

Gratis zum Mitnehmen

  
SeMa

# Senioren Magazin

Hamburg

Oktober 2012

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel

## Wir sind dann mal weg: Überwintern im Süden



**Vergessen**  
Frühwarnsystem für Demenz  
?



**Pilzsaison**  
Sie schießen wieder



**Zahngesundheit**  
Kräftig zubeißen auch im Alter



**Trimm-Dich**  
Mit Aqua-Fitness



**Margot Hellwig**  
Ihr Leben ohne Mutti



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
<b>Ich bin dann mal weg</b> Überwintern im Süden	<b>4</b>
<b>Bad Gastein</b> Das haben wir uns verdient	7
<b>Leserreise</b>	7
<b>Modisch? Aber immer!</b> Modebewusstsein ist keine Frage des Alters	8
<b>Die Experten für gesunde Schuhe</b>	9
<b>Vergessen als Frühwarnsystem</b> Vergesslichkeit – Vorbote von Demenz?	<b>10</b>
<b>Granny Aupair</b> Wenn es Oma in die Ferne zieht	12
<b>Leser schreiben Geschichte</b>	13
<b>Sie schießen wieder</b> Die Pilzsaison ist da	<b>14</b>
<b>Was soll geschehen, wenn...?</b> Patientenverfügung	16
<b>Medical Yoga</b>	17
<b>Wir haben Biss!</b> Kräftig zubeißen auch im Alter!	<b>18</b>
<b>Verpackungschinesisch</b> Essen mit dem Kleingedruckten – Teil 2	20
<b>Buchtipps</b>	21
<b>Impressum</b>	21
<b>Trimm-Dich im Wasser</b> Aqua-Fitness schlägt hohe Wellen	<b>22</b>
<b>Notfall</b>	24
<b>Die Pflanzen-Apotheke</b>	25
<b>Rätsel – Gewinnspiel</b>	26
<b>Margot Hellwig</b> Ihr Weg ohne Mutter Maria	<b>28</b>
<b>LAB</b>	29
<b>Horoskop</b>	29
<b>Kleinanzeigen</b>	30
<b>Döntje op Plattdüütsch</b>	31
<b>DRK</b>	31
<b>Veranstaltungen</b>	32

## Liebe Leserinnen, liebe Leser!

In dieser Ausgabe beschäftigen wir uns mit einer der schönsten Seiten des Lebens – der Reiselust.

Gerade im Ruhestand kann man Urlaube planen und gestalten, die im Berufsleben vielfach nicht möglich waren. Viele Senioren verreisen nicht nur zwei oder drei Wochen. Nein, sie gehen weitaus länger auf Reisen. Bevorzugt in den Wintermonaten, in denen es hierzulande weniger angenehm ist, und vorzugsweise in südliche Gefilde – hier lässt es sich wunderbar überwintern. Vorausgesetzt, man ist fit genug.

Viele wollen, können aber aufgrund körperlicher Einschränkungen nicht. Die Reiseveranstalter stellen sich zwar langsam auch auf den speziellen Bedarf von Senioren mit Handicaps ein, aber hier gibt es noch viel Handlungsbedarf. Denn wer zum Beispiel auf tägliche Hilfeleistungen angewiesen ist, sollte nicht von "einer der schönsten Seiten des Lebens" ausgeschlossen werden.



Liebe Reiseveranstalter: „Der Markt ist da – aber das Angebot fehlt.“

Schreiben Sie uns doch mal ihre speziellen Reiseerfahrungen, positive oder negative. Haben Sie Tipps für einen speziellen Seniorenurlaub? Diese würden unsere Leser bestimmt interessieren.

So, nun wünsche ich ihnen viel Spaß beim Lesen unserer Oktoberausgabe.

Ihre Silke Wiederhold  
(Herausgeberin)

Gestalten Sie das Senioren Magazin mit, schreiben Sie uns!

[kontakt@senioren-magazin-hamburg.de](mailto:kontakt@senioren-magazin-hamburg.de)  
oder

SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH  
Georg-Clasen-Weg 28  
22415 Hamburg  
Tel.: 040/41 45 59 97  
[www.sema-hh.de](http://www.sema-hh.de)

SeMa Senioren Magazin Hamburg  
Geben Sie auf Facebook an, dass wir Ihnen gefallen!

Senioren Magazin Hamburg GmbH

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

BETREUTES WOHNEN

## LÜBECK SENIORENHAUS HINRICHS

**Barrierefreie Neubauwohnungen...**  
...die Ihnen das selbstständige Leben im Alter vereinfachen. Die modernen Wohnungen bieten ein exklusives Ambiente und liegen in einer herrschaftlichen Parkanlage in Travenahe. Top-Ausstattung: Duschbad, Einbauküche, Terrasse oder Balkon, Kellerraum, Gemeinschaftsraum, Aufzug. 2 bis 3 Zimmer mit ca. 51 bis 71,5 m² Wohnfläche, ab € 490,- zzgl. Nk./Kt./Servicepauschale

Musterwohnungsbesichtigung nach telefonischer Terminvereinbarung.

Tel. 04121/48 74 74 55,  
[vermietung.luebeck@semmelhaack.de](mailto:vermietung.luebeck@semmelhaack.de)

**SEMMEHAACK**  
WOHNUNGSUNTERNEHMEN

ALTONAER THEATER

# UNS GEHT'S JA NOCH GOLD

NACH DEM ROMAN VON WALTER KEMPOWSKI .....  
FÜR DIE BÜHNE EINGERICHTET VON AXEL SCHNEIDER ...

Regie: Axel Schneider • Ausstattung: Ulrike Engelbrecht •  
Musikalische Einstudierung: Mathias C. Kosel .....  
Mit Hannelore Drooge • Ute Geske • Detlef Heydorn • Karsten Kramer  
• Markus Mössmer • Georg Münzel u.a. ....

**URAUFFÜHRUNG 03.11.2012** .....  
**VORSTELLUNGEN BIS 08.12.2012** .....

Tickets 040. 39 90 58 70 • [www.altonaer-theater.de](http://www.altonaer-theater.de)

Erdkampsweg 27  
22335 Hamburg  
Tel.: 040/59 56 67

Eppendorfer Landstr. 86  
20249 Hamburg  
Tel.: 040/47 58 58

## Schuhe haben Sie doch auch mehrere!

Theaterabend oder gemütlich Kaffeetrinken

**50% auf das 2. Paar Gläser**

Mit einer zweiten Brille überlassen Sie nichts dem Zufall!

Für jeden Anlass gibt es die passende Kleidung. Doch haben Sie auch für jeden Anlass die passende Brille? Bei uns sparen Sie jetzt beim Kauf von 2 Brillen 50% auf den Kaufpreis der günstigeren Gläser!

\*Das Angebot ist personenbezogen und gilt beim Kauf von 2 Brillen auf den Kaufpreis der günstigeren Gläser mit der gleichen Stärke. Angebote und Aktionen ausgeschlossen.

# Ich bin dann mal weg

## Überwintern im Süden

**Spaß an Schnee und Eis und entsprechenden winterlichen Aktivitäten hat nicht jeder. Zumal nicht in der älteren Generation. Die fasst schon seit längerem andere Pläne für die Wintermonate. Ein Trend, der zu Recht immer beliebter wird.**

Die Tage werden kürzer, die Temperaturen sinken nach und nach und die Blätter rieseln von den Bäumen – der Winter naht. Für viele geht es nun jedoch nicht an den Wechsel von Sommer- zu Wintergarderobe, das Einlagern der Terrassenmöbel und das Aufziehen der Winterreifen. Sie machen sich vielmehr ans Packen von all dem, was bei Sonnenschein und sommerlichem Klima erforderlich ist. Denn: Sie verbringen die Wintermonate in wärmeren Gefilden und entfliehen den heimatischen Minusgraden.

### Ab in die Sonne

Auf die gute Idee, der hiesigen ungemütlichen Jahreszeit im Süden zu trotzen, kommen seit vielen Jahren immer mehr Menschen. Allein im letzten Winter zog es über eine halbe Million Bundesbürger in die Sonne zu einem langen Urlaub. Für die nun kommenden kalten Monate verzeichnen die Reiseveranstalter bereits jetzt einen Zuwachs an Buchungen von über zwanzig Prozent. Den Löwenanteil daran haben ältere Urlauber – die Generation, in der die Reiseintensität ohnehin beständig zunimmt. So sind heute 18 Prozent aller Pauschalreisenden zwischen 60 und 70 Jahre alt, bei Neckermann Reisen und Thomas Cook liegt der Anteil sogar bei rund 20 Prozent.

Dass die Reiselust der älteren Generation stetig wächst, zeigte schon eine Untersuchung der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen, kurz BAGSO, im Jahr 2000. Damals lag die Reiseaktivität der über 60-Jährigen bei 77 Prozent, die der über 69-Jährigen bei 60 Prozent. Tendenz steigend – wie sich inzwischen hinreichend bestätigt hat.

### Pensionierte Zugvögel

Sie sind die Zielgruppe der Reiseveranstalter: Diese haben sich seit längerem auf die älteren »Überwinterer« eingestellt und entsprechend ihr Portfolio zusammengestellt. Wer aus der Generation 60plus dem Winter in Deutschland entfliehen will, findet hierzu daher eine wachsende Zahl an Möglichkeiten. So haben unter anderem Neckermann Reisen und Thomas Cook ihre Angebote für den Winter 2012/13 deutlich erweitert. Neben satten Preisvorteilen für Senioren gibt es auch Rabatte für ältere Langzeiturlauber, die mehr als vier Wochen am Urlaubsort bleiben möchten. Auch Alleinreisende kommen inzwischen besser weg – im wahrsten Wortsinne. So stellen viele Reiseveranstalter in Winterreisezielen wie Kanaren, Türkei oder Mallorca mehr Einzelzimmer zur Verfügung.

Darüber hinaus und besonders bedeutsam: Auch das Betreuungs- und Unterhaltungsangebot wird immer stärker auf die Zielgruppe 60plus zugeschnitten. Die großen Reiseveranstalter haben bereits vor einigen Jahren damit begonnen, ganz spezielle Angebote für Senioren zu entwickeln.

### Zugeschnitten für 60plus

Ob die Großen oder die Kleinen in der Reisebranche – sie alle haben längst erkannt, wie reiselustig die Älteren sind. Nicht nur, aber vor allem in der hierzulande kälteren Jahreszeit. So schießen spezielle Reiseprogramme und Clubs für Senioren wie Pilze aus dem Boden. Die Auswahl ist enorm vielfältig und altersgerecht zugeschnitten. In der reichen Palette enthalten sind beispielsweise Arrangements für Wanderfreunde und Segler, Malkurse und Ausflüge, Gymnastik- und Fitnesskurse wie Nordic Walking, Rückenfit oder Yoga sowie Spiele- und Tanzabende. Eingebettet in ein aufeinander abgestimmtes Programm: Dabei können sich Interessierte aus den Bereichen Fitness, Kultur-erlebnis, Unterhaltung und Kreativität das für sie Pas-



sende aussuchen. Jeder wählt individuell aus, wie er seinen Urlaub gestalten möchte – ob Alleinreisender oder Langzeiturlauber. Weitere Pluspunkte und sehr geschätzt sind die zahlreichen Inklusivleistungen, die in den Reisepaketen enthalten sind. Sei es unter anderem ein kostenloser Mietwagen für einen Tag, ein Gutschein für einen Haarschnitt, Gesundheits-checks und tägliches Blutdruckmessen oder geführte Ausflugstouren – mitunter auf vergessenen Eselspfaden in bezaubernde Bergdörfer oder naturbelassene Badebuchten. Ärztliche deutschsprachige Betreuung ist natürlich immer vor Ort. Zudem begleitet ein professionell ausgebildeter Mitarbeiter die Reisegäste bei ihren Unternehmungen und steht ihnen jederzeit als Ansprechpartner zu Verfügung.

Auch hinsichtlich ihrer Namen sind diese Reisekonzepte für Senioren sehr innovativ. Bei der TUI nennen sie sich »Club Elan«, bei Neckermann »Vital« und Alltours hat sie »Wintersonne« sowie »Sonnenclub« getauft. Das klingt nach ziemlich viel Spaß, Genuss sowie Action und keineswegs »altbacken«.

### Günstig und gesund

Für ein paar Wochen Sonnetanken muss man auch nicht so tief in die Tasche greifen, wie vielleicht vermutet. Die meisten der Angebote sind günstig, allen voran im Vergleich zu Urlauben in den Hauptreisezeiten. Regelrechte Schnäppchen gibt es in der Türkei und in Tunesien. Hier sind die Hotelpauschalen und auch die Lebenshaltungskosten, etwa für einen Kaffee außerhalb des Hotels oder Souvenirs, preiswert. So lässt sich in der Türkei im Winter beispielsweise ein Vier-Sterne-Hotel für acht Wochen zu 1.200 Euro inklusive Halb-

## Camping steht hoch im Kurs

Campingurlaub wird unter den wintermüden Senioren immer beliebter. Viele von ihnen gehen mit dem Wohnmobil auch auf Langzeittour. So gibt es gerade in Spanien zunehmend Campingplätze, die über die Wintermonate voller älterer Dauercamper aus ganz Europa sind.

In den Winterreisezielen stellt man sich auf die wachsende Camping-Begeisterung bestens ein: Die Anzahl der Stellplätze für Wohnmobile wird aufgestockt und in vielen südlichen Städten finden sich inzwischen ausgewiesene Stellplätze zum Übernachten.

### Pflegedienst Claussen GmbH

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung  
Vertragspartner aller Krankenkassen

**24 Stunden erreichbar unter:  
0172/4 0987 44**

Ochsenzoller Str. 126 · 22848 Norderstedt  
Telefon 040/523 6821 · Fax 040/523 6825  
E-Mail: info@pflagedienst-claussen.de



**GESUCHT:** Einfamilien-, Doppel- und Reihenhäuser sowie Eigentumswohnungen



Ihr zuverlässiger  
Partner für Verkauf,  
Vermietung und  
Wertgutachten.



**Stefan Hagemann Immobilien**

Alte Dorfstraße 1 · 22848 Norderstedt  
www.shi-imm.de · info@shi-imm.de

Telefon: 040/80 00 70 37





• **Ärztliches Ok**

Das Wichtigste ist, vom Arzt abklären zu lassen, ob ein längerer Aufenthalt im Süden zu empfehlen ist. Dabei sind auch mögliche gesundheitliche Komplikationen zu berücksichtigen, die durch den Klimawechsel und den Reisetstress auftreten könnten. Weiterhin gilt es den bestehenden Impfschutz zu überprüfen und weitere Vorsorge-Impfungen, wie beispielsweise gegen Hepatitis A, mit dem Arzt zu besprechen. Die Reiseapotheke muss ebenso richtig ausgestattet werden – natürlich vor allem mit den Medikamenten in ausreichender Menge, die regelmäßig einzunehmen sind.

• **Einreisebestimmungen prüfen**

Bei Reisezielen außerhalb der EU kann es besondere Einreisebestimmungen geben. So muss etwa der Reisepass noch für einen bestimmten Zeitraum gültig sein oder ein vorläufiger Personalausweis wird nicht anerkannt. Um solche Dinge heißt es sich rechtzeitig zu kümmern, damit man am Zielflughafen nicht möglicherweise vor Problemen steht.

• **Guter Versicherungsschutz**

Er gehört ebenso dringend mit zur Urlaubsvorbereitung. Unerslässlich sind eine Reiserücktrittsversicherung, eine Reiseabbruchversicherung und vor allem eine Auslandskrankenversicherung. Denn die gesetzlichen Krankenkassen bezahlen für medizinische Behandlungen nur, wenn mit dem Urlaubsland ein Sozialabkommen besteht. Die Auslandskrankenversicherung leistet dagegen weltweit, wenn der Urlauber stationär oder ambulant behandelt werden oder gar in die Heimat zurück transportiert werden muss.

• **Gegebenheiten vor Ort beachten**

Nicht nur das Hotel sollte gefallen, auch die Umgebung ist wichtig. Unter anderem die Entfernung zum Strand und dessen Erreichbarkeit sowie die Infrastruktur des Urlaubsortes: Steile Treppen oder Kopfsteinpflaster beispielsweise erschweren die Mobilität um einiges, besonders mit Gehhilfen oder einem Rollator. Darüber hinaus ist vorab zu klären, wie weit entfernt die nächste ärztliche Versorgung ist und ob dort Deutsch, aber zumindest Englisch gesprochen wird. Das gilt vor allem für Menschen mit chronischen Krankheiten.

• **Zuhause reisefest machen**

Nicht zuletzt müssen auch die eigenen vier Wände reisefest gemacht werden. Schließlich geht das Leben zu Hause weiter. Laufende Verpflichtungen wie etwa Mietzahlungen sind sicher zu stellen, Zeitungsabonnements sollten abbestellt und die Post unter Umständen umgeleitet werden. Gut ist es zudem, eine Vertrauensperson mit einer Vollmacht auszustatten, die sich im Notfall um wichtige Angelegenheiten in der Heimat kümmern kann.

Noch ein Tipp: Die BAGSO, die Lobby für Ältere, hat eine Broschüre extra für Langzeiturlauber mit vielen Tipps und Informationen herausgegeben.

Diese kann man auf der Internetseite [www.bagso.de](http://www.bagso.de)

als PDF herunterladen oder direkt bei der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen in Bonn bestellen:

Telefon 0228 – 24 99 93 11,  
E-Mail [kontakt@bagso.de](mailto:kontakt@bagso.de).

Birgit Frohn © SeMa

pension buchen. Auch die Flüge sind außerhalb der Ferienzeiten meist billiger.

Überwintern im Süden ist weiterhin nicht nur günstig, sondern auch gesund. Statt angesichts des heimatlichen Schmuttelwetters kaum vor die Tür zu kommen, kann man in der frischen Meeresluft spazieren und sich dabei von der tiefstehenden Sonne angenehm wärmen lassen. Von den sportlichen Aktivitäten wie Schwimmen, Gymnastik, Yoga und anderem, was die Reiseveranstalter anbieten, mal ganz abgesehen.

**Mit im Gepäck: gute Vorbereitung**

»Unvorbereitetes Wegeilen bringt unglückliche Wiederkehr...« warnte schon einst Johann Wolfgang von Goethe seine Zeitgenossen. Er musste es wissen, schließlich war der Dichterstürm bekanntermaßen ein ausgesprochener Globetrotter. Dessen guten Rat sollte auch heute zu Herzen nehmen, wer verreist. Zumal dann, wenn es für längere Zeit ist. Nachfolgend deshalb einiges, was vor dem Trip in die Sonne zu beachten ist.

**Tagesfahrten**  
**Mehrtagesfahrten**  
**Club- und Vereinsfahrten**

**Kostenloser Katalog 2012**  
kann telefonisch angefordert werden.  
Abfahrten unter anderem ab Hamburg-Langenhorn, Nordderstedt und Quickborn.

**Neukundenrabatt: € 5,-**

**VIKING TRAVEL**  
Ulzburger Str. 289 | 22850 Nordderstedt  
Tel. 040-526 70 04



**Das haben wir uns verdient**

**Im Alpenhotel Europäischer Hof schöpfen Best Ager neue Kraft und Lebensfreude**

(rgz-p). Mit Erreichen der zweiten Lebenshälfte ändert sich das Leben beinahe unmerklich. Die Kinder sind groß, beruflich hat sich alles eingerichtet, die Partnerschaft ist zur eingespielten Gemeinschaft geworden - und der verdiente Ruhestand in Sicht. Bei vielen Menschen kommt nun das Gefühl auf, dass es allmählich an der Zeit ist, sich selbst endlich etwas Gutes zu tun. Sei es, um neue Kraft für den Job zu schöpfen oder um eine individuelle Kur zur Gesundheitserhaltung im Ruhestand zu absolvieren. Ein Urlaub, bei dem einerseits die umfassende Erholung im Mittelpunkt steht, und der andererseits alle Möglichkeiten bietet, auf angenehme Weise seine körperliche Fitness wiederzufinden, ist hierfür eine gute Möglichkeit.

**Wohltuende Wellness- und Beautyanwendungen**

All dies ist beispielsweise im Hotel Europäischer Hof in Bad Gastein zu erleben. Das Fünf-Sterne-Hotel, direkt in den Salzburger Alpen gelegen (Informationen unter [www.europaeischerhof.at](http://www.europaeischerhof.at)), bietet gerade für Menschen, die wieder fit für eine schöne zweite Lebensphase werden möchten, viele Möglichkeiten. Beliebt sind die vielfältigen Wellnessangebote: Vom



Mitten im Zentrum des Orts rauscht die Gasteiner Ache 341 Meter in die Tiefe. Der spektakuläre Wasserfall ist das Wahrzeichen Bad Gasteins.



Genusswandern rund ums Gasteinertal: Man kann auf eigene Faust losziehen oder eine der verschiedenen geführten Touren mit Gourmetstopps auf zünftigen Almen buchen.

Text & Foto: [djd/Europaeischer Hof](http://djd/Europaeischer Hof)

Schwimmen im lichtdurchfluteten Thermalbecken der Gasteiner Therme über Saunieren und Floating bis hin zu individuellen Massage- und Beautyanwendungen ist die Auswahl groß. Ruheräume, Sonnenterrasse und Liegewiesen mit direktem Blick auf das Panorama des Nationalparks Hohe Tauern bieten einen stimmigen Abschluss des Wohlfühlprogramms.

**Sportlich aktiv**

Neben Entspannung sind für die meisten Gäste des Hotels auch die zahlreichen sportlichen Angebote ein entscheidender Anreiz. Wer es beschaulicher mag, wird die schöne Landschaft um das Hotel herum vielleicht bei einem Aufenthalt auf dem schön angelegten 18-Loch-Golfplatz genießen. Sportlich Ambitioniertere erkunden die umliegenden Berge zu Fuß oder mit dem Mountainbike - zahlreiche bewirtschaftete Almen laden unterwegs zur Rast und einer zünftigen Jause ein. Fahrräder und Wanderstöcke können bei Bedarf im Hotel ausgeliehen werden, ebenso die Tennisausrüstung, die für ein Match auf einem der zwei hoteleigenen, WTA-erprobten Sandplätze benötigt wird.

Zu einem Wohlfühlurlaub gehören auch kulinarische Genüsse. Vom zünftigen Topfenstrudel mit Schlagobers über den kleinen Braunen am Nachmittag bis hin zu österreichischen und internationalen Gourmetspezialitäten in den hauseigenen Restaurants ist Schlemmen angesagt.

**SeMa Senioren-Magazin-Hamburg – Leserreisen**

**Die besondere Adventsreise: Nürnberg und Regensburg mit der „Amadeus Rhapsody“ erleben – 29. November bis 02. Dezember 2012**

Genießen Sie auf dieser Reise das vorweihnachtliche Flair in zwei der schönsten Städte Bayerns und dazwischen eine entspannende Flusskreuzfahrt auf dem eleganten Flussschiff Amadeus Rhapsody\*\*\*\*.

Mit der Deutschen Bahn geht es im durchgehenden ICE von Hamburg nach Nürnberg. Dort werden Sie in das gemütliche Hotel Dürer in der Altstadt gebracht. Am Nachmittag steht dann eine rund 2-stündige Führung durch die zauberhafte Altstadt auf dem Programm. Ein typisches Abendessen rundet das Programm für diesen Tag ab. Der zweite Tag steht dann für eigene Besichtigungen zur freien Verfügung. Der weltberühmte Christkindmarkt öffnet heute um 9.30 Uhr seine Pforten und es bleibt ausreichend Zeit für einen Bummel.

Am Nachmittag geht es dann an Bord der Amadeus Rhapsody. Zu den Annehmlichkeiten des Schiffes zählen ein elegantes Restaurant, die Panorama-Bar, Sonnendeck, Lido-Bar, kleine Boutique und Bibliothek. Die 69 ca. 15 m<sup>2</sup> großen Kabinen sind außenliegend und verfügen über Dusche/WC, Telefon, TV, Safe und Fön. Am Abend Welcome-Cocktail und Gala-Abendessen. Um 22 Uhr heißt es dann Leinen Los! Abfahrt des Schiffes in Richtung Kelheim.

Der nächste Tag beginnt mit der Fahrt durch das romantische Altmühltal und Mittagessen an Bord. Um die Mittagszeit erreichen Sie Kelheim. Um 12.30 Uhr erwarten Sie Ihre ortskundigen Reiseleiter an der Anlegestelle zu Ihrem Ausflug „Befreiungshalle, Donaudurchbruch und Kloster Weltenburg“. Nach der Besichtigung des Klosters Weltenburg fahren Sie mit den Bussen bis nach Regensburg, wo die MS AMADEUS RHAPSODY bereits vor Anker liegt.

Um 18 Uhr erwartet Sie schon Ihr ortskundiger Stadtführer zu einem abendlichen Rundgang durch Regensburg mit einem Abstecher auf den Weihnachtsmarkt. Im Anschluss erleben Sie ein Konzert eines Vokalensembles ehemaliger Regensburger Domspatzen – voraussichtlich vom „Spitzwegquartett“.

nach geht es zurück an Bord, wo Ihnen um 20 Uhr das Abendessen serviert wird. Übernachtung an Bord.

Am letzten Tag Ihrer Reise erfolgt um 9 Uhr die Ausschiffung. Ein geführter Spaziergang durch die Regensburger Altstadt ist der beste Weg, um die Schönheit der mittelalterlichen Stadt nun auch bei Tageslicht kennenzulernen. Am Nachmittag ist dann Rückfahrt mit der Deutschen Bahn nach Hamburg.

**Eingeschlossene Leistungen:**

- Bahnfahrt ab/bis Hamburg inkl. Reservierung in der 2. Klasse. Transfer in Nürnberg ins Hotel.
- 1 Übernachtung im Hotel Dürer inkl. Frühstück, 1 x Abendessen in Nürnberg.
- Transfer zum Schiff, 2 Nächte an Bord der Amadeus Rhapsody inkl. Frühstück, 2 x Gala-Abendessen, 1 x Mittagessen.
- Geführter Rundgang in Regensburg, Ausflug zum Kloster Weltenburg, Reisebegleitung ab/bis Hamburg ab einer Mindestteilnehmerzahl von 15 Personen.
- Versicherungsschein, Informationsmaterial.

Der Reisepreis beträgt pro Person **ab € 529,-** in der Zweibett-Außenkabine/DZ.



Informationen + Buchung: **Tel. 040/60 91 15 13**  
Montag-Donnerstag von 10-17 Uhr, Freitag von 10-14 Uhr



Veranstalter der Reise: HTH Hanstravel GmbH • Heinsonweg 27 • 22359 Hamburg

**Mit der Zeit gehen, neue Modetrends mitmachen... Kein Privileg der jüngeren Generation. Ganz im Gegenteil. In puncto Mode sind die älter werdenden und älteren Damen mindestens ebenso interessiert und aktiv wie ihre jüngeren Geschlechtsgenossinnen. Der Anspruch, gut auszusehen und gut gekleidet zu sein, verändert sich keineswegs mit den Jahren.**

nationalen Modeszene, selbst 62, traf dabei auf erstaunlich gewitzte, selbstbewusste und gut informierte Gesprächspartnerinnen. Davon zeugte auch der Blick in deren jeweilige Kleiderschränke. Eines verband alle Studienteilnehmerinnen, unabhängig vom Alter: Der Wunsch, attraktiv auszusehen, ohne dadurch ihr Alter zu verleugnen. Es geht also mitnichten darum, um

Mode als wesentlich attraktiver gewertet. »Ich glaube nämlich, ich war jung viel älter als heute«, meinte eine der Studienteilnehmerinnen, 61, beispielsweise zu dieser Frage. Anregungen für ihren eigenen Kleidungsstil holen sich die meisten der Befragten beim Bummel durch Modegeschäfte und bei Freundinnen. Auch Online-Shopping ist für die älteren Damen kein Tabu –

## Modisch? Aber immer! Modebewusstsein ist keine Frage des Alters

Zu diesen Ergebnissen kommt auch eine Studie zum Umgang mit Mode, die bei Frauen zwischen 45 und 70 Jahren durchgeführt wurde. Sie ging den Fragen nach, wie älter werdende Frauen aussehen und von ihrer Umwelt gesehen werden möchten, welches Verhältnis sie zu Mode haben und ob Alter für sie eine Rolle spielt.

Dazu führte die Studienleiterin Elke Giese mit 40 Frauen bundesweit »Freundinnen-Gespräche«. Die langjährige Modechefin des Deutschen Mode-Instituts und Kennerin der inter-

jeden Preis jung beziehungsweise jünger auszusehen. Sondern »Ich möchte gut aussehen«, wie Elke Giese eine der befragten Damen, 57 Jahre alt, zitiert.

**Gefragt sind Figur und Körpergefühl** »Bei Modefragen ist das Alter lange nicht so entscheidend wie das Gewicht und die Figur«, hat Elke Giese erfahren. Zumal sich die Frauen auch von traditionellen Altersbildern abgrenzen und nicht »mausgrau und beige in der Masse verschwinden« wollen. Grauhaarige Models werden entsprechend abgelehnt und jugendliche Werbung für

hier sind sie ebenso rege wie Jüngere. Gefördert wurde die Studie »Fashion Behaviour Profiles 45-70« von der Galeria Kaufhof und der s.Oliver GmbH. Sie möchten die Bedürfnisse und Erwartungen der Frauen in die Aktualisierung und Weiterentwicklung ihres Sortiments einfließen lassen.

Denn das haben die Modemacher und Marketing-Experten erkannt: Die neue Generation der modebewussten Frauen über 45 verlangt nach attraktiven Angeboten, die einerseits das Trendniveau halten und andererseits den besonderen Schnitt- und Qualitätsansprüchen Rechnung tragen.

Birgit Frohn  
© SeMa



### FRANK HOFFMANN IMMOBILIEN

**Immobilienvermittlung aus Leidenschaft ...**

- in Hamburg und Umgebung
- mit über 130 Verkäufen und über 110 Vermietungen im Jahr
- als Familienunternehmen, seit über 35 Jahren

**Vertrauen Sie einem kompetenten Immobilienvermittler mit Herz und Verstand!**



**Tel.: 040/866 455 95**

Frank Hoffmann Immobilien GmbH & Co. KG | info@fh-immo.com | www.frankhoffmann-immobilien.de



### Gesucht:

Aufgrund der großen Nachfrage unserer Kunden suchen wir Einfamilien-, Doppel- und Reihenhäuser in Hamburg und Norderstedt

### 110 Jahre Erfahrung

## Die Experten für gesunde Schuhe

**Das Familienunternehmen Schockmann feiert sein 110-jähriges Bestehen. Mehr als ein Jahrhundert Erfahrung und eine riesige Auswahl nachhaltiger sowie außergewöhnlicher Marken machen die Fachgeschäfte zu etwas ganz Besonderem in Hamburg.**

Jeder Fuß ist einzigartig. Mit Einheitschuhen ist er deshalb in der Regel schlecht bedient. Häufig sind diese nämlich zu eng oder zu weit. Schmale Füße finden in zu breiten Schuhen keinen Halt. Breite Füße werden in zu engen Modellen gequetscht. Auf Dauer kann dies zu Fehlstellungen und Belastungen der Gelenke führen. Schlecht sitzende Schuhe können sogar für Knie- und Rückenprobleme verantwortlich sein. Umso wichtiger ist es deshalb, für jeden Fuß die perfekte Passform zu finden, eines der Spezialgebiete von Schockmann Schuhe.

Die Fachgeschäfte bieten nicht nur Schuhe in unterschiedlichen Weiten, sondern auch eine riesige Auswahl an Modellen für lose Einlagen.

Das kompetente Personal hilft dabei, den passenden Schuh für den jeweiligen Fuß zu finden. Gesunde Schuhe überzeugen aber nicht nur durch einen optimalen Sitz: Sie können noch mehr. Form und Sohle sind so gefertigt, dass sie die Fußmuskulatur aktivieren. Schuhe, die das natürliche Gangbild fördern, können Rückenschmerzen, Knieproblemen oder sogar Kopfschmerzen vorbeugen und bei bereits vorhandenen Beschwerden helfen.



*Passgenau und bequem: gesunde Schuhe für jeden Anlass!*

Umso schöner ist es, dass es bei Schockmann gesunde Schuhe für jeden Anlass gibt. Das breite Angebot reicht von eleganten Pumps über robuste Wanderschuh bis hin zu regenfesten Gum-

mistiefeln. Ein umfangreiches Sortiment, das sich aus außergewöhnlichen Marken zusammensetzt. Die Hersteller fertigen langlebige und nachhaltige Produkte, die sich auch reparieren lassen. Sie achten auf eine umwelt- und sozialverträgliche Produktion. Die Unternehmen verwenden natürliche Materialien wie pflanzlich gegerbtes Leder und verzichten auf Schadstoffe. Und darüber hinaus sehen die Modelle auch noch gut aus.

**Schockmann Schuhe:**  
**HH-Poppenbüttel: Frahmredder 3, Tel. 040/601 19 55,**

**HH-City: Amelungstraße 5, Tel. 040/413 49 85-0,**



*Die im März 2012 eröffnete Filiale in Poppenbüttel bietet für jeden den passenden Schuh.*

## DIE NEUE KOLLEKTION IST DA!

Große Auswahl an gesunden und nachhaltigen Schuhen – auch für lose Einlagen.

HERBST  
WINTER  
2012/13



Modellbeispiele  
Foto: Thomas Max Müller, Pixelio



**schockmann**  
Schuhe die passen

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

# Vergessen als Frühwarnsystem Vergesslichkeit kann Vorbote von Demenz sein

Wo ist noch gleich die Brille, wann war die Verabredung heute und wie hieß der Typ eben noch gleich?

Fragen, die sich immer wieder stellen. Dennoch sind sie keineswegs banal. Denn Vergesslichkeit ist ein Warnzeichen, das nicht ignoriert werden darf.

Das eine oder andere zu »vertüdeln« ist kein Grund zur Besorgnis und kann ganz unterschiedliche Hintergründe haben. So kann es sein, dass der Betroffene gestresst war, schlecht oder zu wenig geschlafen hat oder schlichtweg abgelenkt war. Auch vorübergehende Erschöpfung oder zu wenig Flüssigkeit können sich negativ auf das Gedächtnis auswirken. Bis zu einem gewissen Ausmaß ist vorübergehende Vergesslichkeit also vollkommen normal. Ebenso wie persönliche Merkschwächen: Der eine konnte sich beispielsweise noch nie Zahlen merken, der andere keine Personennamen.

Anhaltende und mit der Zeit zunehmende Vergesslichkeit und Gedächtnisstörungen sind allerdings



nicht vollkommen normal. Denn:

## Altern heißt nicht vergesslich werden

Sicherlich lässt die geistige Leistungsfähigkeit mit den Jahren nach. Wiederkehrende Probleme mit dem Gedächtnis sind jedoch keine Alterserscheinung – auch wenn das die Betroffenen, leider auch oftmals von ihren Ärzten, zu hören bekommen. »Das ist das Alter...«. Nein ist es nicht. Sondern ein deutliches Signal für die ersten Anzeichen einer möglicherweise bestehenden Demenz. Diese ereilt einen nicht von heute auf morgen, sondern sie entwickelt sich über viele Jahre hinweg. Auf diesem langen Weg sendet das Gehirn allerdings deutliche Botschaften. Diese zu hören und darauf richtig

zu reagieren, ist unwahrscheinlich wichtig. Wie sehr, haben wissenschaftliche Untersuchungen gezeigt.

## Frühe Hinweise

Die ersten Anzeichen eines nachlassenden Gedächtnisses machen sich oftmals lange Zeit früher bemerkbar, bevor sich in einem Test tatsächlich eine Gedächtnisstörung feststellen lässt. Das haben Studien inzwischen eindeutig bewiesen. Diese selbst und vom nächsten Umfeld wahrgenommenen Gedächtnisstörungen haben eine hohe Aussagekraft: Sie können ein früher Hinweis auf eine spätere Demenz sein. Ein so wichtiges Indiz bekam von der Wissenschaft auch einen eigenen Namen: nämlich subjektive Gedächtnisstörungen oder auch subjective memory impairment, kurz SMI.

## Volkskrankheit Demenz

1,2 Millionen Bundesbürger leiden daran und jährlich kommen rund 250.000 neu hinzu – Demenz ist eine Volkskrankheit, die bis heute nicht heilbar ist, obwohl sich die medizinische Forschung intensiv darum bemüht. Die gute Nachricht: Je früher eine Demenz erkannt wird, desto besser sind die Chancen, mehr Zeit und Lebensqualität für die Betroffenen zu gewinnen. Aus diesem Grund sollten Gedächtnisstörungen im Alter unbedingt ernst genommen werden. Denn nach Ansicht von Experten können sie ein frühzeitiger Hinweis auf eine spätere Erkrankung an einer Demenz sein.

Sie wurden gründlich unter die Lupe genommen, was zu erstaunlichen Ergebnissen führte. So zeigte sich, dass Menschen mit subjektiven Gedächtnisstörungen zu einem späteren Zeitpunkt deutlich häufiger an einer Demenz erkranken als Menschen ohne SMI. Wer sich unter den Betroffenen auf Grund seiner Gedächtnisstörungen zudem Sorgen macht, hat sogar ein sechsfach erhöhtes Risiko, später an einer Demenz zu erkranken.

Diese frühen Indizien aus den SMI sind eine wertvolle Hilfe, frühzeitig aktiv zu werden: Beizeiten Maßnahmen zu ergreifen, um die Gedächtnisleistung zu verbessern und das weitere Nachlassen der geistigen Leistungsfähigkeit zu bremsen. Zumal sich aus den Warnzeichen keineswegs immer später eine Demenz entwickeln muss.

## Handeln bei Gedächtnisstörungen im Alter

Unter diesem Motto geht nun die bundesweite Aufklärungsaktion »Warnzeichen Vergesslichkeit« an den Start. Sie informiert über die enorme Bedeutung der subjektiven Gedächtnisstörungen und über die Möglichkeiten, diese gezielt zu behandeln (siehe unten). Was sehr wirksam ist: Frühzeitiges Erkennen und Handeln bieten die Chance, das weitere Nachlassen des Gedächtnisses zu verzögern und damit wertvolle Zeit und Lebensqualität zu gewinnen.

So können Gedächtnisstörungen etwa durch eine Änderung des Lebensstils sowie Ausdauer- und Gedächtnistraining positiv beeinflusst werden. Wichtig ist zudem der frühzeitige Arztbesuch, wenn das nachlassende Gedächtnis beunruhigt.

Die Aufklärungsaktion ist eine Initiative des Institutes für gesundes Altern (IGESA). Dessen Gründer und Leiter ist Dr.



Dr. Thomas Kunczik

Thomas Kunczik, der sich nicht zuletzt wegen der Demenzerkrankung seiner Mutter intensiv mit dem Thema auseinandergesetzt hat. Weitere Informationen und Broschüren gibt es unter [www.warnzeichen-vergesslichkeit.de](http://www.warnzeichen-vergesslichkeit.de).

## Aktiv werden – zum Arzt gehen

Wer sich über eine zunehmende Gedächtnisverschlechterung sorgt, sollte seinen Hausarzt aufsuchen. Er kann mit gezielten Fragen und Gedächtnistests das Ausmaß der Vergesslichkeit und gegebenenfalls die Ursache der Gedächtnisstörung finden.

Lässt sich keine behandelbare Ursache feststellen, kann der Arzt wertvolle Hinweise geben, wie sich das Gedächtnis länger fit halten lässt, zum Beispiel durch Veränderung des Lebensstils. Der Arzt sollte diese Patienten regelmäßig einbestellen und den Verlauf dokumentieren.

## Vorbeugen

Wer über 65 Jahre alt ist, sollte seine Gedächtnisleistung einmal im Jahr durch einen Arzt untersuchen lassen. So lässt sich prüfen, ob das Gedächtnis nachlässt. Sind bereits Verwandte an Demenz erkrankt, sollte die Untersuchung bereits ab dem 55. Lebensjahr durchgeführt werden.

## Lebensstil ändern

- Regelmäßige Bewegung, etwa bei Haus- und Gartenarbeit, Radfahren oder Wandern.
- Ausgewogene Ernährung mit Obst und Gemüse, eiweißreichen Lebensmitteln ohne übermäßig Kohlenhydrate und Fett wie z. B. fettarmer Fisch, Milchprodukte, Nüsse und Soja; Lebensmittel mit ungesättigten Fettsäuren, z.B. Lein- oder Walnussöl.
- Tägliches Gedächtnistraining kann das Erinnerungsvermögen und die Konzentrationsfähigkeit verbessern. Online-Trainings finden sich unter anderem auf [www.mental-aktiv.de](http://www.mental-aktiv.de).
- Rauch-Verzicht, denn das kann das Demenz-Risiko senken.
- Pflege von sozialen Kontakten, zu Familie, Freunden und Bekannten.
- Sich von der Natur helfen lassen: Bei Gedächtnisstörungen können Betroffene ihr Gedächtnis mit Hilfe aus der Natur unterstützen. Eine Studie hat gezeigt, dass etwa der Ginkgo-Spezialextrakt EGb 761® das Gedächtnis spürbar verbessern kann.

Birgit Frohn © SeMa

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



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

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

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

## Urlaubspflege, Kurzzeitpflege und Probewohntage

Lernen Sie unsere Leistungen kennen und überzeugen sich von unserer Qualität

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



## Gedächtnistraining von Profis

Der Bundesverband für Gedächtnistraining (BVGT) bietet ein ganzheitliches Konzept zum Trimm-Dich der grauen Zellen an. Dieses beinhaltet verschiedene Übungen zu Konzentration und Merkfähigkeit, erklärt die Ursachen von Gedächtnisstörungen und hilft Strategien gegen die Vergesslichkeit zu entwickeln. Das Ganze findet in einer offenen Gruppe statt, die sich in Eppendorf trifft: Begegnungsstätte Martinstraße 33, 20251 Hamburg.

Für 2012 sind folgende Termine geplant: Dienstags 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr am 1. Oktober, am 5. November und am 3. Dezember.

Die Kursleitung bereitet jeweils Übungen vor, räumt aber aktuellen Fragen und Wünschen einen entsprechenden Raum ein. Um besser planen zu können, freuen wir uns über eine kurze Anmeldung bei der Begegnungsstätte Tel: 040/48 78 39 oder per E-Mail: [familie-noack@hamburg.de](mailto:familie-noack@hamburg.de)

Aber auch ohne Anmeldung ist jeder willkommen.

Jeder Abend steht für sich; es wird pro Person eine Umlage von € 6,- erhoben.



# Wenn es Oma in die Ferne zieht

✈️ **Mit Granny Aupair können Seniorinnen Familien im In- und Ausland zur Seite stehen.**



Michaela Hansen,  
Gründerin von Granny Aupair

wann habe ich gedacht, warum kann man das nicht auch nachholen, also später im Leben, denn vielen Frauen geht es wohl ähnlich wie mir. Und vielleicht finden auch Familien das Angebot gut, eine lebenserfahrene Frau in die Familie zu holen. So war die Idee geboren.

**SeMa: Welche Voraussetzungen müssen ältere Menschen mitbringen, um von Ihnen vermittelt zu werden?**

**Hansen:** Das ist gar nicht so viel. Die Älteren sollten das wirklich wollen und sich ernsthaft damit auseinandersetzen. Man muss sich überlegen, ob man sich das körperlich zutraut. Es ist schon eine Herausforderung, fast ein kleines Abenteuer. Man kommt manchmal in einen ganz anderen Kulturkreis. Da muss man flexibel und anpassungsfähig sein. Man sollte nicht mit festen Vorstellungen da ran gehen, sonst kommt es schnell zu Enttäuschungen. Sie sollten neugierig sein und sich auf neue Situationen einstellen können.

**SeMa: Wie alt sollten die Senioren sein?**  
**Hansen:** Oh, das fängt schon bei ganz jungen Senioren an. Die Jüngsten sind knapp unter fünfzig und es geht bis 76 Jahre.

**SeMa: In welche Länder vermitteln Sie?**  
**Hansen:** Weltweit. Es sind schon fast 40 Länder, in die wir vermittelt haben. Von Tasmanien über China, Japan, Thailand, Vietnam, Malaysia, Indien, Russland, Vorderasien, Kanada, USA, Mexiko und Europa.

**SeMa: Muss man die Sprache können?**  
**Hansen:** Wenn man in englisch- oder spanischsprachige Länder reist, sollte man die Sprache schon etwas können. Häufig sind die Familien im Ausland Deutsche, die dort arbeiten, so dass man innerhalb der Familie Deutsch spricht, aber wenn man vor die Tür geht, sollte man sich schon verständigen können.

**SeMa: Wer sich nicht ins Ausland traut, hat auch Möglichkeiten in Deutschland?**  
**Hansen:** Wir vermitteln auch in Deutschland sowie nach Österreich und in die Schweiz.

**SeMa: Muss man sich speziell vorbereiten?**

**Hansen:** Ja, Vorbereitung gehört dazu. Das ist eben keine Pauschalreise, wo man sich hinterher beschweren kann, dass das Bett zu hart war oder die Klimaanlage nicht funktioniert hat. Wir bieten Infoveranstaltungen und Workshops an. Das geht aber mehr in die

Richtung, wie entwickle ich die richtige Haltung, will ich das wirklich, traue ich mir das zu und wie gehe ich mit bestimmten Situationen um. Das ist mehr ein Persönlichkeitstraining. Das sind ja alles erwachsene Frauen, die meistens selbst Kinder großgezogen haben. Man muss vorher die Erwartungen abfragen und auch gucken, was die Familien wollen. Möchte ich beispielsweise immer dabei sein oder brauche ich Rückzugsmöglichkeiten. Probleme sollten immer schnell angesprochen werden, bevor sich da etwas aufstaut.

**SeMa: Wie lang ist der Aufenthalt?**

**Hansen:** Von drei bis 12 Monaten. Manchmal fährt man auch weg und kommt nach einer Zeit wieder. Wenn eine enge Beziehung entstanden ist, bleibt der Kontakt oft bestehen.

**SeMa: Wie alt sind die Kinder?**

**Hansen:** Von Null bis 16 Jahre.

**SeMa: Können sich die Aupairs die Familie aussuchen?**

**Hansen:** Klar, wir schicken niemanden einfach irgendwohin. Die Familien und Frauen finden sich. Auf unserer Webseite gibt es einen Bereich, wo man sich erst einmal kostenlos registrieren kann und gucken kann. Wenn man mit Familien in Kontakt treten will, muss man selbst ein Profil ausfüllen und Fotos hochladen. Dann läuft das zwischen den Beteiligten, denn die Chemie muss ja stimmen. Da können und wollen wir uns nicht einmischen.

**SeMa: Verdienen die Aupairs etwas?**

**Hansen:** Das verhandeln die Frauen selbst. Kost und Logis sind immer dabei, aber manchmal wird man auch in den Urlaub mitgenommen oder bekommt ein Taschengeld.

**SeMa: Wie finanzieren Sie sich?**

**Hansen:** Bei uns muss man Mitglied werden, die Familien und die Aupairs. Es gibt 3-, 6- oder 12-monatige Mitgliedschaften. Dann kann man sich auch mehrere Familien suchen, wenn man will. Weitere Vermittlungsgebühren fallen nicht an.

**SeMa: Danke für das Gespräch.**

Wer sich weiter informieren möchte, kann dies auf der Webseite tun: [www.granny-aupair.com](http://www.granny-aupair.com)

Wer Fragen hat:

[info@granny-aupair.com](mailto:info@granny-aupair.com) oder unter:  
Tel.: 040/23 51 77 54 (mo. und do. von 14-18 Uhr, di., mi. und fr. von 9-13 Uhr)

Stephanie Rosbigal © SeMa

## Leser schreiben Geschichte

Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichte!  
Erinnerungen an meine Jugendzeit

Hummelsbüttel hatte sich in den ersten Jahren nach dem 1. Weltkrieg nur wenig verändert. Es gab etwa 1.000 Einwohner. Ein kleines idyllisches Dorf, wo jeder jeden kannte. Einige Bauern hatten Land an Schrebergarten-Vereine verkauft oder verpachtet, dadurch gab es in den Sommermonaten einige Bewohner mehr. Mein Großvater war als Gemeindediener im Dorf fast jedem bekannt. Er ärgerte sich sehr über den Unterschied zwischen Arm und Reich. 1930 wurde ich mit 10 weiteren Kindern des Jahrgangs 1924 eingeschult. Mein Elternhaus war nur ca. 100 m von der Schule entfernt. Es gab nur 2 Klassenräume, die Lehrer mussten 3 Jahrgänge gleichzeitig oder auch in Vor- und Nachmittagsschichten unterrichten. Mitschüler, die einen langen Heimweg hatten, prahlten mit ihren Erlebnissen und Streichen. Ich war nach wenigen Schritten im Elternhaus und hatte nur wenig Kontakt mit anderen Kindern. Feste im Dorf wurden meist privat von Gastwirten, Geschäftsleuten oder Vereinen organisiert. Sie fanden regen Zuspruch, auch bei Bewohnern der Nachbardörfer.

Ab 1933, der Machtübernahme der Nazis, war das gute Miteinander im Dorf gestört. Die Gemeinde wurde zu einer Ortsgruppe mit einem Ortsgruppenleiter und mehreren Obmännern. Nachbarn, die anderen politischen Parteien nahe standen, wurden zwecks angeblicher Umschulung verhaftet. Presse und Rundfunk verbreiteten nur noch Nachrichten über die Erfolge der neuen Regierung. Jede Veranstaltung musste genehmigt werden und den politischen Vorstellungen entsprechen. Uns Jugendlichen versprach man eine glückliche Zukunft in einem

großdeutschen Reich. Für uns gab es die Organisationen Jungvolk und Hitlerjugend. Unsere Erziehung oblag jetzt nicht nur den Eltern und Lehrern, sondern auch der Partei. Geführt wurden wir in kleinen Gruppen von 3 bis 4 Älteren, meist Ober- schülern, die sich sehr wichtig vorkamen.

Die Konflikte zwischen Eltern und Kindern wurden größer. Das Geld für unsere einheitliche Kleidung mussten die Eltern aufbringen. Für Hilfe in Garten und Haushalt hatten wir weniger Zeit. Die politisch unterschiedlichen Meinungen zwischen Jung und Alt vergifteten das Klima.

Als zu Ostern 1936 ein Zeltlager geplant war, verbot mir mein Vater die Teilnahme. Er sorgte sich um meine Gesundheit. Im Krieg hatte er sich ein Rheumaleiden und mehrere Verwundungen zugezogen. Mein damaliger Scharführer sagte „Ich werde mal mit deinem Alten reden“. Er begleitete mich nach Hause. Wir trafen meinen Vater im Stall an, es kam zu einem heftigen Wortwechsel, der erst endete, als mein Vater mit einer Mistforke drohte. Mein Anführer meldete den Vorfall zum Glück nicht weiter, er hatte andere Sorgen, das Zeltlager musste schon kurz nach dem Aufbau wegen kaltem Regenwetter und überschwemmter Wiese aufgegeben werden.

Bei unseren Treffen und Heimabenden sollten wir Jugendlichen zu hörigen Bürgern erzogen werden. Die geschichtlichen Ereignisse der letzten 200 Jahre wurden entsprechend verstellt dargestellt. Wir sollten die Garanten für ein großes Deutschland und eine freie, friedliche Welt sein. Ich zweifelte, in meiner Familie und im weiteren Umfeld gab es immer wieder Mahner, die sagten, der Größenwahn Hitlers kann nicht gut gehen. Trotzdem war ich dabei, wenn unsere Gruppe durchs Dorf marschierte und sang „Heute gehört uns Deutschland und morgen die ganze Welt.“

Ab 1939 begann meine Lehrzeit. Die Lehrstelle war in Hamburg, die Fahrt dorthin und zurück dauerte jeweils 2 Stunden, für die Hitlerjugend blieb keine Zeit. Die Hoffnungen, die der Machtwechsel 1933 gemacht hatte, endeten mit Krieg, zerstörten Städten und für mich mit langer Gefangenschaft in Russland.

Herbert Mansberg, Hamburg



**motion - center**  
hamburg

Das neue Sanitätshaus

- Sanitäts- haus
- Reha-Technik
- Orthopädietechnik
- foot power

Alsterdorfer Markt 2 • Tel.: 040 5935216 - 0  
22297 Hamburg • Fax: 040 5935216 - 16  
[www.motion-center.de](http://www.motion-center.de)

## Was mache ich mit meiner Immobilie im Alter?

Veranstaltungstipp

Montag, 22. Oktober 2012

15:00 bis 17:00 Uhr



Es gilt, viele Besonderheiten zu berücksichtigen, damit der neue Lebensabschnitt gelingt und der Neuanfang ein Erfolg wird.

Referent: Thorsten Hausmann

Berenberg-Gossler-Haus  
Bürgerhaus für Niendorf e.V.  
Niendorfer Kirchenweg 17  
22459 Hamburg

Melden Sie sich unbedingt an!  
Telefonisch oder per E-Mail:  
**(040) 529 30 80**  
[info@hausmann-makler.de](mailto:info@hausmann-makler.de)

Seit 1919

Möbelhaus Deibelius

Qualität seit Jahrzehnten • Möbelvollsortiment

Sessel mit Aufstehhilfe  
nach Ihren Körpermaßen angefertigt

10 % Rabatt  
bei Vorlage  
dieser  
Anzeige



Wir führen auch seniorengerechte Möbel  
Bei Bedarf gerne Hausbesuche!

Hoheluftchaussee 19 • Tel. 040/420 27 12  
20253 Hamburg • U3-Bhf. Hoheluft • Buslinie 5

# Sie schießen wieder: die Pilzsaison ist da



Jetzt in den Herbstmonaten schießen sie wieder aus dem Boden – die Hutträger im Wald und auf den Wiesen. Wer Pilze mag, und das sind nicht wenige, hat darauf schon mit Freude gewartet.

Der Mensch war einst ein Jäger und Sammler. Die Bestätigung, dass dies zutrifft, zeigt sich nicht zuletzt bei jenen, die mit Begeisterung Pilze sammeln. Gebückt, oftmals bei Regen und entsprechend gewappnet mit Gummistiefeln und Regenmantel, streifen sie durch Wälder und Wiesen. Guck, da ist einer und hier. Hui, hier sind ganz viele. Wie toll ist das denn: Mit einem Korb voller leckerer Pilze geht es nach Hause. Dann geht es ans Putzen. Etwas mühselig, aber was ist das schon gegen selbst gesammelte Pilze auf dem Teller? Vor allem auch deshalb, weil sie so gesund sind.

### Vom Hut bis zu den Sporen...

... stecken Pilze voller gesundheitlich wichtiger Stoffe. Nicht umsonst gelten Pilze im asiatischen Raum seit alters her als Stärkungsmittel, das zudem zu einem langen Leben verhilft. Was den gesundheitlichen Wert angeht, sind vor allem Austernpilze, Shiitake und Chinamorcheln interessant. Die Wissenschaft hat in ihnen Stoffe entdeckt, die das Immunsystem stimulieren, Viren bekämpfen, den Cholesterinspiegel senken und das Blut verdünnen. Ihre hierzulande heimischen Kollegen wie etwa Champignons stehen diesen Wirkungen aber nicht nach. Zudem sind auch sie reich an Eiweiß, den Vitaminen A, B und D sowie an Mineral- und Ballaststoffen. Ein weiterer, auch gesundheitlich bedeutsamer Pluspunkt ist, dass Pilze sehr kalorienarm sind. Wie bei so vielen anderen Gemüsen, zu denen auch die Hutträger gehören, lässt es sich also schlemmen ohne Reue. Aber:

### Mit Vorsicht genießen

Dieses Motto gilt bei Pilzen ganz besonders und im wahrsten Sinn des Wortes. Denn leider wandert allzu schnell das eine

oder andere ungenießbare Mitglied der Pilzfamilie in den Sammelkorb. Mitunter sind sogar giftige dabei. Zu den gefährlichsten Giftpilzen in Deutschland zählen der Knollenblätterpilz, der Pantherpilz, der Fliegenpilz und der spitzkegelige Rauhkopf. Ersterer wird gerne versehentlich mit dem Champignon verwechselt. Davor kann ein Blick auf die Lamellen schützen: Beim giftigen Knollenblätterpilz sind sie strahlend weiß, beim harmlosen Champignon rosa oder bräunlich. Doch auch die anderen Giftpilze sollte man kennen und unterscheiden können. Dabei helfen Bestimmungsbücher oder Lehrrundgänge, wie sie inzwischen vielerorts von Naturschutzverbänden angeboten werden.

Zur Vorsicht beim Essen von Pilzen gehört auch, diese rasch – möglichst binnen zehn Stunden nach dem Pflücken – zu verarbeiten und zu servieren. Der Grund dafür ist, dass die Hutträger nicht lange haltbar sind. Schließlich kommen sie aus der Erde und können deshalb mit Bakterien kontaminiert sein. Darum darf man Pilze auch nicht aufwärmen und sie nicht roh essen.

Birgit Frohn © SeMa



### Bei Verdacht auf Pilzvergiftung sofort handeln

Unwohlsein nach einem Pilzgericht muss noch keine Vergiftung sein. Dennoch gilt, lieber ein schneller Fehlalarm als zu spät handeln. Typische Anzeichen für eine Pilzvergiftung können sein: Magendruck, Bauchschmerz, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Schweißausbruch, Schwindel oder Rauschzustände.

Bei diesen Beschwerden sollte unbedingt ein Arzt gerufen werden. Bis zu dessen Eintreffen ist bei Verdacht einer Pilzvergiftung wie folgt zu handeln:

- Erbrechen hervorrufen, um den Magen zu entleeren. Dies kann durch warmes, gesalzenes Wasser (1 Esslöffel Salz auf ein Glas Wasser) oder durch Kitzeln im Schlund erreicht werden.
- Der Betroffene sollte warm zugedeckt liegen.
- Möglichst alle nicht verwerteten Reste der Pilze sammeln und dem Arzt übergeben.
- Genau festhalten, wann die Pilze gegessen wurden und wann sowie welche Symptome danach auftraten. Die Beschwerden können sich übrigens auch erst binnen eines Tages nach der Pilzmahlzeit einstellen – das ist wichtig zu berücksichtigen.
- Nicht zuletzt die Nummer des Giftinformationszentrums Nord (GIZ Nord): 0551 – 19 240.



Nun aber wieder zu den schönen Seiten der Pilze. Nachfolgend 2 Rezepte damit, die jeweils für vier Personen angelegt sind.

### Rustikale Pilzpfanne

- 400 g Champignons, in Scheiben
- 200 g Austernpilze, in Scheiben
- 3 Schalotten, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 2 Stangen Lauch, in Scheiben
- 150 g gekochter Schinken, gewürfelt
- 100 g Gouda, in Scheiben
- Butterschmalz
- Salz und schwarzer Pfeffer



- Lauch in 150 ml kochendem Salzwasser zugedeckt 5 Minuten dünsten.
- Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und darin Schalotten und Knoblauch anbraten. Pilze hinzugeben und unter Wenden kräftig anbraten.
- Beginnen die Pilze zu wässern, Schinken und gedünsteten Lauch untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Noch etwas köcheln lassen.
- Kurz vor dem Servieren den Käse in der Pfanne verteilen und schmelzen lassen.
- Dazu passen Reis oder Bratkartoffeln.

### Herbstlicher Pilzsalat

- 250 g Pilze nach Wahl
- 250 g Feldsalat
- 200 g Lollo rosso oder Frisee-Salat
- 1 Zwiebel
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Senf
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 EL Walnussöl
- Salz und Pfeffer



- Pilze gründlich putzen und in Scheiben schneiden, Zwiebel schälen und hacken.
- 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel und dann die Pilze darin anbraten. Sojasauce zugeben und beiseite stellen.
- Senf mit Balsamico, restlichem Olivenöl und Walnussöl verrühren.
- Salate waschen, in Stücke zerpflücken und in eine Salatschüssel geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann das Salatdressing untermischen.
- Die Pilze auf dem Salat verteilen und diesen sofort servieren.



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



**PROBIER-ANGEBOT**  
Jetzt bestellen und selbst überzeugen!

**Rufen Sie uns an!**  
**0 40 - 89 20 00**  
[www.landhaus-kueche.de](http://www.landhaus-kueche.de)

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

### Wohnen „Generation 55 +“

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

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

**Courtagefrei!**  
(Ansprechpartner Hr. Rothkoegel)

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

### „Wohnen mit Service“

Seniorenwohnanlage Christuskirche Norderstedt-Garstedt

**2011 fertig gestellt: Vermietung direkt durch den Eigentümer**

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

Unsere Senioren-Wohnanlage in 22848 Norderstedt (Garstedt), Kirchenstraße 12b, bietet Ihnen unter dem Motto "Wohnen mit Service" 68 Wohnungen auf drei Etagen und genau soviel Service, wie Sie gerade brauchen. Sie erreichen Ihre Wohnung komplett barrierefrei. Die Anlage ist ruhig gelegen, 900 Meter vom Herold Center und der U-Bahn Garstedt entfernt. Sie ist Teil eines Ensembles von Kirche, Gemeindehaus, Pastorat, Kindergarten, Frühförderung, Tagespflege, einer Dementen-WG und einiger Wohnungen für Familien. Es gibt Gemeinschaftsräume, eine Dachterrasse und ab 2012 ein Café im Innenhof des Geländes – als Treffpunkt aller Generationen.

Wohnflächen 37,98 m² bis 85,99 m², 1-3 Zimmer, Miete netto kalt: € 436,77 bis € 988,89 zzgl. Nk. und Serviceentgelt. Courtagefrei!

**Einladung zur Besichtigung am 27.10.2012 um 15 Uhr**  
Kirchenstraße 12b  
22848 Norderstedt

# Was soll geschehen, wenn...?

**Nämlich dann, wenn man sich im Zuge einer schweren Erkrankung wie unter anderem einer Demenz, oder nach einem Unfall nicht mehr selbst äußern kann.**

Ein mit Schrecken behaftetes Szenario, dessen Eintreten sich jedoch jeder vor Augen führen sollte: In eine solche Situation kann jeder kommen, von heute auf morgen und in jedem Alter.

Deshalb gilt es beizeiten vorzusorgen – am besten bereits in jungen Jahren und umso mehr im höheren Lebensalter. Dies erfolgt durch eine so genannte Patientenverfügung. »Bevor ich es nicht mehr sagen kann«. Unter diesem Titel ist nun eine DVD auf den Markt gekommen.

### Motivation zur Selbstbestimmung

»Bevor ich es nicht mehr sagen kann. Meine Patientenverfügung« stellt in einem Film zwei Menschen vor, die sich aus unterschiedlichen Beweggründen mit dem Thema Patientenverfügung befassen. An Hand dessen wird gezeigt, was genau beim Verfassen einer solchen Verfügung zu berücksichtigen ist. Darüber hinaus erfährt der Zuschauer, wo er weitere Informationen und Hilfestellungen zu dieser komplexen Thematik bekommen kann. Zusätzlich kommen Fachleute zu Wort, die sich aus beruflicher Sicht mit dem Thema Patientenverfügung befassen. So beispielsweise der Pfarrer,

Sterbe- und Trauerbegleiter Wolfgang Picken, der Mediziner Dr. Matthias Kochanek, der als Oberarzt auf einer internistischen Intensivstation arbeitet, oder Professor Dr. Hans Lilie, Direktor des Interdisziplinären Zentrums Medizin-Ethik-Recht in Halle-Wittenberg. Eine beigelegte Broschüre fasst die wichtigsten Informationen des Films zusammen.

Anliegen ist es, umfassend zu informieren und dazu zu motivieren, frühzeitig die Dinge zu regeln, die möglicherweise später einmal eintreten können.

**Das DVD-Set** (DVD mit 41 Minuten und Broschüre mit 16 Seiten) **von Katja Matthias »Bevor ich es nicht mehr sagen kann. Meine Patientenverfügung« ist 2011 im atp Verlag Köln erschienen** (ISBN 978-3-943064-02-5). Es kostet **€ 14,80** zzgl. Versandkosten und ist zu bestellen unter: **www.atp-verlag.de** oder direkt beim bei atp Verlag, Maria-Hilf-Straße 15, 50678 Köln, **Tel.: 0221/27 23 59 -28.**



## Die Patientenverfügung

In einer Patientenverfügung wird für die behandelnden Ärzte verbindlich festgelegt, welche Art und welchen Umfang an

medizinischer Behandlung man sich wünscht und was man ablehnt. So lässt sich vorab das Selbstbestimmungsrecht für den Fall ausüben, dass bei einer schweren Krankheit oder nach einem Unfall der eigene Wille nicht mehr geäußert werden kann.

Eine solche Patientenverfügung ist eine sehr individuelle Willenserklärung zu konkreten und speziellen Situationen. Aus diesem Grund ist es auch besonders wichtig, sich genau zu überlegen, wie die gewünschte medizinische Versorgung aussehen soll. So kann gesichert werden, dass im Ernstfall auch alles so geschieht, wie gewünscht. Entsprechend ist es am besten, sich beim Verfassen einer Patientenverfügung fachkundig beraten zu lassen.

Seit dem 01.09.09 ist eine Patientenverfügung per Gesetz uneingeschränkt verbindlich. Das bedeutet, dass sie von Ärzten umgesetzt werden muss, sobald die Behandlungs- und Lebenssituation eintritt, für die sie ausgestellt wurde. Eine Missachtung des Patientenwillens kann als Körperverletzung strafbar sein. Zudem muss immer ein Bevollmächtigter oder Betreuer des Patienten einbezogen werden. Er ist berufen, dem in der Patientenverfügung festgelegten Willen Ausdruck und Geltung zu verschaffen. Birgit Frohn © SeMa



**MEDIZINISCHE FUSSPFLEGE**  
ZUSAMMENARBEIT MIT KRANKENKASSEN

**PODOCURA**  
FACHPRAXIS FÜR PODOLOGIE

**Sylke Ennen**  
Podologin  
und Team

Trentmann-Gromotka GmbH  
orthopädieschuhtechnik

Ohechaussee 13  
22848 Norderstedt  
www.podo-cura.de

**Füße in Not?**

040 / 593 55 848

# medical yoga – mehr über den eigenen körper erfahren

Yoga erobert sich immer mehr Anhänger – die Erfolgsstory währt bereits Jahre und ist vollauf berechtigt. Denn die Übungen der Yogis sind eine Wohltat für Körper und Seele. Das ist inzwischen auch wissenschaftlich bestätigt und hat zu einigen neuen Varianten des Yoga geführt. Eine davon ist das Medical Yoga. Darin vereint sich die altbewährte Yoga-Tradition mit den modernen Erkenntnissen aus der Spiraldynamik®.

Diese hat sich aus den Erkenntnissen eines Forscherteams von Ärzten, Therapeuten, Bewegungsforschern und Yogalehrern entwickelt, das sich in den letzten zwei Jahrzehnten intensiv mit dem Bauplan des Menschen beschäftigt hat. Dabei suchte man unter anderem nach Antworten auf Fragen wie etwa natürliche Bewegungsabläufe ablaufen und wie die Evolution den menschlichen Körper konzipiert hat. Im Mittelpunkt all dessen steht die Spirale, da sie ein Grundbaustein der Natur ist. Auch im menschlichen Körper finden sich Spiralen zuhauf. Denn ob Muskelfasern, Bindegewebe oder Haut – alles besteht aus einfachen oder komplexen Spiralstrukturen.

### Gemäß der Anatomie bewegen

Auf der Basis all dessen hat die Spiraldynamik ein Haltungs- und Bewegungskonzept konzipiert, das Fehlhaltungen vorbeugt, Beschwerden lindert sowie Wohlbefinden und Ausstrahlung steigert. Damit bietet die Spiraldynamik gewissermaßen eine »Gebrauchsanweisung« für den eigenen Körper. Ihr geht es darum, die Gesetze der Natur im eigenen Körper nachzuvollziehen und zu erleben. Denn, so Dr. Christian Larsen, Leiter des Spiraldynamik® Med Centers in Zürich: »Wer die Prinzipien natürlicher Bewegungsabläufe kennt, bewegt sich mit der Anatomie – und nicht gegen sie«.

Medical Yoga vermittelt die Prinzipien dieser Bewegungslehre auf einfache und praktische Weise: Die Übungen, die so genannten Asanas, lassen anatomisch richtige Bewegungsabläufe neu entdecken und helfen, diese im Alltag beizubehalten. Auf diese Weise wird man nach und nach zum Profi für intelligente Bewegung.

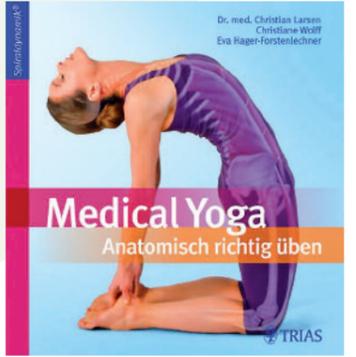
So kann man sein Körperwissen auch im Alltag nutzen und dabei sogar Beschwerden vorbeugen – ob beim Einkaufen, an der Bushaltestelle oder im Büro.

Zu Medical Yoga ist auch ein Buch im Trias Verlag erschienen. Die Autoren zeigen darin, wie durch das Üben der zwanzig wichtigsten Asanas des Hatha-Yoga natürliche Bewegungsabläufe zu trainieren sind und was dabei im Körper vorgeht. Dieses medizinische Basiswissen bietet den theoretischen Hintergrund für die eigene Yoga-Praxis und öffnet den Blick für neue spannende Körpererfahrungen und mehr Achtsamkeit im Alltag. Die Wirkungen jeder Übung sind an Hand von 3D-Grafiken und kurzen Texten dargestellt. Mit diesem Wissen ausgestattet gelingt es auf einfache Weise, in die anatomisch richtige Yoga-Haltung zu kommen und sich zu bewegen.

Birgit Frohn © SeMa

### Medical Yoga

**Christian Larsen**  
**Christiane Wolff**  
**Eva Hager-Forstenlechner**  
TRIAS Verlag,  
Stuttgart. 2012  
€ 19,99  
ISBN 978-3-830-438-519



## Unbeschwert feiern – wir kümmern uns um alles!

### Partyservice

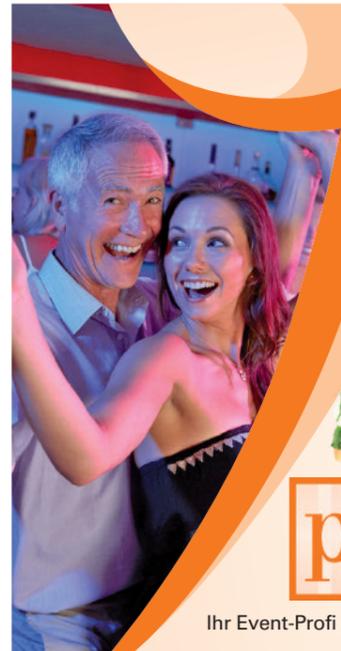
Egal ob rustikales Buffet oder Menü mit mehreren Gängen oder etwas Ausgefallenes wie z.B. Fingerfood. Bei uns bekommen Sie immer etwas Besonderes zu einem günstigen Preis. Nutzen sie auch gern unsere leckeren Aufschnittplatten mit feinstem Bratenaufschnitt, Edelfisch oder Käse. Unsere Preise starten bei € 9,90 pro Person (zzgl. Anlieferung) bei mindestens 10 Personen.

### Veranstaltungen

Wir planen und realisieren Ihre Veranstaltung in jeder gewünschten Größenordnung. Ob Tag der offenen Tür, Mitarbeiterveranstaltung oder Straßenfest, bei uns erhalten Sie alles aus einer Hand – von d. Bühne bis zum Künstler, vom Catering bis zur Dekoration. Dabei sorgen wir für ein harmonisches Gesamtbild und eine professionelle Ausstattung Ihres Events.

### Familienfeiern

Immer, wenn ein freudiges Ereignis ansteht, kommt die Familie zusammen – eine schöne Tradition, die unbedingt gepflegt werden sollte, denn so bleibt der Kontakt zwischen Jung und Alt bestehen. Professionell und perfekt abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse wird Ihnen der gesamte Ablauf von der Planung bis zur Durchführung von unserem geschulten und erprobten Team abgenommen.



**Konzept Hamburg**

Langmaack GmbH Veranstaltungsservice



Ihr Event-Profi – von der Privatfeier bis zum Stadtfest! Infos: [www.pbkonzepthamburg.de](http://www.pbkonzepthamburg.de), **Tel.: 040/53 16 92 07**

# Wir haben Biss!



**Kräftig zubeißen auch im Alter!**

**In nicht einmal zwanzig Jahren, so die Statistiken heute, wird knapp die Hälfte der Patienten in Zahnarztpraxen 65 Jahre und älter sein. Mit dieser demographischen Entwicklung muss die zahnmedizinische Versorgung mithalten. Eine Herausforderung.**

Wie in allen medizinischen Bereichen gehören auch zur Klientel der Zahnärzte immer mehr Ältere. Vor diesem Hintergrund etabliert sich derzeit eine neue Sparte: die Alters- beziehungsweise Seniorenzahnmedizin. Diese wird in den kommenden Jahren immer mehr an Bedeutung gewinnen. Zumal auch deshalb, weil die eigenen Zähne einer wachsenden Anzahl von Menschen bis ins hohe Alter erhalten bleiben – der modernen Zahnmedizin zu verdanken, allerdings mit Problemen behaftet.

### Tschüss Corega Tabs

Die »Vierte Mundgesundheitsstudie«, kurz DMS IV, kam zu einem für viele überraschenden Ergebnis: 75 Prozent der 65- bis 74-jährigen Bundesbürger hat noch seine eigenen Zähne im Mund. Corega Tabs adieu. Die ältere Generation von heute und morgen benötigt die »Dritten« weit weniger als jemals zuvor. Das ist ei-

nerseits zweifelsohne erfreulich, andererseits der Wegbereiter für mehr Zahn-erkrankungen. Wie sich bereits gezeigt hat, ist der Rückgang des Verlustes der natürlichen Zähne mit einem Anstieg von Karies an den Zahnwurzeln verbunden. Das Gleiche gilt für Parodontitis, früher auch Parodontose genannt. Diese Entzündung des Zahnbettes nimmt in der Altersgruppe 65plus stetig zu – vor allem auch schwere Formen davon. Das ist insofern so bedenklich, als dass solche ausgeprägten Fälle von Parodontitis das Risiko für Infektionen, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Typ-2-Diabetes sowie Lungenentzündungen deutlich erhöhen. Um die Zahngesundheit der Älteren muss sich das System mithin künftig verstärkt kümmern.

### Hausbesuch vom Zahnarzt

Vor gar nicht allzu langer Zeit wäre das kaum denkbar gewesen. Doch inzwischen machen immer mehr zahnärztliche Praxen Hausbesuche. Das soll die Defizite bei der zahnärztlichen Versorgung von älteren Menschen mit Behinderungen und immobilen Patienten verbessern. Derartige mobile Behandlungseinheiten sind seit einigen Jahren in Deutschland aktiv. Sie bieten Pflegebedürftigen und Menschen mit Behinderungen auch außerhalb der Zahnarztpraxis die Möglichkeit, sich zahnärztlich behandeln zu lassen. Damit die mobilen Einsätze auch nachhaltig Erfolg bringen, arbeiten die Zahnärzte eng mit den Angehörigen und Pflegekräften der Patienten zusammen. Schließlich kommt ihnen auch bei der Zahnpflege eine bedeutende Rolle zu.

Die zahnmedizinischen Konsultationen in den eigenen vier Wänden werden allerdings nicht von den Krankenkassen bezahlt – zumindest derzeit noch nicht. Es gibt jedoch einige Projekte von Zahnärzteiniciativen und karitativen Einrich-

tungen, die sich hier engagieren: Etwa das Modellprojekt »Bis(s) ins hohe Alter«, das mit dem Gesundheitspreis des Landes Nordrhein-Westfalen ausgezeichnet wurde. Weiterhin haben die Kassenzahnärztliche Bundesvereinigung und die Bundeszahnärztekammer ein Konzept namens »Mundgesundheit trotz Handicap und hohem Alter« zur Umsetzung entwickelt und beim Gesetzgeber eingereicht.

**Deutsche Gesellschaft für Alterszahnmedizin**  
Bereits vor einigen Jahren wurde die Deutsche Gesellschaft für Alterszahnmedizin (DGAZ) gegründet. Deren Anliegen ist die Förderung einer gezielten und besseren zahnmedizinischen Betreuung von Hochbetagten, Pflegebedürftigen und Menschen mit Behinderungen. Dazu bedarf es nicht nur eines hohen Fachwissens, sondern auch Geduld und Verständnis für die Bedürfnisse sowie die Probleme der älteren Zahnpatienten.

### Richtige Hygiene für den Ersatz

Zwar wird Zahnersatz seltener, aber dennoch haben ihn noch viele unter uns im Mund. Deshalb nachfolgend einiges Wissenswertes zur richtigen Pflege – unerlässlich, um Bakterienbeläge regelmäßig zu entfernen. Diese können näm-

**Zahnpflege im Alter**  
• Am besten eine fluoridhaltige Zahnpasta verwenden.  
• Zur Reinigung sollte man sich Zeit nehmen und sich nach Möglichkeit dazu hinsetzen.  
• Hat die motorische Geschicklichkeit abgenommen, empfehlen sind individuell gestaltete Griffe der Zahnbürsten oder elektrische Zahnbürsten.  
• Wichtig, gerade im fortgeschrittenen Alter, ist die regelmäßige Vorsorge. Auch mit Zahnersatz ist die zweimal jährliche Kontrolle beim Zahnarzt notwendig und übrigens auch kostenfrei. Das gilt auch für Röntgenbilder und Zahnsteinentfernung.

lich zur Gefahr für die vorhandenen Zähne, den Zahnhalteapparat und die Mundschleimhaut werden. Je nach Art der künstlichen Zähne sind diese unterschiedlich zu reinigen.

### • Kronen und Brücken

Diese sind festsitzender Zahnersatz und müssen beim – natürlich unbedingt zweimal – täglichen Zähneputzen gezielt gereinigt werden. Dabei sind vor allem die Zwischenräume zwischen den natürlichen und künstlichen Zähnen intensiv zu bearbeiten. Denn hier sammeln sich besonders gerne Speisereste an,

die zu Karies und Parodontitis führen können. Um die Zahnzwischenräume gründlich zu säubern, empfehlen sich Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten. Bei Brücken müssen auch die Zwischenglieder zwischen den tragenden Kronen an ihrer Unterseite zum Zahnfleisch hin geputzt werden – am besten ebenso mit Zahnseide.

### • Implantate

Bei der Pflege von Implantaten muss der Stelle, wo das Implantat in die Mundhöhle eintritt, besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden. Denn hier am Rande des Zahnfleisches können Bakterien eindringen und im Umfeld des Implantates eine Entzündung mit Knochenabbau hervorrufen. Vor diesem Hintergrund sollten diese Bereiche zweimal täglich sorgfältig mit Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten gereinigt werden. Ein dickeres Floss, eine spezielle Art von Zahnseide, ist hierzu am meisten zu empfehlen.

### • Herausnehmbarer Zahnersatz

Er benötigt gezielten Pflegeaufwand, denn an der Kunststoff- oder Metallbasis des Zahnersatzes lagert sich Zahnbelag ab. Herausnehmbarer Zahnersatz – in der Regel Gebisse – sollte daher zweimal täglich mit einer Prothesenzahnbürste und Gelzahnpaste gereinigt werden. Auch spezielle Reinigungstabletten sind empfehlenswert. Wer eine Totalprothese trägt, sollte die von der Prothese bedeckte Mundschleimhaut und den Zungenrücken mit einer weichen Zahnbürste reinigen.

### Zahngesundheit geht durch den Magen

Gesundheit geht bekanntlich durch den Magen – auch die der Zähne. Der Grundstock für gesunde Zähne wird nämlich nicht nur im Badezimmer, sprich mit der Zahnpflege und der Mundhygiene, gelegt. Auch in der Küche und auf dem Teller ist eine Menge für die Zahngesundheit zu tun. Jetzt ist das noch wichtiger als in jüngeren Jahren. Hier das Wichtigste:

### • Viel trinken

Speichel hat neben seiner Verdauungsaufgabe auch den

wichtigen Job, Zähne und Zahnfleisch gesund zu erhalten. Denn er unterstützt die Selbstreinigung der Zähne, neutralisiert zahnschädigende Säuren mit seiner antibakteriellen Wirkung und hilft Mineralverluste im Zahnschmelz auszugleichen. Damit besitzt er auch eine Reparaturfunktion.

Um ausreichend Speichel zu bilden, bedarf es ausreichend Flüssigkeit. Das kann zum Problem werden. Schließlich nimmt mit zunehmendem Alter das Durstempfinden ab. Mundtrockenheit als Begleiterscheinung von bestimmten Krankheiten wie Morbus Parkinson, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes kann diesen Effekt verstärken. Oft verursachen auch Medikamente Mundtrockenheit als Nebenwirkung. Um dies zu verhindern, sollte man sich eine tägliche Trinkmenge von zwei Litern angewöhnen. Außerdem hilft es, regelmäßig Obst und Gemüsesorten mit hohem Wasseranteil zu essen. Dazu gehören beispielsweise Melonen und Gurken.

### • Zucker meiden

Zucker schadet auch in jungen Jahren der Zahngesundheit. Doch auf Grund der verminderten Speichelproduktion und einem Rückgang des Zahnfleisches sind die Zahnhälse besonders im Alter dem Angriff der Karies bildenden Bakterien ausgesetzt. Anders als die Zahnkronen besitzen die Zahnhälse keinen schützenden Zahnschmelz. Karies kann sich daher schneller ausbreiten und die Zähne schädigen. Ausmaß und Häufigkeit der Zuckerezufuhr sollten also verringert werden.

Birgit Frohn © SeMa



**DR. OLIVER REBSTOCK**  
Zahnarztpraxis

- Parkplätze direkt vor der Tür
- Barrierefreier Zugang zur Praxis
- Barrierefreie Räume in der Praxis
- Behandlung auch im Rollstuhl möglich
- Akute Schmerztermine kurzfristig möglich
- Digitales, strahlungsarmes Röntgen
- Moderne Behandlungsräume mit TV
- Eigenes Zahntechniklabor im Haus

**Wir sorgen für Ihre Zahngesundheit – schonend und in freundlicher Atmosphäre**

HH-Schnelsen · Halstenbeker Straße 78  
Ecke Kalvslohtwiete · Tel.: 040-57 00 27 28  
[www.zahnarztpraxis-schnelsen.de](http://www.zahnarztpraxis-schnelsen.de)

Sprechstunden:  
Mo.-Do. 8-12.30 Uhr und 15-18 Uhr  
Fr. 8-13 Uhr und nach Absprache.

**Für Sie umgebaut: Ab Oktober ist das 4. Sprechzimmer geöffnet.**

**HANSE PRAXIS**

Professionelle Zahnreinigung  
Ästhetische Zahnheilkunde  
Schonende maschinelle Wurzelkanalbehandlung  
Implantate - Mitglied der DGZI (Deutsche Gesellschaft für zahnärztliche Implantate)

**Patientenfreundliche Öffnungszeiten wie z.B.:**  
• Mo. bis Fr. von 9-18 Uhr  
Frühere und spätere Termine gern nach Vereinbarung.

**Zahnärzte Florian Bochdalofsky & Christian Radu**  
Ohechaussee 7 | 22848 Norderstedt  
Tel: 0 40/5 29 44 66 | [www.hansepraxis.de](http://www.hansepraxis.de)



## Essen mit dem Kleingedruckten: Verpackungschinesisch für Anfänger

### Teil 2



#### Noch mehr »Who´s who« auf dem Eti-

##### unbehandelt

»Unbehandeltes« aus konventionellem Anbau ist lediglich nach der Ernte nicht mehr behandelt. Davor haben die Früchte die übliche Dosis Schalenkonservierungsmittel oder Wachse abbekommen.

##### Vollkorn

Sagt nur, dass das Brot kleine Anteile an ganzen Körnern enthält. Nur die Bezeichnung »Vollkornbrot« garantiert mindestens 90% Vollkornmehl.

##### kann Spuren von ... enthalten

Mit Vorsicht zu genießen – im wahrsten Wortsinn. Denn das ist eine freiwillige Angabe der Hersteller. Und oft ungenau: Bei »kann Spuren von Nüssen enthalten« kann jede Art von Nüssen gemeint sein.

##### naturidentischer Aromastoff

Hat mit Natur nichts zu tun, sondern ist rein synthetisch. Wenn auch in der gleichen chemischen Zusammensetzung wie das natürliche Vorbild.

##### natürliches Aroma

Darf nur auf dem Etikett stehen, wenn ausschließlich natürliche Aromastoffe oder -extrakte verwendet wurden.

##### Kakaomasse

Eine Mixtur aus Kakaopulver und Fett. Welches, weiß nur der Hersteller. Kakaobutter allein steckt nur noch in wenigen Tafeln – Palmöl und Shea-Butter sind billiger. Wenn sie mit in der Schoko stecken, muss das heißen: »enthält neben Kakaobutter auch andere pflanzliche Fette«.

##### gentechnisch verändert

Muss seit April 2004 auf Lebensmitteln mit oder aus gentechnisch veränderten Organismen stehen.

##### unter Schutzatmosphäre verpackt

Dann zischt es leise, wenn die Packung geöffnet wird. Was da entweicht, ist Stickstoff und Kohlenmonoxid. Die Gase ersetzen den Sauerstoff und halten so Lebensmittel länger frisch.



#### länger frische Milch

Kurz auf 100 ° C erhitzt und so »ausgedehnt haltbar« – bis zu 21 Tagen, allerdings gekühlt. Schmeckt dabei wie pasteurisierte Milch und enthält auch noch (fast) genauso viele Nährstoffe.

#### Fruchtjoghurt

Damit ein Joghurt sich so nennen darf, muss er mindestens 6% Frischfrucht enthalten. Was beim 150-g-Becher 9 g Frucht bedeutet. Weniger als eine halbe Erdbeere...

#### Joghurt mit Fruchtzubereitung

Kommt mit noch weniger aus, nämlich mit nur 3,5% Frischfrucht.

#### Joghurt mit Fruchtgeschmack

Hier darf der Fruchtanteil sogar unter 3,5% liegen.

#### Fruchtzubereitung

Enthält außer »Frucht« auch Wasser, Zucker und Verdickungsmittel. Eine »Fruchtzubereitung« von 18% kann also nur 6% Früchte enthalten. Dafür aber umso mehr Zucker.

#### Fruchtsaftgetränk

Hat nur noch 6 – 30% Fruchtsaft intus. Der Rest ist gesüßtes Wasser.

#### mindestens haltbar bis...

Sagt, bis wann ein Lebensmittel – ungeöffnet und richtig gelagert – seine Eigenschaften mindestens behält. Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist kein Verfallsdatum. Nach Ablauf kann das Lebensmittel noch verkauft und verzehrt werden.

#### zu verbrauchen bis...

Bei leicht verderblichen Lebensmitteln: Nach Ablauf dürfen sie nicht mehr verkauft werden und auch nicht gegessen.

#### mit Phosphat

Phosphat wird bei verschiedenen Fleischerzeugnissen – oft bei Brühwurst – eingesetzt, um diese schnittfest zu machen.

Birgit Frohn © SeMa

### Silver Pack – die höfliche Verpackung

Knifflige Verpackungen stellen – nicht nur – aber vor allem Ältere oftmals vor ein Problem. Der Verpackungswettbewerb Silver Pack nimmt sich diesem an. Indem er solche Verpackungen auszeichnet, die in besonderer Weise auf die Bedürfnisse und Wünsche älterer Verbraucher abgestimmt sind. 2012 wurde er bereits zum vierten Mal vergeben, dieses Jahr an die SIGG Switzerland AG. Diese hat eine Blisterverpackung mit

Knicköffnung kreiert, die verblüffend einfach und komfortabel die häufigen Schwierigkeiten mit dieser Art Verpackung beseitigt. Eine laut Jury »sehr kundenfreundliche und damit höfliche Verpackungslösung«. Silver Pack ist eine gemeinsame Initiative der Feier@abend Online Dienste für Senioren AG, Frankfurt, und des Meyer-Hentschel Instituts, Saarbrücken. Dieses motiviert und unterstützt Unternehmen, ihre Produkte und Dienstleistungen besser an die Bedürfnisse älterer Menschen anzupassen.

# BUCHTIPP

## Mit 70 hat man noch Träume

Und was für welche... Etwa eine Reise alleine mit einem roten VW-Caddy quer durch Südeuropa. Ute Karen Seggelke hat solch einen Trip schon einmal gemacht. Mit Anfang zwanzig war sie drei Monate mit einem alten VW-Käfer allein durch Südfrankreich und Spanien gefahren. Und jetzt, 47 Jahre später, gönnte sie sich diese Erfahrung noch einmal und erfüllte sich damit zu ihrem 70. Geburtstag einen lang gehegten Traum: Drei Monate durch Portugal und Spanien. Ihre Route führte sie von Porto nach Lissabon über die Felsenalgarve nach Sevilla, Córdoba, Granada, Málaga über Tarifa entlang der Südküste nach Osten und schließlich nach Barcelona.

Viel Zeit, um zu fotografieren, Muße, Stille und Zeit, um in sich hineinzuhören. In ihrem Reisetagebuch lässt sie uns an ihren Gedanken, Erlebnissen und

philosophischen Betrachtungen über das Leben, die Liebe und das Alter teilhaben. Es wurde eine Reise zu sich selbst. Eine Tour mit einer klaren Botschaft: Lebe deine Träume!

In ihren beeindruckenden Fotografien nimmt Ute Karen Seggelke den Leser mit in die Ferne, mit in ihre Gedanken und regt zum Nachdenken und Versinken in ihren Bildern an. Kleine Fotos, die wie Postkarten wirken, und große, doppelseitige Panorama-Bilder porträtieren die Autorin sowie Land und Leute.

In »Mit 70 hat man noch Träume« können wir die Erfolgsautorin und Fotografin Ute Karen Seggelke kennenlernen – das bislang persönlichste Buch der Bestsellerautorin.

**Mit 70 hat man noch Träume  
Allein durch Europa**  
Ute Karen Seggelke  
Verlagshaus Jacoby  
& Stuart GmbH, € 24,-



### ANGST nehmen, Sicherheit geben! Computerhilfe mit Herz

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

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

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

Rufen Sie mich an  
oder schicken Sie mir  
eine E-Mail mit dem Betreff:  
- Schulung -  
Tel: 040/47 11 67 62  
oder [pziems@gmx.de](mailto:pziems@gmx.de)



### Bewegung und Entspannung



Körper, Geist und Seele

Rückengymnastik, Pilates,  
Yoga, BBP Progressive  
Muskelrelaxation, Ent-  
spannungsmassagen,  
Autogenes Training,  
Traumreisen

7  
Jahre  
Bewegung und  
Entspannung!

Das möchte ich mit Euch feiern:  
„Tag der offenen Tür“  
am 27.10.12, ab 11 Uhr!  
Ich freue mich auf zahlreichen Besuch!  
Eure Claudia

Immenhöven 21 a · 22417 Hamburg · Tel.: 040 / 527 39 119  
E-Mail: [Claudia@BewegungEntspannung.de](mailto:Claudia@BewegungEntspannung.de)

### Impressum

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

**Handelsregister** HRB 118615  
**Amtsgerecht** Hamburg  
**Geschäftsführerin** Silke Wiederhold  
**Chefredaktion** Birgit Frohn  
**Layout u. Grafik** HWWA Werbeagentur GmbH  
Sandra Holst, Katharina Martin  
**Medienberatung** Silke und Herwart Wiederhold  
**Bildredaktion** Birgit Frohn  
**E-Mail** [redaktion@senioren-magazin-hamburg.de](mailto:redaktion@senioren-magazin-hamburg.de)

**Vertrieb** SeMa Senioren Magazin  
Hamburg GmbH  
**Druck** Lehmann Offsetdruck GmbH  
Gutenbergring 39  
22848 Norderstedt  
**Erscheinen** 10 x jährlich  
**Druckauflage** 20.000 Stk.  
**Anzeigenschluss** November-Ausgabe: 19.10.12  
**Anzeigenruf** 040/41 45 59 97  
**www.** [senioren-magazin-hamburg.de](http://senioren-magazin-hamburg.de)

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

# Trimm-Dich im Wasser

## Aqua-Fitness schlägt hohe Wellen

**Da sind sie wieder: Eine Truppe älterer Frauen und Männer hopsen im Schwimmbecken herum. Ab und an greifen sie sich dann auch mal lange Rollen aus Styropor oder werfen sich gegenseitig bunte Gummibälle zu. Was machen die da eigentlich? Aqua-Fitness. Aha. Und? Na, ordentlich gesund und ziemlich im Trend.**

Hm. Ok, früher nannte sich das mal ganz schlicht Wassergymnastik. Heute heißt es neudeutsch Aqua-Fitness, hat aber auch einiges an Neuem zu bieten: Das Strampeln im Nassen wurde gezielt für viele bestimmte Zielgruppen weiter entwickelt. Etwa für jene mit Gelenkerkrankungen wie Arthrose und Arthritis, für Bandscheibenpatienten oder Übergewichtige. Entsprechend vielfältig ist auch das Angebot – von Aqua-Jogging und Aqua-Cycling (Fahrradfahren im Wasser) zu Aqua-Boxing bis hin zu Aqua-Pilates, um nur einiges zu nennen. Mit dabei sind stets Aqua-Trimmer über sechzig und mehr. Denn gerade für Ältere ist das Element Wasser das ideale Trainingsrevier.

### Viele Pluspunkte

**Bei Aqua-Fitness kommen die positiven physikalischen Eigenschaften des Wassers rundum zum Tragen – im wahrsten Wortsinn.**

#### • Gelenkentlastung und Gleichgewichtstraining

Der Körper wiegt im Wasser nur noch zehn Prozent seines Eigengewichtes. Damit werden die Gelenke entlastet und die Balance erschwert. Dies kann man sich im Training zu Nutze machen.

#### • Förderung von Muskelkraft und Ausdauer

Der Widerstand ist im Wasser 4- bis 12-mal höher als an Land. Beim Training im Wasser kann somit Kraft und Ausdauer besser geschult werden. Der Widerstand des Wassers ist abhängig von der Geschwindigkeit der Bewegungen und der Widerstandsfläche. So kann durch gezielte Dosierung



von Geschwindigkeit und Fläche das Training individuell und effektiver gestaltet werden.

#### • Positiver Einfluss auf die Organe

Durch den erhöhten Druck und die höhere Leitfähigkeit des Wassers wird die Leistung der inneren Organe, insbesondere der Atmungsorgane, des Herzens und der Gefäße positiv beeinflusst. So wird zum Beispiel die Herzfrequenz im Wasser um durchschnittlich 5 bis 10 Schläge pro Minute reduziert.

#### • Massagewirkung für Haut und Bindegewebe

Die Haut und das Gewebe sind bei den Fitnessübungen permanent von Wasser umspült und erfahren den erhöhten Druck als positiv. So können besonders Frauen mit schwachem Bindegewebe und Zellulitis von einem Training im Wasser profitieren.

### Plätschernd trimmt's sich besser

Sporteln im Becken hat in den letzten Jahren immer mehr Fans unter älteren Menschen gefunden. Denn die verschiedenen Fitness-Varianten im Wasser bieten gerade für Menschen der Generation 60 plus zahlreiche Vorteile. Diese liegen vor allem in den besonderen Eigenheiten des Wassers begründet. So muss unter anderem durch dessen Auftrieb der Körper nur einen kleinen Teil seines Eigengewichts tragen. Knorpel, Gelenke, Sehnen sowie Bänder werden darum weit weniger belastet als bei Trainingseinheiten an Land. Weiterhin wird dank des Wasserdrucks mehr Blut zum Herzen gepumpt und der Herzmuskel muss deshalb weniger arbeiten. Zudem werden die Muskeln durch das Wasser beständig massiert, wodurch es seltener zu einem Muskelkater kommen kann.

### Einfach eintauchen

Für Aqua-Fitness gibt es keine besonderen Voraussetzungen. Wer sich körperlich wohl fühlt und nicht an einer schweren akuten Krankheit leidet, kann einfach eintauchen. Da es sich um eine sehr gelenkschonende Sportart handelt, können sogar und vor allem Patienten mit Knie-, Hüft- und Rückenbeschwerden im Wasser mit großem Erfolg sporteln. Wer von Bluthochdruck oder anderen Erkrankungen von Herz und Kreislauf betroffen ist, sollte seinen behandelnden Arzt zu Rate ziehen, bevor er oder sie in die Badeklamotten steigt. Apropos: Neben Badehose & Co. empfehlen sich wasserfeste Schuhe mit guter Bodenhaftung und eine gefüllte Trinkflasche am Beckenrand. Wer schnell auskühlt, sollte sich eventuell auch einen temperaturisolierenden Anzug etwa aus Lycra und Neopren zulegen.

### Praktische Tipps

Kurse für Aqua-Fitness werden mittlerweile in verschiedenen öffentlichen Bädern und Fitness-Studios angeboten. Aber natürlich lässt sich das Trimm-Dich im Wasser auch ganz privat praktizieren. Hier ein paar Tipps dazu.



#### • Akklimatisieren

Zunächst gilt es sich an das Element Wasser zu gewöhnen: Sich mit der anderen Umgebung und deren besonderen Eigenschaften vertraut machen, auch mit den veränderten Bedingungen für Herzschlag und Atmung, dem Druck auf die Gefäße sowie der veränderten Balance.

#### • Sicherer Stand als Ausgangsposition

Ob im tiefen oder flachen Wasser, Stand und Haltung während des Trainings sind Voraussetzung für ein effektives Training. Im Flachwasser sucht man sich einen sicheren Stand mit den Füßen und hüftbreiter Beinstellung. Die Knie sind leicht gebeugt. Die Bauchmuskeln und der Beckenboden sind angespannt, so als ob sie einen leichten Druck auf die Bauchdecke ausüben.

#### • Die Hände als Ausgleich

Sobald eine stabile Position gefunden ist, kann man neben dem Körper die Hände einsetzen. Etwa durch leichte kreisende Bewegungen oder Pendelbewegungen, die zunehmend größer werden. So ist man in der Lage, die Bewegungen mit dem Oberkörper auszugleichen, ohne aus dem Gleichgewicht zu geraten.

### Erste Einheiten im Aqua-Fitness

**Hier ein paar Übungen zum Reinschnuppern beziehungsweise Reinpaddeln.**

#### Bauchrolle

• Die Füße vom Boden lösen und schweben. Aus dieser Schwebeposition heraus die Füße nach hinten strecken und sich in Bauchlage bringen. Die Arme werden dabei lang nach vorne gestreckt. Der Kopf kann dabei über Wasser gehalten werden.

• Mit der Kraft der Bauchmuskulatur nun aus der Bauch- in die Rückenlage bewegen. Dabei kommt es darauf an, die Beine schnell anzuziehen und unter den Bauch zu bringen.

• Danach die Beine nach vorne strecken und den Oberkörper inklusive des Kopfes zurück bringen. Die Arme sind dabei parallel zum Oberkörper.

• Nach der Rückenlage geht es wieder in die Bauchlage.

### Hampelmann

• Die Ausgangsposition ist eine Grätschstellung der Beine: Die Arme befinden sich im Wasser und werden parallel zum Boden im Winkel von 180° geöffnet.

• Aus dieser geöffneten Position werden die Beine durch kräftigen Abdruck der Füße zusammen gebracht. Wie beim Hampelmann werden die Arme dabei auch geschlossen, die Hände berühren sich vor dem Körper.

### Schere

• Ausgangsposition ist eine Schrittstellung. Aus der Position heraus werden die gestreckten Beine im Wechsel durch Springen vor und zurück bewegt. Die Füße drücken dabei kräftig vom Boden ab.

• Die Arme schwingen gegengleich mit und werden wie die Beine gestreckt geführt.

### Wasserschaukeln

• Die Übung beginnt im Stand, die Arme werden auf Schulterhöhe neben den Körper gestreckt.

• Nun mit dem rechten Bein einen Schritt nach vorne gehen, Oberkörper und Arme werden dabei ebenfalls nach vorne gebracht, sodass sich die Arme vorne nahezu berühren. Das linke Bein verliert den Bodenkontakt und wird nach hinten gestreckt.

• Anschließend beginnt die gegensätzliche Bewegung zurück beginnend mit dem Oberkörper. Die Arme werden in einem großen Bogen nach hinten geführt. Das linke Bein gewinnt wieder Bodenkontakt, während sich nun das rechte Bein vom Boden löst und nach vorne gestreckt wird. Birgit Frohn © ScMa

**Mitten im Leben  
mitten in Ellerau! Bei Quickborn.  
Ideal für alle Generationen**



Barrierefrei erreichbare 2- bis 4-Zimmer-Balkon u. Terrassen-Wohnungen mit Wohnflächen von 64-90 m². Top-Ausstattung: KfW 70, große ebenerdige Duschen, Wärmerückgewinnung, Markeneinbauküchen, Maler, Fliesen, Bodenbeläge, Gäste-WC, Fahrstuhl, Tiefgarage.

**Komplett schlüsselfertig ab € 181.500,-** Der gesamte Kaufpreis ist erst zur Übergabe Ende 2012 (2. BA Mitte 2013) fällig. Courtagefrei – direkt vom Bauträger.

**Besichtigung unserer Musterwohnung**

Feldbehnstraße 70 in Quickborn,  
sonntags von 14-16 Uhr oder nach Vereinbarung

**Schaffarzyk & Co.** 041 06 / 63 60 26  
Stefan u. Axel [www.schaffarzyk.de](http://www.schaffarzyk.de)

sich des Lebens freuen  
**EMMAPLAMBECKHAUS**

»Service-Wohnungen mit Betreuung«

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

**Frau Bendig, Tel. 040.523 02 -168**  
[www.emmaplambeckhaus.de](http://www.emmaplambeckhaus.de)

Das Besondere:  
**4-Zimmer-Penthouse mit 129,78 m²**

Betreuung durch die **Elm-Diakonie**

Wohnungsunternehmen **Plambeck**



Ihr Partner für Bestattungsvorsorge. Eigene Hauskapelle. Abschiedsräume.

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

Segeberger Chaussee 56-58

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

**zapf umzüge**  
Umzugspartner VRK Hamburg GmbH

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

**Tel. 040/853 33 90**  
**Fax: 040/851 51 50**

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

## Für den (Not)Fall

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



- +** Rettungsdienst Notruf **112**
- +** Ärztlicher Notfalldienst bundesweit (alle Kassen) **116 117**
- +** Ärztlicher Notfalldienst für Gehörlose **040/228 02 -300** (Schreibtelefon)
- +** Zahnärztlicher Notruf **0180/505 05 18**
- +** Zahnärztlicher Notdienst (A&V) **040/18 03 05 61**
- +** Ambulanz Ärztlicher u. Zahnärztl. Notdienst (Acut Ärzte) **040/33 11 55**
- +** Zentrale Notaufnahme Asklepios Klinik Nord **040/18 18 87 -0**
- +** Giftnotruf (Giftinformationszentrum Nord) **0551/192 40**
- +** Apothekennotdienst (Auskunft über Notdienste v. Apotheken in unmittelb. Nähe) **040/22 80 22**
- +** Hamburger Gesundheitshilfe (Altenpflege) **040/20 98 82 -0**
- +** Hamburger Senioren Hilfsdienst **040/25 30 52 -0**
- +** Pflegenotruf Deutsches Rotes Kreuz **040/192 50**
- +** Pflegenotruf Arbeiter-Samariter-Bund **040/192 12**
- +** Diakonie Hamburg **040/27 85 67 77**
- +** Pflegen & Wohnen (Zentrale Pflegevermittlung) **040/20 22 20 22**
- +** Krankenförderung Hamburg **040/192 22**

Tipp: Diese Liste griffbereit und gut sichtbar platzieren!

## Die Pflanzen-Apotheke

**Teil 11 – Heckenrose: Hagebutte (Rosa canina)**  
**Volknamen: Hagrose, Frauenrosen, Hagebutze, Heinzerlein, Hundsrose**

**Von anno dazumal bis heute**  
Die Hagebutte ist der Göttin Freyja geweiht, einer Schutzgöttin der Frauen. Hagebutten wurden früher zum Beistand und Schutz für Gebärende verwendet. Im Mittelalter wurde die Hagebutte schließlich auch bei Magen-Darmbeschwerden eingesetzt und galt als hilfreich bei Leberbeschwerden.

**Gesund mit Heckenrose**  
Die Früchte, die Hagebutten, sind bekannt für ihren hohen Gehalt an Vitamin C: Hundert Gramm enthalten 400 bis 500 Milligramm. In den roten Vitaminbomben stecken auch die Vitamine A, B1, B2 sowie Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium, Natrium und zudem Flavonoide und Gerbstoffe. Auf Grund dieses hohen Gehalts an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen wird die Hagebutte insbesondere zur Stärkung der Abwehrkräfte empfohlen. Die Früchte wirken weiterhin entzündungshemmend und gefäßschützend, was vor allem auf die in der Hagebutte enthaltenen Polyphenole zurückzuführen ist. Somit hilft die Hagebutte auch bei der Wundheilung und trägt zur Gewebefestigung bei, was bei Venenleiden, Zahnfleischbluten und Parodontose hilfreich ist. Für die leicht abführende

und harntreibende Wirkung sind die in den Kernen enthaltenen Früchte verantwortlich. Sie enthalten stoffwechsellagernde und säurelösende Substanzen wie Fruchtsäuren und Pektine. Diese Eigenschaften machen die Hagebutte auch zu einem beliebten Mittel zur Blutreinigung und Entschlackung. Schließlich hat die Hagebutte noch einen kosmetischen Effekt: Das aus den Kernen gepresste Hagebuttenöl glättet und heilt trockene, empfindliche wie alternde Haut.

**Anwendung von Heckenrose**

- **Tee**  
Besonders beliebt bei Erkältungen wie auch als Alltagsgetränk: Zwei Teelöffel gehackte Hagebutten mit einem 1/4 Liter kaltem Wasser übergießen und langsam zum Kochen bringen. Nach zehn Minuten die Früchte abseihen, abkühlen lassen und nach Belieben mit Honig süßen.
- **Saft**  
Bestens bei Bronchitis sowie bei Erkältungen: Hundert Gramm Hagebutten pürieren, dann mit hundert Gramm Honig und einen Liter Wasser 15 Minuten aufkochen. Den sich bildenden Schaum immer wieder abschöpfen. Anschließend wird filtriert und der Saft in saubere Flaschen abgefüllt. Birgit Frohn © SeMa

**Botanische Eckdaten**  
Das Rosengewächs gedeiht in ganz Mitteleuropa, bevorzugt an Wald-rändern oder in Gebüsch und auf tiefgründigem Lehmboden. Aus den weißen oder rosafarbenen Blüten reifen im Spätsommer rote Früchte heran, die Hagebutten. Eigentlich sind es Scheinfrüchte, denn in ihrem Inneren befinden sich steinharte Schließfrüchte, so genannte Nüsschen.



**Glinde**  
VITAL VIER

**Barrierefreie Neubau-Mietwohnungen**

- **3-Zi.-EG-Whg.**, ca. 88,6 m<sup>2</sup> Wohnfl., Terrasse mit Gartenanteil, Marken-EBK, Vollbad mit sep. Dusche, Parkett, Fußbodenheizung, Keller, € 886,- + Nk./Kt./Carport
- **3-Zi.-Whg.**, ca. 99,1 m<sup>2</sup> Wohnfl., Marken-EBK, V-Bad mit sep. Dusche, Gäste-WC, Süd-/West-Balkon, Schlafzimmer mit sep. Ankleidebereich, Parkett, Fußbodenheizung, € 991,- + Nk./Kt./Carport

**Ansprechpartner Herr Werner**  
Tel.: 0431/54 68 -178  
E-Mail: [j.werner@big-bau.de](mailto:j.werner@big-bau.de)

**Keine Mietercourtage!**

**BIG**  
BIG Anlagen GmbH  
Eckernförder Straße 212  
24119 Kronshagen/Kiel  
Tel.: 0431-546 80  
[www.big-bau.de](http://www.big-bau.de)

HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST  
Kleine Stadt für Senioren  
GESTIFTET 1221

**Leben bei uns**

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

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

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

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

# Rätsel Spaß

schwerer Säbel	französische Verneinung	Beglaubigung	dt. Komponist † 1847	Hülle für Bettfedern		Schriftstellerverband (Abk.)	abgezogene Tierhaut	eine Ausdehnung		Staat in Europa (Abk.)	rösten, braten		spanische Anrede: Herr	europäisches Meer
Fernseh-zubehör						Beiname Kaiser Friedrichs I.								
Kinderkrankheit						Knöchel-gegend	Ver-mächtnis-emp-fängerin		6				starkes Kaffee-getränk (Mz.)	Abk.: von links
				Stadt und Kanal in Ägypten		Flüssig-keit				Appell		Duisbur-ger Profi-fußball-verein		
streng, nicht heiter	'Mutter der Armen' † 1997		Bergweg				persön-lich, vertraut			Schmier-stoff-abfall				
Ge-schäfts-ordnung						das eigene Staats-gebiet	Haar-ersatz							Hengst des Gottes Odin
zusam-menge-hörende Teile	3		Schau-spiel von Goethe	Fluss durch München				US-Militär-sender (Abk.)		Figur der 'Sesam-straße'		Film-licht-empfind-lichkeit		
Salz der Ölsäure	Zier-pflanze	Schau-platz					2	japa-nisches Gewand		semi-tischer Wetter-gott				
				Welt-raum			Eingang	Theater-aufbau						
				Teil des Arms		Preis-tabelle				die Fix-sterne betref-fend		Faultier		
Schma-rotzer-pflanze		US-Autorin † 1973 (Pearl S.)	Ärger, Verstimmung			griechi-scher Lyriker † 446		Kolloid				Teer-farbstoff		
italie-nische Hafen-stadt	ohne Seh-vermögen				4	Völker-gruppe	Dichter			niederl. Adels-prädikat				
			Back-waren			Ent-decker von Neuem						russi-sches Parla-ment		
Süß-stoff-pflanze	unbe-kannte Flug-objekte	Kaffee-haus	Meeres-straße		5		span., italie-nisch: eins	türk. Groß-grund-herr		persön-liches Für-wort (3. Fall)				
							männ-licher franz. Artikel	Rufname von Capone		Initialen von Sänger Marshall				scherz-haft: US-Soldat
Produkt aus Soja-milch		ausgest. Riesen-lauf-vogel				wegge-brochen (ugs.)	zu aus-fühlich				1			
			Erken-nungs-melodie					italie-nischer Mode-schöpfer						
ein Monats-name														

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

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

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



## Verlosung im Oktober!

**1.-3. Preis:**  
1 Buch „Mit 70 hat man noch Träume“ – Allein durch Europa von Ute Karen Seggelke



**4. - 6. Preis:**  
3 handsignierte CD's von Margot Hellwig: „Zauberland der Musik“

...und so können Sie gewinnen: Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 19.10.12 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

### Lösungswort eintragen:

1      2      3      4      5      6

### Der Gewinner vom September!

2 Karten für „Die Muschelsucher“ mit Doris Kunstmann:

Helga Meyer-Riekenberg, 22419 HH

Je eine Fred Bertelmann CD:

Jürgen Kieselbach, 22846 Norderstedt

Gisela Haack, 22523 HH

Gertrude Wiedemann, 22415 HH

**Auflösung**  
Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa Ausgabe September

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

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

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

**HOLGER HAGEMANN e.K.**  
seit 1970

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

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

Einfach unverbindlich anrufen:

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

**HOLGER HAGEMANN** InhaberIn SUSANNE BÖHM

# Die Vergangenheit wird immer einen Platz in meinem Herzen haben

## Wie Margot Hellwig ihren Weg ohne die Mutter Maria geht

Zeit ihres Lebens waren sie eine Einheit: Maria und Margot Hellwig. 98 Prozent der Deutschen kannten die beiden blonden Sängerinnen aus Bayern.



Mutter und Tochter mit einmaligen Stimmen und großen Herzen. Das Wort Harmonie war immer sehr wichtig für Maria und Margot und das nicht nur in der Musik. Besonders die Schicksalsschläge haben sie zusammenschweißt.

Als Margot im Juli 1941 auf die Welt kam, war ihr Vater Joseph Fischer an der Front. Er hatte sich sehr auf das Baby gefreut. Die Nachricht von der Geburt einer gesunden Tochter hat er noch erhalten.

In die Arme schließen konnte er sie nicht mehr, da er in Russland verstarb. Mutter Maria musste sich nun um ihre kleine Familie kümmern. Margot verbrachte viel Zeit bei der Oma, da Maria außerhalb von Reit im Winkl Geld verdienen musste.



Nach ihrer Schulausbildung nahm Margot Gesangsunterricht bei der Opernsängerin Elisabeth Hallstein. Diese klassische musikalische Grundlage kommt ihr auch heute noch zugute. Wenn sie den Titel „Summertime“ singt oder die Lieder von Robert Stolz anstimmt, verblüfft sie ihr Publikum.

Sie beweist damit, dass sie nicht nur volkstümliche Lieder singen oder jodeln kann. 1963 entstand die erste gemeinsame Aufnahme von Mutter und Tochter: der Feierabendjodler. Damit begann für Margot die Gesangskarriere an der Seite der Mutter. Zahlreiche Tourneen durch Europa und Amerika folgten. Unzählige Fernsehauftritte machten das Duo bekannt.



Nur zwei Monate nach dem Tod der Mutter im Januar 2011 stand Margot wieder tapfer vor den Kameras - sang ein Lied, welches ihrer geliebten Mutter gewidmet war. Ihre Disziplin half ihr, diesen Abend zu überstehen.

In einem Koffer, den Margot auf dem Boden des Hauses in Reit im Winkl fand, sind alle Erinnerungsstücke an ihre Mutter und die Großeltern aufbewahrt. Liebesbriefe von der Front, die ihr Vater an seine Maria schrieb, Kinderteller und Tassen aus der Puppenstube, Fotos und Familien-Schmuckstücke.

**Margot Hellwig singt ihre „Lieder, die von Herzen kommen“ am 7.10. im Norden, ab 16 Uhr im Café Marc in Fockbek bei Rendsburg. Eine Fahrt in den Norden lohnt sich, da Sie dort der Künstlerin ganz nah sein werden. Kartenvorbestellung unter 04331-612 61. Text & Bilder © Marion Schröder**

Margot Hellwig sprach mit uns über ihr Leben.

### Margot Hellwig, wie geht es Ihnen zur Zeit?

Eigentlich ganz gut. Allerdings fehlt mir meine Mami sehr, auch fast zwei Jahre nach ihrem Tod. Ich lebe zwar in der Gegenwart, aber die Vergangenheit wird immer einen Platz in meinem Herzen haben. Ich habe immer ein Foto und andere Erinnerungsstücke bei mir.

### Es war zu lesen, dass sie nicht mehr auftreten wollen?

Nein, ganz aufhören mit meinen Auftritten möchte ich nicht. Allerdings war das jetzt meine letzte große Tournee (mit Florian Silbereisen), da ich mehr Zeit für die Familie haben möchte. Ich kann mich nun mehr um meinen inzwischen 86-jährigen Mann Arthur kümmern und vor allem auch die Enkel aufwachsen sehen. In diesem Jahr bin ich 71 geworden. Ich möchte einfach zu Hause sein bei meinem Mann und werde mir jetzt die Zeit nehmen, um mit ihm die schönen Augenblicke zu genießen.

### Stimmt es, dass Ihr Ehemann früher ihr Lehrer war?

Ja, das stimmt. Ich verliebte mich schon als 16-Jährige in ihn. Allerdings durfte unsere Liebe erst bekannt werden, als ich aus der Schule war. 1961 heiratete ich dann meinen 15 Jahre älteren Schwarm Arthur, der auch von meiner Familie gemocht wurde.

### Sie und ihre Mutter, die am 26. November 2010 verstarb, hatten eine ganz besonders enge Verbindung – wie war diese?

Mami und ich haben eine ganz besondere Mutter-Kind-Beziehung gehabt. Wir waren schon gemeinsam auf Tournee, da war ich noch in ihrem Bauch. Als ich gerade einen Monat alt war, bekam Mami die Mitteilung, dass ihr Mann in Russland gefallen war und von da an waren wir eine Schicksalsgemeinschaft, die geblieben ist, bis zu ihrem Tod.

### Sie waren auch in den letzten Tagen bei ihrer Mutter im Krankenhaus?

Es war eine ganz schwere Entscheidung, die ich im Krankenhaus treffen musste. Es gab nur entweder einen Anschluss an die Herz-Lungen-Maschine oder dem lieben Gott die Entscheidung überlassen. Ich musste dann als einziges Kind über das Leben meiner Mutter entscheiden, aber ich wusste ganz genau, dass sie an keine Apparate angeschlossen werden wollte. Sie hatte keine Patientenverfügung gemacht, denn über das Thema Tod wurde bei uns nicht gesprochen.

Ich war bis kurz vor ihrem Tod bei ihr und habe gespürt, dass ich nicht allein in ihrem Zimmer war. Ich habe ihre Hand gehalten und gemerkt, dass sie da schon abgeholt worden ist. Es ist für mich ganz schwer, ohne meine Mami zu leben. Ich war bis zum Tod meiner Mutter die Tochter und das Kind. Ich bin über Nacht zur Großmutter geworden. Ich habe eine ganze Lebensphase übersprungen. Ich habe drei Enkelkinder, aber es war mir bis zu diesem Datum im November 2010 nicht bewusst, dass ich eine Großmutter bin. Jetzt bin ich eine Super-Großmutter und als diese auch sehr gefragt.

# Lange Aktiv Bleiben – LAB-Seniorentreff Fuhlsbüttel

## Wir laden Sie herzlich ein...

### ... zum Tanz

Am Sonntag, 7. Oktober, um 14 Uhr ist eine Trainerin des Vereins Seniorentanz Gast am Fliederweg. Sie bringt Musik und Ideen mit, um gemeinsam zu tanzen. Seien Sie neugierig, kommen Sie spontan dazu. Getanzt wird in der Gruppe, Singles oder Paare sind willkommen. Ob die Rhythmen schneller oder gemächlich sein werden, hängt von der Stimmung und vom Mitmachen aller ab. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Dies ist ein Angebot zum Schnuppern, weitere Tanznachmittage sind geplant. Sonntags-Veranstaltungen sind kostenlos.

### ... zum Schach

An jedem Montagnachmittag von 15 bis 18 Uhr treffen sich Interessierte, um Schach zu spielen. Die Gruppe ist im Aufbau und möchte wachsen. Damit

geben wir auch Ihnen Gelegenheit, Schach zu üben, sich zu steigern und einen Zweiten zu finden, wenn Sie solo sind. Machen Sie also mit, wenn Sie Freude an diesem Spiel haben! Natürlich müssen Sie (noch) kein Turnierspieler sein. Für LAB-Mitglieder ist dieses Angebot kostenlos, Besucher zahlen pro Mal € 1,50.

### ... zum Bücherreigen

Am Sonntag, 14. Oktober, um 14 Uhr geht es um Neuerscheinungen des Herbstes, die Birgit Langkam vorstellt – vor allem Bücher, die für den Deutschen Buchpreis nominiert sind. Dazu liest sie Gedichte über die Freude vor. Mittwochs von 10 bis 11.30 Uhr leitet Birgit Langkam den LAB-Literaturkreis. Sie freut sich über viele neugierige Lesefreunde, die am Sonntag kommen, später dann mittwochs schnuppern und

mitmachen. Die Veranstaltung am Sonntag ist kostenlos, für die Teilnahme am Literaturkreis wird ein Kursbeitrag berechnet.

### ... zum Kegeln

Alle vier Wochen montags um 13.30 Uhr treffen sich Begeisterte zum Kegeln in der Adolph-Schönfelder-Str. 49 in Barmbek. Übungsleiter Ernst Otto Dücker freut sich über Neue in der Gruppe und gibt gern telefonisch Auskunft: 040/527 71 34. Kostenlos für LAB-Mitglieder, die Kegelbahngebühr wird umgelegt.

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

**Fliederweg 7, 22335 Hamburg  
Telefon (040) 59 24 55  
Büro: Mo. - Fr. 10-14 Uhr  
HVV: U 1, Bus 174 –  
Haltestelle Fuhlsbüttel  
Mail: fuhlsbuettel@lab-hamburg.de  
Internet: www.lange-aktiv-bleiben.de**

**Mitglied bei LAB kann jeder werden!**

**Monatsbeitrag € 5,-**

## Ihr Horoskop für Oktober:

Möchten Sie mehr über Ihre Zukunft erfahren? Die Astrologen, Kartenleger und Hellseher von **viversum** beraten Sie 15 Minuten GRATIS am Telefon unter 0800/63 63 607 (gebührenfrei) oder [www.viversum.de](http://www.viversum.de)

 <p><b>Widder</b> • 21. März - 20. April Planet: Mars • Element: Feuer</p> <p><b>Volle Kraft voraus</b> Durch die aktuellen Einflüsse von Mars, Jupiter und Uranus sind Sie nicht nur bester Dinge, sondern auch energiegeladener. Kein Wunder, dass Sie sich mit Feuereifer auf Ihre Projekte stürzen und super vorankommen! In der Liebe läuft es ebenfalls prima: Gebundene Widder fühlen sich wieder wie frisch verliebt und Singles gehen beherzt auf interessante Leute zu.</p>	 <p><b>Löwe</b> • 23. Juli - 23. August Planet: Sonne • Element: Feuer</p> <p><b>Neue Kontakte</b> Gehen Sie unter Leute, die Chancen auf nette Bekanntschaften stehen super. Vielleicht entwickelt sich eine neue Freundschaft oder Sie begegnen Ihrem Traumpartner. Dank Mars und Jupiter haben Sie jedenfalls genug Energie für intensive Kontakte. Dennoch rät Ihnen Saturn, ab und zu Pausen einzulegen. Zudem sollten Sie beim Einkaufen nun die Preise vergleichen.</p>	 <p><b>Schütze</b> • 23. November - 21. Dezember Planet: Jupiter • Element: Feuer</p> <p><b>Sie geben alles</b> Bei Ihrer Ausstrahlung sollten Sie unter Leute gehen und neue Kontakte knüpfen. In Ihrer Partnerschaft sorgt Venus für Harmonie. Allerdings müssen Sie sich derzeit besonders anstrengen, um Ihre Ziele zu erreichen. Doch die Mühe wird sich auszahlen und Sie lassen sich nicht abschrecken! Wer so viel leistet wie Sie, sucht anschließend vor allem Erholung.</p>
 <p><b>Stier</b> • 21. April - 20. Mai Planet: Venus • Element: Erde</p> <p><b>Einfach bezaubernd</b> In Ihrem Freundeskreis sind Sie überaus beliebt und Ihr Schatz kann Ihnen sowieso nicht widerstehen. Auch als alleinstehender Stier wickeln Sie jeden mit Ihrem Charme um den kleinsten Finger. Venus verleiht Ihnen darüber hinaus viel Kreativität, sodass Sie Ihre Vorhaben dank neuer Ideen vorantreiben können. Achten Sie allerdings auf ausreichend Bewegung!</p>	 <p><b>Jungfrau</b> • 24. August - 23. September Planet: Merkur • Element: Erde</p> <p><b>Zeit für sich</b> Sie verstehen sich bestens mit Ihrem Schatz und gehen gemeinsame Projekte an. Außerdem beschert Ihnen Venus so manche romantische Stunde und lässt es auch sehr sinnlich werden. Als Single nähern Sie sich interessanten Menschen ohne Umschweife. Allerdings kann es sein, dass Sie nun mehr Zeit für sich benötigen. Dann sollten Sie sich diese unbedingt nehmen.</p>	 <p><b>Steinbock</b> • 22. Dezember - 20. Januar Planet: Saturn • Element: Erde</p> <p><b>Ein angenehmer Liebesmonat</b> Venus und Saturn bringen momentan Ruhe in Ihr Liebesleben. Sie können sich auf Ihren Partner verlassen und genießen seine Nähe. Als Singles schließen Sie schnell neue Bekanntschaften. Aus einer könnte sogar mehr werden. Merkur und Saturn lassen Sie Ihre langfristigen Ziele im Auge behalten. Gönnen Sie sich ab und zu jedoch ein paar Verschnaufpausen.</p>
 <p><b>Zwillinge</b> • 21. Mai - 21. Juni Planet: Merkur • Element: Luft</p> <p><b>In der Ruhe liegt die Kraft</b> In Ihrer Partnerschaft ist es jetzt besonders wichtig, Ihre Wünsche auszusprechen und auch für diejenigen Ihres Schatzes ein offenes Ohr zu haben. Außerdem sollten Sie Ihrem Körper derzeit nicht zu viel zumuten, sondern sich lieber Denksportaufgaben widmen oder sich einen kleinen Erholungsurlaub gönnen. Den können Sie sich finanziell nun auch locker leisten.</p>	 <p><b>Waage</b> • 24. September - 23. Oktober Planet: Venus • Element: Luft</p> <p><b>Aktiv und ausgeglichen</b> Die Sonne stimmt Sie momentan sehr unternehmungslustig. Ein paar schönen Herbstausflügen steht also nichts im Wege. Darüber hinaus fühlen Sie sich dank Mars und Jupiter ausgezeichnet und ruhen in sich selbst. Kein Wunder, dass Sie geistig hellwach sind und Nerven wie Drahtseile haben! Mit etwas Durchhaltevermögen kommen Sie Ihren Zielen schon bald näher.</p>	 <p><b>Wassermann</b> • 21. Januar - 19. Februar Planet: Uranus • Element: Luft</p> <p><b>Voller Tatendrang</b> Mit Sonne und Jupiter sind Sie bester Dinge und vital. So können Sie alles angehen, was Sie sich vorgenommen haben. Sie werden bald für Ihren Einsatz belohnt – vielleicht sogar finanziell. Wenn dem so ist, sollten Sie das Geld nicht gleich ausgeben, sondern für schlechtere Zeiten beiseitelegen. Dank Ihrer tollen Ausstrahlung sind Sie zudem sehr beliebt.</p>
 <p><b>Krebs</b> • 22. Juni - 22. Juli Planet: Mond • Element: Wasser</p> <p><b>Erfolg auf der ganzen Linie</b> Venus und Merkur sind an Ihrer Seite und bescheren Ihnen viel Kraft und innere Stabilität. Dadurch fühlen Sie sich pudelwohl in Ihrer Haut, was Sie auch ausstrahlen. So kommen Sie schnell mit netten Leuten in Kontakt. Lieerte Krebse trägt ihr Schatz außerdem auf Händen. Darüber hinaus können Sie Ihre Pläne jetzt mit Leichtigkeit in die Tat umsetzen.</p>	 <p><b>Skorpion</b> • 24. Oktober - 22. November Planet: Pluto • Element: Wasser</p> <p><b>Vom Stachel keine Spur</b> Nun sind Sie überaus beliebt. Da kann es schon mal passieren, dass nicht nur Ihr Schatz mit Ihnen schäkert! Auch als Single stehen Sie im Mittelpunkt. Außerdem sind Sie so richtig energiegeladener. Diese Vitalität können Sie mit ausreichend Schlaf sowie viel Obst und Gemüse noch unterstützen. An Ihren Projekten arbeiten Sie gründlich und mit viel Kreativität.</p>	 <p><b>Fische</b> • 20. Februar - 20. März Planet: Neptun • Element: Wasser</p> <p><b>Selbst ist der Fisch!</b> In der Liebe ist Eigeninitiative gefragt. Machen Sie als Single den ersten Schritt und wälzen Sie die Freizeitgestaltung als liierter Fisch nicht auf Ihren Schatz ab. Außerdem gilt es, sich beim Einkaufen nun möglichst zurückhalten und auch bei Verträgen besonders vorsichtig zu sein. Übrigens rät Saturn Ihnen, sich mal wieder etwas Gutes zu tun.</p>



# VERANSTALTUNGEN TIPPS + TERMINE

## KONZERTE

**Montag 8. Oktober, 19.30 Uhr**  
Zwei Hamburger Originale geben sich die Ehre. Maritime Musik und hanseatische Geschichten mit Margot Schöneberndt (die Hamburger Deern mit Akkordeon) und Volker Roggenkamp (der Nachtwächter).

**Montag 22. Oktober, 19.30 Uhr**  
Und die Moral von der Geschicht... Rüdiger Wolff singt und liest Wilhelm Busch, jeweils in der Wendeltreppe im Parlament, Rathausmarkt 1, 20095 HH, Tel.: 040/86 82 29

\*\*\*

**Samstag 13. Oktober, 16 Uhr**  
„Du bist die Welt für mich“, die Pianistin Nathalja Freitag und der Tenor Svatoslav Martynchuk präsentieren beliebte Opern- und Operettenmelodien,

**Samstag 27. Oktober, 16 Uhr**  
Musikalische Lesung: Balladen und Gedichte, lassen Sie sich verzaubern von Ingeborg Streitl (Vokal), Gudrun Adachi (Harfe) und Leslie Leutzing (Gitarre), jeweils Eintritt € 6,-, im Restaurant im Wohnpark am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg, Tel.: 040/644 16-914

## VORTRÄGE

**Samstag 20. Oktober, 9.30-14.20 Uhr**  
1. Hamburger Hörtag! Wer hilft mir, wenn Hörgeräte nicht mehr helfen? Kostenfrei, Museum für Völkerkunde, Rothenbaumchaussee 64, 20148 HH, Tel.: 040/38 68 74 65  
www.ich-will-hoeren.de

\*\*\*

UNICEF: Schulen für Afrika. Leiterin der Hamburger Arbeitsgruppe, Dorothee von Unruh, berichtet über aktuelle Ziele und Projekte ihrer Organisation. Sasel-Haus, Saseler Parkweg 3, 22393 HH, Tel.: 040/60 17 16-0  
Eintritt: € 3,-, Karten an der Abendkasse

## THEATER & MEHR

**Freitag 12. Oktober, 20 Uhr**  
Der Morgenstern im Osten Schattenspiel mit Texten von Christian Morgenstern, von und mit Anna-Maria Schlemmer.  
Eintritt € 12,- (ermäßigt € 9,-)

**Samstag 13. Oktober, 20 Uhr**  
Szenische Lesung nach dem Theaterstück „namenlos“ von Tilla Lingenberg mit Silke Roca und Peter G. Dirmeier.  
Eintritt € 12,- (ermäßigt € 9,-)

**Samstag 27. Oktober, 20 Uhr**  
Riälitiwi, Uraufführung, Figurentheater für Erwachsene von und mit Anne v. Hartmann (Annes Pappkoppuppentrupp).  
Eintritt € 12,- (ermäßigt € 9,-)

jeweils im echtzeit studio, Alsterdorfer Straße 15, 22299 Hamburg, Tel.: 0177/305 41 11, www.echtzeit-entertainment.de

## FILM & DIAVORTRÄGE

**Montag 15. Oktober, 18 Uhr**  
Filmvortrag: Abenteuersafari durch Kenia, mit Wolfgang Weithöner und seiner Frau erleben Sie grandiose Einblicke in die schönsten Gebiete Ostafrikas,

**Montag 29. Oktober, 18 Uhr**  
Diavortrag: Hermann Hesse – sein Leben und Werk, im Nachklang an den 50. Todestag zeichnet Christine Belling das Leben des Schriftstellers nach, jeweils Eintritt € 5,- im Studio im Wohnpark am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg, Tel.: 040/644 16-914

## AUSSTELLUNGEN

**Bis 31. Oktober, Di. bis So. 10-17 Uhr**  
Kulturgeschichte der Alltagsunterwäsche. Von 1800 bis heute mit ausgesuchten Stücken. Altonaer Museum, Museumsstr. 23, 22765 Hamburg, Tel.: 0 40/42 81 35 35 82

\*\*\*

**Sonntag 14. Oktober, 11-18 Uhr**  
Oktoberfest im atelier lichtzeichen. Kunst, Bier, Brezeln. Alsterdorfer Markt 10, 22297 Hamburg

\*\*\*

**Bis 17.02.2013, Di. bis So. 10-18 Uhr, Do. bis 21 Uhr, Kunst der 50er Jahre.**  
Gemälde und Skulpturen, Kunsthalle, Galerie der Gegenwart, im Kuppelsaal des Altbaus, Glockengießerwall 1, 20095 Hamburg

## FÜHRUNGEN

**Sonntag 7. Oktober, 14 Uhr**  
Straßenamen erzählen Geschichte – vom Leben im mittelalterlichen Hamburg. Tickets ab € 8,- über: www.adticket.de, Mönckebergstr. vor Saturn, 20095 HH

\*\*\*

**Fr. 12. und Sa. 20. Oktober, 20 Uhr**  
Tief gesunken – Eine Kriminachtwanderung zwischen Lyrik und Lüge. Tickets € 55,- p.P. inkl. Snack und Getränk, über: www.adticket.de, Landungsbrücken, Brücke 7, 20359 Hamburg

## STRASSENFESTE

**Do. 11. bis Sa. 20. Oktober, 11-20 Uhr**  
Hamburger Herbstimpressionen der Kunsthandwerker. 35 Kunsthandwerker des traditionellen Handwerks stellen aus. Gerhart-Hauptmann-Platz, 20095 HH

\*\*\*

**Sonntag 14. Oktober, 11-18 Uhr**  
Erntedankfest. Kartoffelschmaus. Alsterdorfer Markt, 22295 HH

## MESSE

**Sa. 27. Oktober bis So. 04. November**  
hanseboot – 53. Internationale Bootsausstellung Hamburg. 800 Aussteller, 30 Nationen, 1.200 Boote und Yachten! www.hanseboot.de

## FLOHMÄRKTE

Jeweils Sa. 6., 13., 20. und 27. Oktober, 7-15 Uhr, Bahrenfeld „Flohdorf“, Freifläche an der Trabrennbahn, Luruper Chaussee 30, 22761 Hamburg

\*\*\*

Jeweils Sa. 6., 13., 20. und 27. Oktober, 7-15 Uhr, Bramfeld Flohmarkt, am Otto Parkplatz, Moosrosenweg, 22177 HH

\*\*\*

**Samstag 6. Oktober, 9-13 Uhr,**  
Nachbarschafts-Flohmarkt, Alles muss raus! Eidelstedter Bürgerhaus, Alte Elbgaustr. 12, 22523 Hamburg

\*\*\*

**Sa. 6. und 20. Oktober, 10-19 Uhr,**  
Neustadt – Antikmarkt, Gänsemarkt, 20354 Hamburg

\*\*\*

**Sonntag 7. Oktober, 10-18 Uhr,**  
Poppenbüttel – Antikmarkt, Eintritt: € 4,-, erm. € 3,-, Alstertal Einkaufszentrum AEZ, Heegbarg 31, 22391 Hamburg

\*\*\*

**Sa. 13. und So. 14. Oktober, 11-17 Uhr,**  
Tausendschön-Flohmarkt, Frauen machen Flohmarkt, Kulturhaus Eppendorf, Julius-Reincke-Stieg 13a, 20251 HH

\*\*\*

**Sonntag 14. Oktober, 8-16 Uhr,**  
Ottensen – Antik- und Trödelmarkt, Zeisehallen, Friedensallee 7-9, 22765 HH

\*\*\*

**Sonntag 14. Oktober, 12-15 Uhr,**  
Bramfeld – Frauenklamottenflohmarkt, Kleiderschrank entrümpeln und los! Brakula, Bramfelder Kulturladen, Bramfelder Chaussee 265, 22177 HH

\*\*\*

**Sonntag 14. Oktober, 9-17 Uhr,**  
Kunst-, Antik- & Sammlermarkt, überdacht und beheizt, Pöselndorf-Center, Milchstraße 1, 20149 Hamburg

\*\*\*

**Sonntag 21. Oktober, 8-16 Uhr,**  
Ohlsdorf – Flohmarkt, P + R Parkhaus, Sommerkamp, 22335 Hamburg

\*\*\*

**Sonntag 21. Oktober, 9-17 Uhr,**  
Wandsbek – Antikmarkt, Quarree Wandsbek, Quarree 8-10, 22041 Hamburg

\*\*\*

**Sonntag 28. Oktober, 8-16 Uhr,**  
Bramfeld – Antik- und Sammlermarkt, Marktplatz Galerie Bramfeld, Bramfelder Chaussee 230, 22177 Hamburg

\*\*\*

**Sonntag 28. Oktober, 10-16 Uhr,**  
Eimsbüttel – Anwohner Flohmarkt, Else-Rauch-Platz 1, 20257 Hamburg

\*\*\*

**Sonntag 28. Oktober, 11-15 Uhr,**  
XXL-Größe 46-60+, Flohmarkt für Frauen, Haus der Jugend Niendorf, Vielohweg 152, 22455 Hamburg

\*\*\*

**Samstag 3. November, 14-17 Uhr,**  
Kleiderbörse für pfundige Frauen! Modisches mit Vergangenheit, Integra Seniorenzentrum HH-Barmbek, Andreas-Knack-Ring 2 (Höhe Rübenkamp 148)