich ist der Roncalli-Markt vor dem Rathaus der Höhepunkt. Aber es ist viel zu voll, das Gedränge oft unerträglich.“

**Achim von Thempski (81), Reinbek:** „Was die Vielfalt der Stände angeht, ist der Markt vor dem Rathaus mit Abstand der beste. Hier gibt es auch noch Dinge, die über den rein kulinarischen Genuss hinausgehen.“

**Karin Leibkühler (71), Niendorf:** „Santa Pauli auf der Reeperbahn ist etwas ganz besonderes. Er war allerdings vor Jahren noch etwas origineller.“

**Brigitte Karkmann (65), Wandsbek:** „Mir gefällt der soziale Aspekt und die Atmosphäre auf dem Alsterdorfer Weihnachtsmarkt sehr gut. Hier ist Weihnachten noch zu Hause.“

**Georg Morinez: (70), Niendorf:** „Als schöne Ausweichmärkte bieten sich auch Lüneburg und Lübeck an.“



Unbekannte Leckereien!



Der Weihnachtsmann fliegt 3x täglich über den Markt am Rathaus.



Die Stimmung wird weihnachtlich.

**Wohnen „Generation 55 +“**

- 1 Zi., (ohne Schlafnische), ca. 35 m<sup>2</sup>, € 347,- + Nk./Kt.
- 1 Zi., (mit Schlafnische), ca. 39 m<sup>2</sup>, € 360,- + Nk./Kt.

In Hamburg-Langenhorn, Diekmoorweg, ruhige, grüne Lage, attraktiver Schnitt, nette Hausgemeinschaft, mit Bad, Küche, Balkon und Lift.  
V: 174,9 kWh (m<sup>2</sup>a), Gas, Bj. 1969.  
(Ansprechpartner Hr. Schwiieger)

Tel.: 040-35 91 52 13 [www.meravis.de](http://www.meravis.de)

**Schulte Haus-Rollator**

14 Tage gratis testen

**der Liebling!**  
sehr schmal  
enorm wendig

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

Schulte Holzprodukte GmbH  
[www.haus-rollator.de](http://www.haus-rollator.de)

**Katjas Zweithaarstudio GmbH**

**Perücken  
Haarteile ■ Toupets**

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

**Termin 040. 320 497 57**

Achternfelde 19  
22850 Norderstedt  
Inh. Gabriele Winter  
[www.Katjas-Zweithaarstudio.de](http://www.Katjas-Zweithaarstudio.de)

**SOS NOTFALLHELPER**

**Patientenverfügung  
und Vollmachten zu  
Festpreisen direkt  
vom Fachanwalt**

**Tel. 040/64 88 61 28**

SOSNotfallhelfer: Eine Servicemarke der  
DaSeKo – Allfinanz & Immobilien GmbH

# Weltseniorentag 2015 in Hamburg „so bunt und lebensfroh kann das Alter sein!“



**Senioren-Flashmob mit anschließendem Speed-Dating**  
organisiert von der Vorsitzenden D. Hirche vom Verein „Wege aus der Einsamkeit“.



**Festveranstaltung des Landes-Seniorenbeirates und der DGB-Senioren**  
B. Schmidt-Tiedemann (LSB-Vorsitzende), Senatorin C. Prüfer-Storcks und Prof. Dr. U. Lehr (Bagso-Vorsitzende)



**Ziesel-Cup in der Hafencity**  
Die Senioren der Seniorenresidenz Alsterpark der Vereinigten Hamburger Wohnungsbaugenossenschaften eG sind flott unterwegs.



**Teppichcurling von unicurl**

WIR FREUEN UNS AUF IHREN ANRUF ODER BESUCH!

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

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

## Kohl - Von zart bis kräftig

*Lange Zeit galt Kohl nur als Arme-Leute-Essen, denn er war günstig, machte satt und war vielseitig verwendbar.*

Neben diesen Eigenschaften, die auch heute noch gelten, hat man zusätzlich die gesunden Seiten des Kohls entdeckt. Zudem ist er schmackhaft und hat sich deswegen so gemauert, dass auch Sternköche gern zugreifen.

**In Deutschland zu Hause**  
Seit Ende des 19. Jahrhunderts befindet sich im Kreis Dithmarschen (Schleswig-Holstein) das größte zusammenhängende Kohl-Anbaugebiet in Europa. Auf dem 2.500 bis 3.000 Hektar großen Gebiet werden pro Jahr etwa 80 Millionen Kohlköpfe angebaut. Kohlarten wie Rotkohl, Weißkohl und Wirsing werden am meisten geerntet. Ende September finden hier seit 1986 die Dithmarscher Kohltage statt, auf denen zwei Kohlregentinnen gekürt werden. In Verbindung mit Grünkohlessen in verschiedenen Regionen Deutschlands werden Kohlköniginnen gewählt.

**Allgemein gültig**  
Alle Sorten von Kohl sind kalorien- und fettarm. Besonders ist sein hoher Vitamin-C-Gehalt zu erwähnen. Das Besondere: Ein Teil des Vitamins entsteht erst beim Garen und geht nicht wie bei anderem Gemüse durch den Garprozess verloren. Ebenfalls in Kohl zu finden: Beta-Carotin und Calcium. Grünkohl ist hier besonders zu erwähnen, denn er hat viel vom knochenbildenden Mineral zu bieten. Für den Darm sind die Ballaststoffe besonders wichtig, die in Kohl stecken. Da der Darm ein Teil des Immunsystems ist, unterstützen Ballaststoffe auch unsere Abwehrkräfte. Ein paar der beliebtesten Kohlsorten stellen wir Ihnen hier vor.

### Grünkohl

Der Grünkohl schmeckt nach dem ersten Frost am besten. Das liegt daran, dass die tiefen Temperaturen die Umwandlung von Stärke in Zucker bewirken. Der winterharte Kohl hat dunkelgrüne, krause Blätter. Er gehört zur vitaminreichsten Kohlart, denn er enthält jede Menge Vitamin A, C und K. Zudem Mineralstoffe wie Kalium, Eisen und Magnesium, sekundäre Pflanzenstoffe und Antioxidanzien. Er ist auch reich an Lutein, das die Sehkraft verbessert und Netzhautdegeneration vorbeugt.

### Wirsing

Beim Wirsing sind die Blätter nicht fest geschlossen. Er hat grüne bis gelbe, stark gekrauste Blätter. Wirsing eignet sich gut für Eintöpfe, denn er ist würzig im Geschmack. Die Variante im Frühling ist etwas milder. Beim Vitamin-C-Gehalt liegt Wirsing weit vorn. Schon 200 g decken den Tagesbedarf eines Erwachsenen. Neben dem, was in allen Kohlsorten steckt, ist beim Wirsing noch Eisen und Magnesium zu erwähnen und der Gehalt an Vitamin A und Vitamin B6. So haben die Augen und die Nerven etwas vom Wirsingverzehr.

### Weißkohl

Mit etwa 350.000 Tonnen Jahresernte ist Weißkohl in Deutschland die Kohlsorte Nummer eins. Ein großer Teil davon geht in die Sauerkrautproduktion. Eng liegende grünlich weiße Blätter zeichnen den Kohl aus. Der Kopf ist glatt und glänzend und eignet sich als Salat oder Gemüse. Den würzigen, leicht süßlichen Geschmack verdankt der Weißkohl seinen schwefelhaltigen ätherischen Ölen. Geerntet werden Weißkohlköpfe bis heute meistens noch per Hand.



## Lieblingsgerichte zu Hause genießen

### Die Landhausküche liefert Wunschgerichte bis ins Haus

Ob eine köstliche Rinderroulade oder ein leckerer Eintopf, die Geschmäcker sind verschieden. Genau aus diesem Grund hat sich Johanna Westen für einen Essenbringdienst entschieden, der ihre Menüwünsche erfüllt. „Es war mir wichtig, dass ich aus verschiedenen Gerichten wählen kann und dass es mir schmeckt.“

Das Angebot der Landhausküche zeichnet sich durch leckere Gerichte mit natürlichem Geschmack sowie einem zuverlässigen Lieferservice aus. Die Köche der Landhausküche legen großen Wert auf die Qualität, Frische und Herkunft der Zutaten. So wissen sie immer genau, wo die verwendeten Zutaten herkommen. Außerdem verzichten sie ganz bewusst auf Zusatzstoffe, wie Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe. Und das schmeckt man!



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

## Jetzt ins Haus bestellen! „3 x Gold“-Angebot:

An 3 Tagen ein DLG-prämiertes  
Mittagsgericht mit Dessert  
für nur **6,39 €** pro Tag  
- ganz ohne vertragliche Bindung -



Liefer-Service vor Ort an 365 Tagen im Jahr

**Rufen Sie uns an! 0 40 - 89 20 00**  
www.landhaus-kueche.de apetito AG, Bonifatiusstraße 305, 48432 Rheine

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



### Blumenkohl

Der Blumenkohl macht seinem Namen alle Ehre. Die eng zusammenstehenden weißen bis elfenbeinfarbenen Knospen haben etwas Blumiges. Es gibt ihn auch in einer grünen Variante namens Romanesco. Weil der Kohl leicht verdaulich ist, wird er oft als Babykost verwendet. Er wirkt entwässernd. Der Blumenkohl schmeckt gekocht, mit und ohne Sauce. Weniger bekannt ist es, dass er auch roh gut in Salate passt. Am Hof von Ludwig XIV. hat man den Kohl schon genossen und nach seiner Mätresse Madame Dubarry so manches Gericht mit Blumenkohl benannt. So weiß man bis heute, was in Frankreich drin ist, wenn der Name Dubarry draufsteht: Blumenkohl. Ein Tipp, damit der Blumenkohl beim Kochen weiß bleibt: Einen Schuss Milch ins Kochwasser geben.

### Rotkohl

Bei vielen Weihnachtsessen darf der Kohl mit der schönen Farbe nicht fehlen. Der Rotkohlkopf ist klein und fest. Die blauviolettten Blätter des Rotkohls werden beim Kochen dunkelrot. Rotkohl kann man als Rohkost und Gemüse verwenden. Er hat einen milden, süßlichen Geschmack und lässt sich gut mit Obst kombinieren. Rotkohl hat neben den kohltypischen Inhaltsstoffen besonders viel Vitamin K zu bieten. Die feste Zellstruktur macht Menschen mit empfindlichem Magen zu schaffen. Gewürze wie Kümmel oder Ingwer, die man beim Kochen hinzugibt, machen ihn bekömmlicher.

### Rosenkohl

Rosenkohl braucht - wie der Grünkohl - Frost, um seinen typischen Geschmack entwickeln zu können. Die kleinen Röschen sind hellgrün und fest geschlossen. Klein aber oho, bieten sie viel Eisen. Der Rosenkohl schmeckt lange nicht mehr so bitter wie zu unserer Kinderzeit. Das hat man ihm weggezüchtet. Der Rosenkohl schmeckt nach dem Kochen mild-süßlich und ist cremig im Bissgefühl. Der Rosenkohl auf unseren Tellern stammt nur zu 15 Prozent aus Deutschland. Er wird vorwiegend in den Niederlanden, Frankreich und Großbritannien angebaut.

S. Rosbiegal © SeMa

### Fruchtiger Rotkohlsalat (für 1 Person)

300 g Rotkohl, 1 mittelgroßer Apfel, 50 g Cranberries, 2 EL dunkler Balsamicoessig, 2 TL Zucker, 1 Prise Salz

Rotkohl waschen und klein schneiden. Zucker und Salz hinzugeben und mit den Händen durchkneten. Apfel in kleine Stücke schneiden (das Gehäuse entfernen).

Die Apfelstücke und die Cranberries zu dem Rotkohl geben. Essig und Öl zum Salat geben und gut durchmischen. Den Salat vor dem Verzehr eine Stunde durchziehen lassen.

### Wirsing mit Kabeljaufilet (für 1 Person)

300 g Wirsing, 1 Kabeljaufilet (200 g), ¼ l Gemüsebrühe, 1 EL Öl, 1 EL Butter, ¼ l Sahne, 1 TL Speisestärke, Pfeffer und Salz

Wirsing waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Butter in einem Topf schmelzen lassen und den Wirsing darin andünsten. Die Gemüsebrühe angießen und den Wirsing darin 15 Minuten köcheln lassen. Den Topf anschließend von der Herdplatte nehmen und die Sahne hinzugießen. Die Speisestärke mit wenig Wasser glatt rühren. Den Topf wieder auf den Herd stellen und die Speisestärke einrühren.

Das ganze noch einmal aufkochen lassen und zum Schluss mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Das Kabeljaufilet abwaschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fischfilet von beiden Seiten fünf Minuten braten. Zu dem Essen passen Kartoffeln.



### Grünkohlsuppe mit Kassler (für 1 Person)

300 g tiefgekühlter Grünkohl, 1 kl. Zwiebel, 150 g Kassler, 2 Kartoffeln, 2 EL Rapsöl, ½ l Gemüsebrühe

Grünkohl in einem Topf auftauen lassen. Zwiebel schälen und fein hacken. Kartoffeln schälen und in Würfel

### Rosenkohlaufauf mit Hähnchen (für 2 Personen)

400 g Rosenkohl, 150 g Emmentaler (gerieben), 2 kl. Hähnchenbrustfilets à 150 g, ¼ l Gemüsebrühe, 1 EL Butter, 2 Eier, ¼ l Sahne, Pfeffer, Salz, Muskat

Rosenkohl waschen und putzen. Den unteren Strunk kreuzweise einschneiden. Den Rosenkohl 15 Minuten in der Gemüsebrühe garen. Den Ofen auf 180° C vorheizen. Die Hähnchenbrustfilets abwaschen und trocken tupfen. Die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und die Filets von beiden Seiten drei Minuten anbraten. Das Fleisch etwas abkühlen lassen und in Stücke schneiden. Den Rosenkohl in ein Sieb geben und die Brühe dadurch abgießen. Den Rosenkohl in eine gefettete Auflaufform geben und mit den Hähnchenstücken vermengen. Sahne, Eier und Gewürze verquirlen und in die Auflaufform gießen. Mit dem geriebenen Emmentaler bestreuen und 20 Minuten auf der mittleren Schiene in den Backofen. Danach kontrollieren, ob die Eier gestockt sind, sonst weitere fünf bis zehn Minuten. Zwischendurch sollten Sie kontrollieren, ob der Käse zu dunkel wird. Dann den Auflauf mit Alufolie abdecken.

schneiden. Öl in einem zweiten Topf erhitzen. Zwiebel und Kartoffeln hineingeben. Nach kurzem Anschwitzen, die Gemüsebrühe angießen. Den Grünkohl hinzugeben und 20 Minuten kochen lassen. Das Kassler in kleine Stücke schneiden und in den Topf geben. Weitere 15 Minuten kochen.

**WOCHENMARKT LANGENHORNER MARKT**  
So frisch, so nah, so herzlich!

# Frische • Qualität

# • Vielfalt

## Jeden Dienstag und Sonnabend

**Thal**  
Vierländer Gemüseanbau

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

Winterspezialitäten z.B.:

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

**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!

Frischer, selbstgepresster Apfelsaft  
in der 5-Liter-BIG-BOX!

2-kg-Beutel versch. Sorten € 2,-

Wochenmärkte: Langenhorn • Schmuggelstieg

**Harry's Fischdelikatessen**  
Fisch macht sexy!

Krabbe an Krabbe:		
Nordsee-Krabbensalat	200 g	€ 4,00
Räucherlachs	200 g	€ 5,00
Frisch geräuchert:		
Ostseeaale	100 g	€ 4,95

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. Fuhlsbüttel

**Geflügelhof Hellfritz**

Unsere November-Angebote:

Frisches Gänseklein  
100 g € 0,55

Frische Freiland-Flugenten  
100 g € 1,18

Frische Freiland-Gänse  
vom eigenen Hof ... 100 g € 1,39

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

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

...aus dem Rauch auf den Wochenmarkt

**Grünkohlzeit**

- Kasslernacken 100 g € 0,89
- Kassler Karbonade 100 g ab € 0,99
- Magere Kohlwurst 100 g € 1,59
- Kernige Schweinebacke 100 g € 0,99

Alle Produkte sind mild gesalzen und schmackhaft geräuchert!

Immer etwas Besonderes beim...

**KäseSpezi**

**Ihr Spezialist für Raclettekäse**

Thomas Gerstenberg  
Wochenmärkte: Langenhorn | Fuhlsbüttel | Schmuggelstieg

Raketenantrieb	Entwicklung	burgundische Frauenhaube	Stechfliegen	tropischer Tölpelvogel	Hochschulreife (Kw.)	Stufen-gang	Stickstoffverbindung	hierher	griechischer Hirten-gott	englischer Komiker (Mr. ...)	Rivalin	Stadt am Großen Sklavensee	etwa, zirka
							in zwei Hälften teilen						
Liebes-gesang im MA.		Klassen, Kate-gorien							Geliebte des Zeus	Ver-brecher-bande (engl.)			
							Hut-rand	Stim-mung					Arbeits-nieder-legung
Ge-schäfts-bezeich-nung					Trink-spruch in Skandi-navien		Nahrung im Mund zer-kleinern			über-backene Speise		Abk.: sforzato	
		Wurf-scheibe		Metall-rad am Reit-stiefel				Ord-nungs-system	Kartoffel-sorten				
jetzt	obere Raumbegrenzung					franz. Departement-hptst.	berufliche Laufbahn						
ein poli-tischer Protest (2 W.)				Mund-tuch-fessel		Roman von Jane Austen			kurz für: heran				fest-liche Abend-essen
Pyre-näen-volk	heimliche Gebirgs-staude	finnische Dampf-bäder		Geräusch der Störche					Zeichen-trick-figur (Biene)		persönliches Fürwort (3. Fall)		
						erster General-sekretär der UNO		Gänse-vogel	Ge-sichts-spiel				schäkern
US-Film-komiker (Stan) †						Mutter Buddhas	voll-bracht, fertig			Quantum (Mz.)			Kfz-Z. Geln-hausen
		ein Metall			polynes. Volk in Neusee-land			ein Diplo-mat					
Werk eines Künst-lers		eigen-licher Vorname Atatürks				indische Anrede	Höhle, Hohl-raum						
Provinz im Osten Süd-afrikas				übel, schlecht		japanischer Ring-kampf			kurz für: in das				Schnee-hütte der Eskimos
		Schlange im ‚Dschun-gelbuch‘		Edel-holz					kurz für: in das		musika-lischer Halbton		Abk.: in der
Musik-träger (Mz.)	Vorname Rääkkö-nens					Ausruf des Erstaunens		Kfz-Z. Steinfurt		Maul-beer-gewächs			
sich wundern						Blut-zucker-hormon							span. Doppel-konso-nant
süd-deutsch: Straßen-bahn				un-eigen-nützig									handeln

- Die Gewinner vom Oktober 2015!**
- 1.-3. Preis je 2 Karten für das Hansa Varieté:**
1. Annerose Trost, 22609 Hamburg
  2. Marilies Rox, 22761 Hamburg
  3. Karin Ziesche, 22339 Hamburg
- 4.-6. Preis je eine Staffel „Rentnercops“:**
4. Ursula Rehberg, 22763 Hamburg
  5. Hella Schulz, 20535 Hamburg
  6. Gabriela Abendroth, 22335 Hamburg



**Auflösung:** Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe Oktober 2015

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

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

MAISONNETTE

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

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

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

**Verlosung im November 2015!**

**1. - 3. Preis: 3 x 2 Karten für APASSIONATA**

am 3.1.2016 um 14 Uhr, in der Hamburger Barclaycard Arena.  
 Am 2. und 3. Januar 2016 wird das neue Programm „Im Bann des Spiegels“ in der Hamburger Barclaycard Arena die Zuschauer in seinen Bann ziehen. Ein Erlebnis für die ganze Familie – und der perfekte Start ins neue Jahr. Karten unter Tel.: 01806/73 33 33



...und so können Sie gewinnen: Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 20.11.2015 an SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg senden.

**Persönliche Angaben:**

Ihre persönlichen Daten werden nicht für Werbezwecke verwendet oder gespeichert.

Vorname \_\_\_\_\_

Nachname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**4. + 5. Preis: 2 x 2 Karten für „Backbeat – Die Beatles in Hamburg“**  
 am 9.12.2015 um 19 Uhr im Altonaer Theater.

Hamburg, Reeperbahn 1960. Fünf blutjunge, leidenschaftliche Musiker aus Liverpool treten ein Engagement im Indra Musikclub an. Ihre Namen: John Lennon, Paul McCartney, George Harrison, Pete Best und Stuart Sutcliffe. Schon bald erobern die „Pilzköpfe“ die Herzen des Publikums. „Backbeat – Die Beatles in Hamburg“ erzählt von den Anfängen der „Fab Four“. Vorstellungen vom 02.12. bis 17.12.15 im Altonaer Theater und vom 07.01. bis 16.01.16 im Harburger Theater.  
 Karten unter Tel.: 040/399 05 870 oder unter www.altonaer-theater.de



# Arno Surminski

## Ein Hamburger Schriftsteller aus Ostpreußen

Polen und Deutschland – mit seinen Arbeiten eine versöhnende Brücke zu schlagen, ist das große Anliegen Arno Surminskis, des in Ostpreußen geborenen Hamburger Schriftstellers. Foto: Krause

**Die Wolfsschanze, das militärische Lagezentrum des Führungsstabes der deutschen Wehrmacht mit Führerhauptquartier, lag im Kreis Rastenburg im damaligen Ostpreußen. Hier scheiterte am 20. Juli 1944 das Attentat auf Adolf Hitler. Was wäre gewesen, wenn Claus Schenk Graf von Stauffenbergs Tat geglückt wäre?**

Wären so Millionen von Menschen Tod, Deportation, Flucht oder Vertreibung erspart geblieben? Der mit vielen Auszeichnungen geehrte Hamburger Schriftsteller Arno Surminski hat sich dem Schicksal, das Menschen gegen Ende des 2. Weltkrieges erleiden mussten, immer wieder literarisch genähert. Arno Surminskis Heimatdorf Jäglack, – in seinen Werken taucht es als „Jokehnen“ auf – lag ebenfalls im Kreis Rastenburg, am östlichen Rande Deutschlands. Hier wurde er am 20. August 1934 als Sohn des Schneidermeisters und Dorfbürgermeisters Max Surminski geboren. Beim Einmarsch verschleppten die sowjetischen Sieger seine Eltern. Es dauerte viele Jahre, bis der Sohn Gewissheit über das Schicksal und den Tod seiner Eltern erhalten sollte. Einem breiten Publikum ist die Familien-Geschichte bekannt. 1986 sendete das ZDF die dreiteilige Serie „Jokehnen – Oder wie lange fährt man von Ostpreußen nach Deutschland?“ Jona Mues, Sohn des Schauspielers Dietmar Mues, spielte den Jungen Arno (im Film Hermann); Armin Mueller-Stahl und Ursula Monn dessen Eltern. „Haben Ihre Geschichten immer einen wahren Kern?“ wollte das SeMa von Arno Surmiski beim Gespräch in dessen gemütlichem Haus wissen. „Fast immer,“ bestätigt er, „doch selbstverständlich entwickle ich den Stoff weiter!“ Wer erwartet hat, Surminski würde im schönsten Dialekt seiner alten Heimat sprechen, sieht sich enttäuscht. „Es ist schon schade, dass diese Sprache ausstirbt“, findet der Schriftsteller. „Doch Versuche, sie aktiv sprechend zu erhalten, bergen die Gefahr der Übertreibung in sich.“ Rückblickend hat sich für den elternlos vertriebenen Jungen vieles zum Guten gekehrt. „Ob ich wohl in Jäglack den Schritt zur Schriftstellerei geschafft hätte“, so fragt er sich. „Denn das war schon als Schulkind mein sehnlichster Wunsch – schreiben, schreiben, schreiben!“

Anzeige

### Über den eigenen Schatten springen

**Wer springt schon gerne über den eigenen Schatten? Das eigene Leben als endlich zu begreifen ist schwer, und doch nützt es nichts: Wir müssen uns der Endlichkeit stellen.**

Vor dem Ende unserer Tage ist es sinnvoll, seinen Abschied selbstbestimmt zu regeln. Hierzu gehört, ein handschriftliches oder notarielles Testament aufzusetzen und einen Vorsorgevertrag abzuschließen. Das GBI bietet eine einzigartige Vorsorgeform an, die sich durch eine Preisgarantie bei Volleinzahlung sowie einer Bankbürgschaft, wenn gewünscht, auszeichnet. Im Gegensatz zu einer Sterbegeldversicherung, die die finanzielle Seite einer Bestattung abdeckt, hat das GBI eine umfangreiche Möglichkeit, die das Regelungschaos bei den Hinterbliebenen abwendet. Bis ins letzte Detail können diverse Aspekte, wie die Ausgestaltung der Trauerfeier, die Bestattungsart und die Grablage, dokumentiert werden. Das GBI behandelt einen Bestattungsvorsorgevertrag wie ein Vermächtnis und kann nicht durch Fremde aufgehoben werden. Viele GBI-Kunden fühlen sich durch den Abschluss des Vorsorgevertrages entlastet. Auch

nach 30 Jahren wird die Preisgarantie umgesetzt, das heißt die Bestattungskosten (Eigenleistungen) werden nicht teurer, obwohl die Preise jedes Jahr steigen (bei Volleinzahlung). Natürlich können Sie den Vorsorgevertrag auch in Raten bezahlen.

Auch gibt es die Möglichkeit mit einer bestehenden Sterbegeldversicherung einen Vorsorgevertrag abzuschließen, fragen Sie den GBI-Berater nach den Möglichkeiten.

Über den Schatten springen ist schwer, aber den kostenlosen Vorsorge-Ordner beim GBI anfordern nicht. Hier kann er abgefordert werden unter der GBI-Telefonnummer 040/24 84 00 oder per Post GBI, Fuhlsbüttler Straße 735, 22337 Hamburg.

Im Internet finden Sie GBI unter [www.gbi-hamburg.de](http://www.gbi-hamburg.de)



Arno Surminski im Jahr 1939 auf dem Pferd „Osterhase“ vor seinem Elternhaus in Jäglack, dem er als „Jokehnen“ ein literarisches Denkmal gesetzt hat. Foto: Bildarchiv der Kreisgemeinschaft Rastenburg

Zuvor ging es aber auf grundsoliden Wegen weiter. Erst Volksschule in Trittau, dann Lehre als Anwaltsgehilfe. Mit drei Freunden später Jahre in der „Wildnis“. In Kanada verdient er sehr viel Geld als Holzfäller. Immer werden Notizen gemacht, reifen Gedanken zu zukünftigen literarischen Projekten. Zurück in Deutschland, ist ein Jahrzehnt lang die Rechtsabteilung einer Hamburger Versicherung sein beruflicher Mittelpunkt. Gleichzeitig schreibt er. Keine Romane oder Novellen, sondern er profiliert sich zunehmend als Wirtschafts- und Versicherungsfachjournalist. Die Wirtschaftsseiten der FAZ zählen ihn zu ihren Autoren. Der Abschied aus der Festanstellung schafft Raum für eigenständige schöpferische Arbeit. Er ist aber kein Bruch, denn Surminski bleibt seinem früheren Metier verbunden, ist sogar von 2001 bis 2007 Ombudsmann des Verbandes der Privaten Krankenversicherungen. Kinderbücher, Romane, Sachbücher und Erzählensammlungen stammen aus Surminskis Feder. In diesem Jahr veröffentlichte er „Als der Krieg zu Ende ging“, eine Sammlung von Erzählungen. „Das Kriegsende nur auf den 8. Mai 1945 festzulegen, spiegelt nicht die Lebenswirklichkeit vieler Menschen in jenen Jahren wider“, ist die Sicht des Schriftstellers. „Für Frauen, die zehn Jahre auf ihren Mann gewartet haben, endete der Krieg wirklich erst mit dem Wiedersehen in Friedland oder mit der Gewissheit, dass alles Hoffen und Warten vergebens war.“

**Sonnabend, 14. November 14.30 Uhr**  
in der Fritz-Schumacher-Halle des Bestattungsforums Fuhlsbüttler Straße 756, 22337 Hamburg, liest Arno Surminski im Rahmen der Gedenkveranstaltungen zum Volkstrauertag aus „Als der Krieg zu Ende ging“. Im Anschluss Kaffee und Kuchen. Eintritt € 10,-. Bereits um 14 Uhr Kranzniederlegung mit dem Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e.V. am Mahnmahl für die Opfer von Krieg und Gewalt gegenüber dem Bestattungsforum. F.J. Krause © SeMa

## Buchmesse



### 18. Plattdeutsche Buchmesse

**Kieken, hören un kopen**  
Verlage aus Hamburg, Berlin, Bremen, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Sachsen und Schleswig-Holstein freuen sich auf Sie mit plattdeutschen Büchern, Hörbüchern, CDs, Zeitschriften, Postkarten, Spielen, Kalendern und Lernmaterialien.

**Eröffnung und feierliche Überreichung der Preise „Plattdeutsches Buch des Jahres“ und „Karl-Mahnke-Theaterpreies“ am Sonnabend, 7. November 2015, um 11 Uhr.**  
**Öffnungszeiten der Messe am Samstag 7. November 2015 11-19 Uhr und Sonntag 8. November 2015 von 10-16 Uhr im Theatersaal des Ohnsorg-Theaters, Heidi-Kabel-Platz 1, 20099 Hamburg.**

## Festival



### »Greatest Hits Vol. III«

**Festival für zeitgenössische Musik.**  
Nach zwei erfolgreichen Ausgaben hat sich das Festival »Greatest Hits« als prominente Plattform für aktuelle Musik in der Hamburger Musiklandschaft etabliert. Mit insgesamt rund 20 Veranstaltungen wird es wieder zum Anziehungspunkt für Entdecker ebenso wie für wahre Kenner der Szene.

**19. – 22. November 2015 auf Kampnagel, Jarrestraße 20, 22303 Hamburg, Tel: 040/270 949 49**




**Bestattungsinstitut WULFF & SOHN NORDERSTEDT**

„Wie stellen Sie sich eigentlich Ihre eigene Bestattung vor?“

Wir beraten Sie gerne  
Ihr Sönke Wulff

Segeberger Chaussee 56-58 • Norderstedt  
**(040) 529 61 73**  
[www.wulffundsohn.de](http://www.wulffundsohn.de)

### Für den (Not) Fall

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

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





# Tag der offenen Tür

Besichtigung der verschiedenen Apartmenttypen und Pflegezimmer

**am 08.11.15 von 10-17 Uhr**

**Überzeugen Sie sich selbst von unserer familiären Atmosphäre und den einzigartigen Dienstleistungen**

Genießen Sie Ihren wohlverdienten Lebensabend in einem hotelähnlichen Ambiente, das keine Wünsche offen lässt. Zwischen Kitenburg und Grottenbleken, in begehrter Wohnlage Hamburgs und in direkter Nachbarschaft zum exklusiven Alstertal-Einkaufszentrum, entstand 1989, mitten im Grünen, der elegante Häuserkomplex. In der Parkresidenz können Sie selbstbestimmt leben und individuell wohnen. Bei uns finden Sie alles, was das Dasein interessant und lebenswert macht: ho-

hen Wohnkomfort, besten Service und die beruhigende Sicherheit, in jeder Lebensphase optimal versorgt zu sein. Fünf Pflegebereichsbereiche mit insgesamt 69 Einzelzimmern sind ebenfalls dem Haus angeschlossen, sodass die im Hause geschlossenen Kontakte problemlos durch die Nähe beider Bereiche bestehen bleiben können. Dr. Marion Goldschmidt, Direktorin freut sich auf Ihren Besuch.



mit Sicherheit in eine sorglose Zukunft ...

**Parkresidenz Greve & Co Alstertal**  
Karl-Lippert-Stieg 1  
22391 Hamburg-Poppenbüttel  
Telefon 040/60 60 8-0  
[www.parkresidenz-alstertal.de](http://www.parkresidenz-alstertal.de)

Kaffee und Kuchen  
bei Piano-Live-Musik  
um 15 Uhr



## Stimmung an Bord auf dem „Singing Ship“

**Am 9. Dezember 2015 heißt es wieder Schiff Ahoi für das „Singing Ship“. Von Brücke 6 geht es los. Im letzten Jahr mit 105 Gästen ein Riesen-Erfolg, lädt Peter Runck auch in diesem Jahr auf die „Commodore“ von der Firma Seetouristik Meyer ein und sticht singend in See.**

Der Vorsitzende vom Chorvereinnote e.V. freut sich auf das fröhliche Miteinander: „Am wichtigsten ist eine gute Stimmung an Bord. Ich möchte, dass die Menschen Spaß haben. Auf dem Programm stehen Advents- und Weihnachtslieder, aber auch lustige Lieder.“

Jeder ist bei dieser Fahrt willkommen. Das Publikum ist breit gefächert und alle sitzen in einem Boot – von Familien mit Kindern über Gruppen bis hin zu Singles, Behinderte und Nichtbehinderte. Fünf Generationen treffen sich für drei Stunden bei Gesang, Kaffee und Kuchen. Als Alternative zur herkömmlichen Weihnachtsfeier kann man sich hier auf eine fröhliche Bootstour freuen.



Verschiedene Chöre führen etwas auf. An der Tombola kann jeder mit seiner Eintrittskarte teilnehmen, denn die Kartennummer ist gleichzeitig die Losnummer. Peter Runck konnte in diesem Jahr Margot Schöneberndt für die Fahrt gewinnen. Von Hamburger Liedern bis hin zu Schlagern kann die gutgelaunte Musikerin alles präsentieren und wird sich dabei auf dem Akkordeon begleiten.

Die Anmeldung läuft. Der Fahrpreis wird auch in diesem Jahr wieder 20 Euro betragen. Gegen Vorkasse erhalten Sie die Karten, solange der Vorrat reicht. Wer Lust aufs Singen hat oder bekommt, wenn er das „Singing Ship“ verlässt, kann sich gern beim Verein melden, denn die Chöre in Hamburg und Horneburg suchen immer nach neuen Sängerinnen und Sängern. Dann gehören auch Sie bald zu den „Rockenden Senioren“. Musiker sind ebenfalls herzlich willkommen, um die Darbietungen zu unterstützen.

Anmeldungen bitte bei Bärbel Reif, Telefon 040/8 90 71 09, bei Peter Runck, Telefon 04149/933 86 74 oder per E-Mail: [peter.runck@chorvereinnote.de](mailto:peter.runck@chorvereinnote.de). Weitere Informationen: [www.chorvereinnote.de](http://www.chorvereinnote.de)

S. Rosbiegel © SeMa

## Leser schreiben

Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichten und Gedichte!



### De Minsch un sien Gedächtnis Keen Minsch is vullkomen

Gode Frunn vun mi weern to'n uns „Gollen-Hochtietsfier“ inlodt. Obschoonst dat noch'n barg Tiet bet dorhen weer, harr ik frogt, ob se nich een Tort mitbringen kunn, denn in Kroog schull dat'n Middageten geven un loter noch Koffie un Koken. „All'ns kloor!“ seggt Christel, „wi freit uns al op den 11. Juli.“

De egentliche Hochtietsdag weer an 10. Juli, over wi wulln den velen Besöök 'n beten verdelen. De Tiet, dat Oos, dat löppt heel gau. Duert nich lang, weer de 10. Juli dor. Petrus harr uns al'n poor Doog vörher wiest, dat he keen Sünn-schien extra för uns schicken wöör. Wi müssen beten een Telt opbuen för dat Begröten vun all uns Gäst. Annern Dag in'n Kroog güng dat wieter. Ok düsse Stünn weern wunnerscheun. Twee Doog nodem bün ik losgoht um bi'n Kröger de Reken to betohn. Een Turnsüster keem jüst rut ut't Weerts-huus. Se harr an'n 10. Juli ehrn 80. Geboortsdag ok hier fiert un nu de Reken betohlt. Se hett mi vertellt, wat se an düssen Dag belevt hett. Dor sünd Gäst rinkomen, de hett se gornich kennt. N'Torte hebbt se bi'n Kröger afgeven un ganz ordig jeeden de Hand schüttelt.

Mien Turnsüster, de Gastgeberin, hett sik een Hart foot un seggt: „Darf ich fragen, wer Sie sind? Ich habe Sie nicht eingeladen zu meinem Geburtstag.“ „Nee, to'n Geboortsdag wüllt wi ok nich, wi sünd an'n 11. Juli hierher to Gollen Hochtied inlodt. De Fier is denn wull in een annern Ruum. Se mött entschülligen, wi wüllt glieks den Kröger frogen.“

„Meine Oma hat aber heute Geburtstag, heute haben wir den 10. Juli, wissen Sie das nicht?“ keem een lütt piepsig Stimm ut de Eck. Een Urenkelkind, grood acht Jahr oolt, harr all'ns mitkregen. Christel un Jürgen hebbt ehr Tort, nee, se weer noch nich ansneden, wedder mitnohmen, de feinen Plünn uttrocken un op'n Bögel hungen bet to'n annern Dag. Dor köönt ji nu över lachen, leve Lüüd, over, as mien Fründ Werner jümmer seggt, dat is Leven. Un wenn een meent, em passeert sowat nich – „Einmal is jümmers dat eerste Mool.“

Von unserer Leserin Ursula Vollstedt

## Leben

Wer sich im Leben nicht bewegt und keine Ziele angestrebt, dabei auch noch Zeit verliert, der braucht sich auch nicht wundern dann, dass er steht immer hinten an. Am Ende bleibt ihm nur die Wahl, zu hadern mit der Lernmoral.

Wer sich im Leben nicht bewegt und auch nicht merkt, wie die Zeit vergeht, nie ein Ziel hat angestrebt und meint, es alles nicht zu fassen, hat arbeiten den anderen überlassen.

Wer dann die Hände faltet und den lieben Gott befragt, hat, bevor das Leben anfängt, schon versagt. Denn Gott, der kann nur helfen dann, wenn man selbst mit schaffen kann.

Von unserem Leser Georg Pengel

## Wohnkomfort der begeistert

### Beste Lage in Henstedt-Ulzburg Bahnhofstraße 3-7, direkt am CCU



Mieten Sie eine der großz. geschnittenen Wohnungen mit 2-3 Zi. und 69-90 m<sup>2</sup> Wohnfl.  
• Sonnenterrasse  
• stufenlosem Zugang  
• Tiefgarage • Liftanlage  
Energieausweis in Erstellung

Information und Besichtigung jederzeit!  
Vereinbaren Sie Ihren individuellen Termin mit Frau Busche, Bahnhofstraße 4.

Tel. 04193-901-233  
[maike.busche@manke-immo.de](mailto:maike.busche@manke-immo.de)

[www.manke-bau.de](http://www.manke-bau.de)



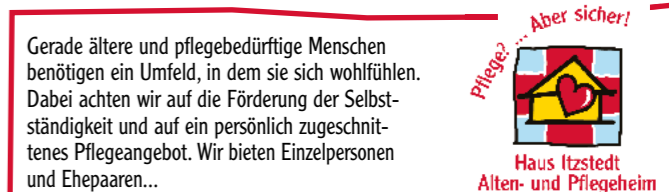
Mit Sicherheit bauen.



### Ehrenamtliche Beratung für Schwerbehinderte & Senioren

Bürgerhaus Langenhorn  
Tangstedter Landstraße 41  
22415 Hamburg

Sprechstunde: jeden ersten Mittwoch im Monat von  
13.30-16.00 Uhr, 1. OG, Raum 5,  
Fahrstuhl vorhanden!



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...



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

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

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

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

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





*Franz Lambert  
Der Virtuose an den  
Orgeltasten*

*In diesem Jahr kann Franz Lambert auf eine 50-jährige Karriere zurückblicken, die aber noch lange nicht beendet ist. Voller Tatendrang und mit noch vielen bisher ungeschriebenen Kompositionen im Kopf, sieht der sympathische Hesse in die Zukunft.*

großer Hochachtung für den kürzlich verstorbenen Orchesterchef. Ein Orchesterleiter ist Franz Lambert auch, denn er kann mit seinen hochwertigen Orgeln alle Instrumente und Rhythmen eines Orchesters aufrufen und durch sein Können an den Tasten und Pedalen ganze Symphonien erklingen lassen. Unzählige Menschen verzaubert er mit seinen Klängen, darunter auch sehr viele Prominente wie z.B. Prinz Charles, den Dalai Lama, Fürst Albert von Monaco, Plácido Domingo, Angela Merkel und auch Sebastian Vettel, der ebenfalls in Heppenheim geboren wurde. Beide sind „Botschafter der Bergstraße“. Aber auch sehr viele Fußballer kennen den charismatischen Organisten. Seit 1994 ist die von ihm komponierte FIFA-Hymne musikalischer Eröffnungsgruß aller Spiele der Fußballweltmeisterschaften. Somit haben schon über zwei Milliarden Menschen den Klängen seiner Orgel zugehört. Diese Hymne hat Franz Lambert weit herumgeführt in der Welt. Viele Auszeichnungen krönten seine Erfolge.

Ein Leben ohne Musik können wir Menschen uns gar nicht vorstellen. Musik kann uns bewegen, berühren, in Stimmung bringen, trösten und sogar heilen. Und das gilt im besonderen, wenn wir selbst zu einem Instrument greifen. Auch im hohen Alter kann man sich mit einer Heim-Organ ein ganzes Orchester ins Haus holen. Das weiß natürlich auch Franz Lambert und unterstützt die Aktion „Wir machen Musik - mach mit“. Es liegt ihm am Herzen, dass Menschen wieder mehr eigene Musik machen. Er und einige seiner



Franz mit Fürst Albert von Monaco...



... und an seiner Lowery-Organ



Auch Kanzlerin Angela Merkel ist ein Fan



Blick über die Stadt Heppenheim

Seine Frau Christa und er empfingen uns in ihrem Haus in Heppenheim an der Bergstraße - seinem Geburts- und Wohnort. Vier Jahre lang lernte er als Jugendlicher am Konservatorium Klavier. Im Alter von 16 Jahren spielte er zum ersten Mal vor Publikum in der Öffentlichkeit. Ab 1969 trat er häufig in der beliebten Sendung „Zum Blauen Bock“ auf. Der Moderator Heinz Schenk verpflichtete ihn seit Ende der 90er-Jahre mehrmals und somit stehen im Hause Lambert sieben „Bembel“, die als Gastgeschenk nach jedem Auftritt überreicht wurden. Sein musikalisches Talent ließ ihn beruflich die ganze Welt bereisen. Der sympathische Vollblutmusiker arbeitet gerade an seinem 108. Album. „Darauf bin ich sehr stolz und weiß, dass nur James Last mehr dieser Instrumental-Alben veröffentlichte“, erzählt er uns mit

Musikerkollegen treten ohne Gage u.a. in Schulen, Vereinen, Begegnungsstätten und in Senioreneinrichtungen auf und lassen sich beim Musizieren über die Schulter schauen. Sechs wunderschöne große Tasten-Instrumente stehen bei Franz Lambert im Haus. „Leider ist es nicht so einfach eines dieser Instrumente für die Auftritte einzupacken“, sagt der 67-Jährige. „Da haben es die Geiger, Flötisten und viele andere Musiker leichter. Aber ich habe mir nun mal dieses vielseitige Instrument ausgesucht und genieße immer noch jede Übungs- und Auftrittszeit.“

Der Publikumsliebling und Gute-Laune-Vermittler ist nicht nur Musiker, sondern auch ein Familienmensch. Seine attraktive Frau Christa steht ihm schon seit vielen Jahren auch beruflich zur Seite. Sie unterstützt ihn u.a. bei der Büroarbeit und ist seine erste Zuhörer, wenn es um neue Kompositionen geht. Sohn Manuel, ebenfalls Musiker, wohnt ganz in der Nähe und freut sich über die Momente, die er mit seinem Vater im hauseigenen Studio verbringen kann. Der 34-Jährige ist Gitarrist und spielt in seiner Rock-Band „SET A SEED“ die Gitarre. Tochter Carina zieht gerade mit Mann und Sohn Adrian in den unteren Bereich des Elternhauses. In ein Haus voller Musik, Liebe und Leben.

Text Marion Schröder, Fotos Marion Schröder und Franz Lambert privat © SeMa



Die Familie: Sohn Manuel, Ehefrau Christa und Tochter Carina

Weitere Infos zu Franz Lambert unter: [www.franzlambert.de](http://www.franzlambert.de) und zur Musikaktion unter: [www.tastenzentrum.de](http://www.tastenzentrum.de)

LEICHTER LEBEN, MEHR GENIESSSEN



Die WohnWelten dodenhof

Für jung und alt



OFFENE BESICHTIGUNGEN

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



hochwertig und großzügig

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

KONTAKT - VERMIETUNG  
WOHNUNG UND GEWERBEFLÄCHEN

IHR ANSPRECHPARTNER: RÜDIGER BÜLOW  
Tel.: 04191/722 62-17 Mobil: 0151/64945017  
E-Mail: [buelow@fh-immo.com](mailto:buelow@fh-immo.com)



KONTAKT  
PFLEGE UND DIENSTLEISTUNGEN

Tel.: 04106/627 96-20  
E-Mail: [info@careprofis-ambulant.de](mailto:info@careprofis-ambulant.de)



LEBENS(T)RÄUME ZUM  
WOHLFÜHLEN  
IN KALTENKIRCHEN



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

## Renten steigen 2016 deutlich

### BDH begrüßt Kaufkraftgewinn für Rentner

(pi) Gute Nachrichten für deutsche Rentner: Im kommenden Jahr werden die Renten in Deutschland zum 1. Juli 2016 um voraussichtlich 4,5 Prozent steigen. Das berichtete das Bundesarbeitsministerium. Der Durchschnittsrentner erhält damit ab Mitte 2016 eine monatliche Rentenerhöhung von etwa 60 Euro. Möglich macht diese Entwicklung die außergewöhnlich gute Konjunkturlage.

„Im Kampf gegen die in Deutschland spürbare Altersarmut ist es von zentraler Bedeutung, dass nach Jahren der Lohnzurückhaltung nun auch das reale Lohnniveau deutlich ansteigt. Der Mut, die positive Arbeitsmarktlage in Greifbares für die Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer umzumünzen, schlägt sich endlich in der Rentenentwicklung nieder“, so Ilse Müller, Vorsitzende des BDH Bundesverband Rehabilitation. Die Durststrecke jahrelanger Lohnzurückhaltung habe erhebliche Kaufkraftlücken in den Portemonnaies der Rentnergeneration hinterlassen und die ältere Generation in Teilen wirtschaftlich abgehängt, so Müller, die eine Stabilisierung der Rentenpolitik für die kommenden Jahre anmahnt: „Ich warne davor, angesichts der guten Lage der Rentenversicherung, zu diesem Zeitpunkt mit öffentlichkeitswirksamen Forderungen nach Beitragssenkungen Politik zu machen. Wir befinden uns an einem Punkt in der Rentenpolitik, an dem es zur Ehrlichkeit gehört, auf die bald schon deutlich steigende Zahl der Rentenbezieher hinzuweisen und die Rentenversicherung auf ein sicheres Fundament zu stellen. Wenn wir den Kampf gegen Altersarmut gewinnen wollen, darf das Rentenniveau nicht weiter absinken. Ohne ökonomische Anstrengungen wird dies allerdings nicht zu stemmen sein.“

Derzeit beziehen mehr als 20 Millionen Menschen in Deutschland Rentenleistungen. Die Deutsche Rentenversicherung verfügt aktuell über ein Finanzpolster von 31,8 Milliarden Euro, was einer 1,65-fachen Monatsrücklage entspricht und ein Absinken des Rentenbeitrags im kommenden Jahr erforderlich machte. Aus dem Arbeitsministerium hieß es allerdings, dass die zur Beitragssenkung zu überschreitende Marke von 1,5 Monatsrücklagen wohl in Kürze unterschritten würde, Beitragskürzungen daher nicht möglich seien.

(pi) Brillengläser brauchen die richtige Stärke, Hörgeräte müssen individuell eingestellt werden und genauso muss ein Haus-Rollator den körperlichen Gegebenheiten angepasst werden. „Besonders die Breite und die Griffhöhe des Rollators ist wichtig“, sagt Ewald Schulte. Daher können Haus-Rollatoren von Schulte auch 14 Tage lang kostenlos getestet werden.

„Ein Haus-Rollator gibt den Menschen Sicherheit und Eigenständigkeit in den eigenen vier Wänden zurück. Damit dies optimal gewährleistet ist, muss er aber auch zu dem Menschen passen. Dabei kommt es besonders auf die Griffhöhe an. Wenn diese individuell optimal eingestellt ist, ist der Rollator eine sichere Stütze beim Fortbewegen in der Wohnung. Da wird keine Teppichkante mehr zum Stolperstein“, so Schulte. Um dies auszuprobieren, können die Haus-Rollatoren von Schulte zwei Wochen kostenlos getestet werden. Dabei kann auch überlegt werden, welches Zubehör, z.B. rutschfestes Tablett oder Schublade und welche Farbe es sein soll, damit der optisch ansprechende Rollator aus Holz sich perfekt den Bedürfnissen anpasst und ideal in die Wohnung einfügt. Das Ganze funktioniert kinderleicht: Einfach bei Schulte einen Rollator in der gewünschten Farbe, Breite und Höhe sowie Zubehör auswählen und die Bestellung abschicken.

### Rollator auf die individuellen Bedürfnisse abstimmen

2 Wochen gratis testen!



Wenige Tage später wird der Rollator fertig montiert an die Haustür geliefert. Dann beginnt die Testphase. Nach 14 Tagen kann der Kunde entscheiden, ob er den Rollator behalten möchte oder nicht. Möchte er ihn wieder abgeben, genügt eine kurze Meldung bei Schulte und der Rollator wird kostenlos wieder abgeholt. Gefällt er, muss nur noch die Rechnung bezahlt werden.

Mehr Informationen: [www.hausrollator.de](http://www.hausrollator.de) oder unter Tel.: 02944 6004



## Munter durch den Winter

### Gegen schlechte Stimmung: Frische Luft und viel Wasser trinken

(djd). Die langen Nächte und trüben Tage im Winter können auch den sonnigsten Persönlichkeiten aufs Gemüt schlagen. Das Gefühl, müde und ausgelaugt zu sein, kommt jetzt besonders häufig vor. Doch es gibt Muntermacher-Tipps, die Antriebslosigkeit und Leistungsschwäche entgegenwirken können. Frische Luft tut immer gut, deshalb Mütze auf und los geht's zu einem langen Spaziergang. Am besten in netter Gesellschaft, denn gemeinsames Plaudern und Lachen motiviert ungemein. Außerdem sollte man genügend trinken – selbst wenn bei den kalten Temperaturen der Durst nicht so groß ist.

### Viele Ältere trinken nicht genug

Genügend zu trinken, ist vor allem für ältere Menschen wichtig, denn mit zunehmendem Lebensalter sinkt der Wassergehalt des Körpers und damit auch die Flüssigkeitsreserve. Gleichzeitig nimmt das Durstgefühl ab. Deshalb trinken viele Senioren zu wenig. Zudem wirken einige Medikamente harntreibend oder abführend, so dass der Körper zusätzlich Flüssigkeit verliert. Schon ein geringer Flüssigkeitsmangel kann allerdings die Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigen. In der Folge kann es zu Kreislaufproblemen und Störungen des Nervensystems kommen. Deshalb heißt es insbesondere für die Generation 55 plus, lieber mal eine Tasse Tee oder ein Glas Wasser mehr zu sich nehmen. Unter [www.forum-trinkwasser.de](http://www.forum-trinkwasser.de) gibt es mehr Informationen.

### Wassermangel und die Folgen

(djd). So reagiert der Körper auf Wasserverlust:

- bei mehr als 0,5 Prozent des Körpergewichts: Es entsteht Durst.
- bei zwei Prozent des Körpergewichts: verminderte Konzentrationsfähigkeit.
- bei drei Prozent des Körpergewichts: Die Speichel- und Harnproduktion geht zurück.
- bei fünf Prozent des Körpergewichts: Schwindelgefühle.
- bei zehn Prozent des Körpergewichts: Verwirrheitszustände können auftreten.
- bei mehr als 20 Prozent des Körpergewichts: Es kann zu Nieren- und Kreislaufversagen kommen.

Weitere Informationen: [www.forum-trinkwasser.de](http://www.forum-trinkwasser.de)

### Ein Trinkplan hilft

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt gesunden älteren Menschen eine tägliche Flüssigkeitszufuhr von 2,25 Litern. Davon sollten 1,3 Liter über Getränke und die restliche Menge über das Essen aufgenommen werden. Um dieses Maß zu erreichen, genügt es nicht sich auf das Durstsignal zu verlassen. Das Forum Trinkwasser rät vor allem Senioren, sich einen Tages-Trinkplan mit mindestens sechs Trinkportionen aufzustellen. Trinkwasser eignet sich besonders, da es ein reines Naturprodukt ist, das den Körper nicht belastet, aber gut mit Flüssigkeit versorgt. Grundsätzlich gilt: Im Zweifel lieber Rücksprache mit dem Arzt halten. Er kann eine individuelle Empfehlung für die tägliche Trinkmenge aussprechen. Fotos: djd/Forum Trinkwasser e. V.

„Ja, ich lebe in einem Pflegeheim!“

Unter diesem Motto betreiben wir in Hamburg und Niedersachsen kleine stationäre Pflegeeinrichtungen mit familiärem Charme und menschlicher Nähe.

**Haus Sieberling**  
Sieberlingstr. 10, 22609 Hamburg  
Telefon 040 82 58 58  
Fax 040 81 99 19 71  
Mail [sieberling@stubbenhof.de](mailto:sieberling@stubbenhof.de)

**Stubbenhof**  
Wir verstehen!

[www.stubbenhof.de](http://www.stubbenhof.de)

Ihr Serviceunternehmen für Haustechnik! **24h Notdienst**

**Sanitärtechnik**

**HEINER SCHOLZ**

**Barrierefreies Wohnen für Personen mit Handicap.**

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

**Alles aus einer Hand!**

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

**TORNESCH „MÄRCHENSIEDLUNG“**  
MODERN UND BARRIEREARM WOHNEN

Ein neues Wohngebiet!

Fertigst. II. Quartal 2016 B: 97,3 kWh/(m²a), FW, Bj. 2015

Neubau von altersgerechten und komfortablen 2- bis 3-Zi.-Mietwohnungen mit Terrasse oder Balkon und Bungalows mit Garten.

Hochwertige Ausstattung, Marken-EBK, bodengleiche Dusche, Außenrollläden.

Z.B.: 2 Zi.-Whg., ca. 54 m², € 550,- Nk./Kt.  
Reihenbungalow, ca. 68 m², € 690,- Nk./Kt.

Kommen Sie zur Besichtigung/Beratung: Sonntags von 11-13 Uhr, 25436 Tornesch, Baumschulenweg/Elfenstieg.

Ansprechpartner: Florian Voigt  
Tel. 04121/4874-982  
[tornesch@semmelhaack.de](mailto:tornesch@semmelhaack.de)  
[www.semmelhaack.de](http://www.semmelhaack.de)

**SEMMEHAACK**  
WOHNUNGSUNTERNEHMEN

**Alsterschlepper**  
Haushaltsauflösungen

Ihr Experte für sozial engagierte und respektvolle Nachlassräumungen und Seniorenzüge!

**Alsterschlepper Haushaltsauflösungen**  
Inh. Christian Requard  
Nessdeich 58a | 21129 Hamburg | Tel.: 040/60 08 92 85  
E-Mail: [info@alsterschlepper.de](mailto:info@alsterschlepper.de) | [www.alsterschlepper.de](http://www.alsterschlepper.de)





**Freuen Sie  
sich auf die  
Dez./Jan.-Ausgabe!  
Erscheinungstag  
05. Dezember 2015**



## Sie möchten unsere Printausgaben lesen?

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

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

## Gestalten Sie das Senioren Magazin mit:

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

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

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

[www.senioren-magazin-hamburg.de](http://www.senioren-magazin-hamburg.de)



[Like us - bei facebook](#)

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

