Gratis zum Mitnehmen

SeMa

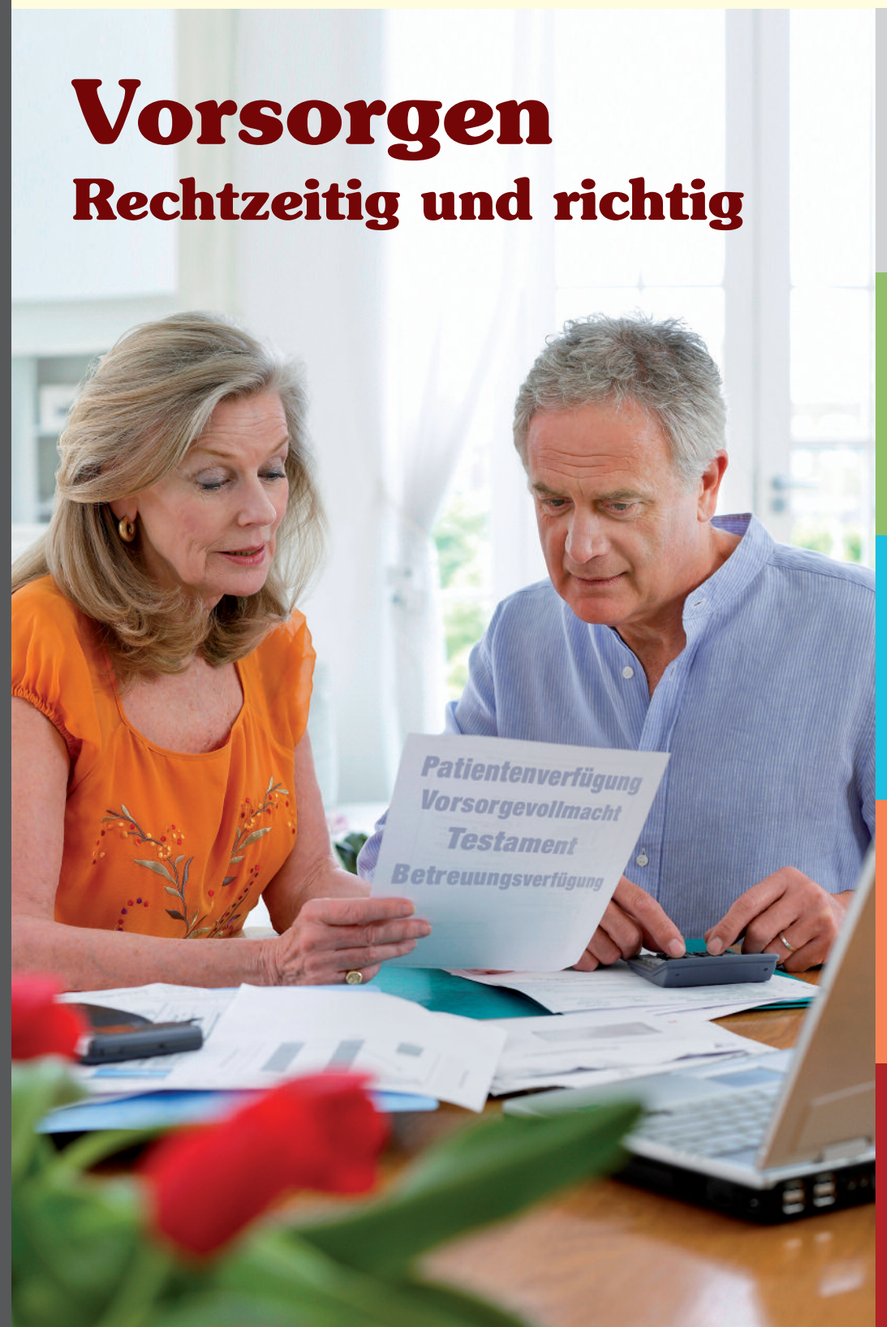
Senioren Magazin

Hamburg

Juli/August 2013

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel

Vorsorgen
Rechtzeitig und richtig



Cornelia Prüfer-Storcks
Die Gesundheitssenatorin im Gespräch

Reisen
Masuren und Bad Harzburg

Senioren an die Pinne
Die Älteren setzen Segel

Ab ins Glas
Jetzt geht es ans Eingemachte

Prominente berichten
Ihre Erfahrungen zum Thema Demenz

Ausstellung Norderstedt
Lemsahler Weg 21
Ausstellung Stilwerk Hamburg
Große Elbstraße 68 - 4. OG
Tel. 040/529 581 -0

utz©
www.utz-design.de

Inhalt

Herzlich willkommen 3
Worte unserer Herausgeberin

Vorsorgen – rechtzeitig und richtig 4
An was es alles zu denken gilt

Fit und vital – mit Köpfchen 8
Wohnpark an der Pinnau 9
BDH: Spaltung der Generationen 9

Cornelia Prüfer-Storcks 10
Die Gesundheitssenatorin im Gespräch

Abenteuer Homesitting 12
Lesergeschichte(n) & Lesergedicht 13
Der Knochenbrecher 14
Osteoporose ist kein Schicksal

Mit dem Zug durch Masuren 16
Wandern für alle in Bad Harzburg

Senioren an die Pinne 18
Die Älteren setzen Segel

Tag der offenen Tür in Alten Eichen 20
100 Jahre Stadtteil von Hamburg 21
Langenhorn feiert vom 9. bis 11. August
Für Plattschnacker, - hörer und - leser 22
Der Rosenhof 23

Ab ins Glas 24
Jetzt geht es ans Eingemachte

Rätsel 26
Gewinnspiel 27
Die Pflanzen-Apotheke 28
Löwenzahn
3D-Anti-Schnarch-Kissen 29
LAB – Lange aktiv bleiben 29
Kleinanzeigen 30
Für den Notfall – wichtige Nummern 31

Prominente zum Thema Demenz 32
Ihre Erfahrungen, Berichte und Gefühle

Gesucht: der richtige Pflegedienst 34
Kultur, Lesungen, Kino und mehr 35
Veranstaltungen 36

Mitten im Leben
mitten in Ellerau/Quickborn

Barrierefrei erreichbare 3-Zimmer-Neubau-Terrassen-Wohnungen mit Wohnflächen von 84 m². Top-Ausstattung: KfW 70, große ebenerdige Duschen, Wärmerückgewinnung, Markeneinbauküchen, Maler, Fliesen, Design-Fußboden, Gäste-WC, Fahrstuhl, Tiefgarage und vieles mehr.

Komplett schlüsselfertig € 232.500,–
Auch zur Miete € 837,– + Nk./Kt.
Courtagefrei – direkt vom Bauträger.

Demnächst neue Bauvorhaben in Quickborn-Zentrum.
Verkaufsstart vor der geplanten Grunderwerbsteuererhöhung.
Fertigstellung in 2014. **Jetzt vormerken lassen!!!**

Schaffarzyk KG
Stefan u. Axel
041 06 / 63 60 26
www.schaffarzyk.de

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

In dieser Ausgabe beschäftigen wir uns mit einem wichtigen Thema, welches vielfach beiseite geschoben und vernachlässigt wird - der Vorsorge. Diese umfasst weit mehr als vermutet und es bedarf Umsicht und guter Informationen, um rechtzeitig und richtig „die Weichen zu stellen".

Es freut mich, dass wir die Hamburger Gesundheitssenatorin Cornelia Prüfer-Storcks für ein Gespräch gewinnen konnten, die unter anderem zur Versorgung der älteren Bürger in Hamburg Stellung nimmt.

Sommerlich ist unser Sportthema, hier geht es diesmal ums Segeln. Eine Freizeitbeschäftigung, die gerade für Senioren ideal ist.

Zum Schluss möchte ich Sie noch auf einen interessanten Termin hinweisen: Am 29. August 2013 veranstaltet die MOORBEK PASSAGE in Norderstedt (Rathausallee 35/ U-Bahn Norderstedt-Mitte) in Kooperation mit uns den ersten Norderstedter Seniorentag. Dort werden Aussteller verschiedener Branchen Sie über diverse Themen „Rund ums Älterwerden" informieren. Wir, das SeMa, sind natürlich auch mit einem Stand vertreten. Ich würde mich freuen, Sie dort persönlich begrüßen zu können. Eine Sonderausgabe, die am 10. August im nördlichen Hamburg und in Norderstedt erscheint, wird Sie darüber noch ausführlich informieren.

Unsere nächste reguläre Ausgabe erscheint dann wieder Anfang September.

Ich wünsche Ihnen nun viel Spaß beim Lesen.

Ihre Silke Wiederhold

Gestalten Sie das Senioren Magazin mit – schreiben Sie uns:

kontakt@senioren-magazin-hamburg.de
oder SeMa – Senioren Magazin Hamburg
Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg
Tel.: 040/41 45 59 97

Das SeMa – ab jetzt auch als

APP

Natürlich kostenlos!

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

SeMa Senioren Magazin Hamburg

Das Senioren Magazin Hamburg im Internet:
www.senioren-magazin-hamburg.de
oder www.semahh.de

Sie finden uns unter:
SeMa auch bei facebook

DB BAHN

Das liegt nah. Mit Ihrer **Regionalbahn Schleswig-Holstein** zu schönen Ausflugszielen in der Region.

Günstig und flexibel unterwegs.

- Schleswig-Holstein-Tarif: zum Beispiel mit einer Tages- bzw. Kleingruppenkarte einen Tag lang eine gewählte Strecke mit Bahn und Bus in Schleswig-Holstein und nach Hamburg
- Schleswig-Holstein-Ticket: für 27 Euro und nur 3 Euro je Mitfahrer (max. vier) mit der Bahn einen Tag lang durch Schleswig-Holstein, Mecklenburg-Vorpommern und Hamburg*
- Informationen unter **www.bahn.de/regio-sh**

Die Bahn macht mobil.

*Gilt innerhalb der HVV-Ringe A und B in allen Verkehrsmitteln des Hamburger Verkehrsverbundes; Schnellbusse ausgenommen.

nah.sh Der Nahverkehr
Regio Schleswig-Holstein

Vorsorgen – rechtzeitig und richtig

An was es alles zu denken gilt

Niemand setzt sich gerne mit schwerer Krankheit, Verlust der Entscheidungsfähigkeit und mit dem eigenen Tod auseinander. Doch das sind Themen, die uns alle angehen, weil sie uns betreffen – je früher wir das erkennen und umsetzen, desto besser.

Infolge der steigenden Lebenserwartung währt der letzte Lebensabschnitt inzwischen bei den meisten von uns um einiges länger als in früheren Generationen. Das ist sehr schön, bringt jedoch auch mit sich, dass diese Zeit für den Betreffenden und seine Angehörigen beschwerlicher werden kann. Gründe dafür gibt es viele. Schwere Erkrankungen beispielsweise wie Krebs und Demenz oder ein schlimmer Unfall. Dann stehen auf einmal Fragen im Raum, wie: dürfen lebenserhaltende Maßnahmen ergriffen werden und wenn ja welche, wer kann und darf Entscheidungen zu Bankangelegenheiten treffen – um nur einige zu nennen. Auf diese Fragen sollte es Antworten geben. Antworten, die rechtzeitig und richtig festgelegt werden müssen. Denn nur mit sorgfältiger Planung und korrekter Durchführung der Vorsorge lässt sich sicherstellen, dass die eigenen Vorstellungen auch wirklich erfüllt werden und die persönlichen Angelegenheiten wie gewünscht geregelt sind. Neben dem letzten Willen im Testament gilt es mithin noch einiges anderes beizeiten zu ordnen und zu bestimmen.

Was vorsorglich womit zu regeln ist

Sehr viele Menschen sind der Auffassung, ihr Partner und ihre Kinder könnten für sie entscheiden und bestimmen, falls sie selbst dazu nicht mehr in der Lage sind. Wäre naheliegend, ist aber nicht so: Weder Partner noch Kinder sind gemäß unserer Rechtsordnung entscheidungsbefugt. Deshalb ist es auch so enorm wichtig, beizeiten vorsorgende Verfügungen zu treffen. Mit ihnen kann in guten und gesunden Zeiten festgelegt werden, was wie und vor allem auch durch wen erfolgen soll. Zu den vorsorgenden Verfügungen gehören die Patientenverfügung, die Vorsorgevollmacht und die Betreuungsverfügung.

Was für wen wozu

- Patientenverfügung für Ärzte, Bevollmächtigte, Gerichte zum Lebensende
- Vorsorgevollmacht für die Allgemeinheit zur Stellvertretung
- Betreuungsverfügung für das Betreuungsgericht zur Wahl des Betreuers

Patientenverfügung: was Mediziner tun und lassen sollen

Die Aufgabe einer Patientenverfügung besteht darin, Ärzten, Betreuern, Bevollmächtigten und Betreuungsgericht Weisungen zum Patientenwillen an dessen Lebensende zu geben.

Entsprechend wird darin geregelt, welche ärztlichen Maßnahmen zur medizinischen Versorgung gewünscht sind und welche dagegen abgelehnt werden. So lässt sich vorab im Fall einer Entscheidungsunfähigkeit festlegen, wie die ärztliche Behandlung in bestimmten Situationen aussehen soll: Ob etwa lebensverlängernde oder lebenserhaltende Maßnahmen keinesfalls erfolgen sollen oder aber selbst in aussichtsloser Lage in jedem Fall noch eine Behandlung stattfinden soll. Mit einer Patientenverfügung kann also das Selbstbestimmungsrecht gewahrt werden, wenn bei einer schweren Krankheit oder nach einem Unfall der eigene Wille nicht mehr geäußert werden kann. Bis zu dem Moment behält jeder natürlich das Recht, die Verfügung jederzeit ganz oder in Teilen zu ändern.

Der Patientenwille und das Selbstbestimmungsrecht sind 2010 durch eine Gesetzesänderung erheblich gestärkt worden. Seither ist eine Patientenverfügung per Gesetz uneingeschränkt verbindlich. Das bedeutet, dass sie von Ärzten zwingend umgesetzt werden muss, sobald die Behandlungs- und Lebenssituation eintritt, für die sie ausgestellt wurde.

Wichtig zu beachten

• Damit die Patientenverfügung auch anerkannt wird, muss sie unbedingt schriftlich vorliegen. Eine notarielle Beurkundung ist nicht erforderlich. Allerdings ist eine Mitunterzeichnung durch Zeugen – idealerweise den Hausarzt – hilfreich, um zu dokumentieren, dass man sich der Auswirkungen der Verfügungen voll bewusst ist.

• Die Verfügung kann nicht bei einem Notar oder Gericht hinterlegt werden. Deshalb sollte man sie kopieren – mindestens zweimal. Eine Kopie gehört mit Pass und Ausweisen stets mitgeführt, die andere wird dem Hausarzt überlassen. Wo das Original zu finden ist, sollte auf den Kopien natürlich dringend vermerkt sein.

• Die Verfügung sollte hinreichend konkret formuliert sein. Dabei geht es nicht um juristische Formalien, sondern um Entscheidungen zu Krankheitsbildern und entsprechenden medizinischen Behandlungen. Es gibt inzwischen zahlreiche Informationsstellen hierzu sowie vorgefertigte Formulare für eine korrekte und damit im Falle des Falles auch gültige Patientenverfügung.

• Eine Patientenverfügung kann jederzeit widerrufen werden. Das kann ganz formlos geschehen, entsprechend auch nur mündlich.

Vorsorgevollmacht: wer in Vertretung handeln darf

Mit einer Vorsorgevollmacht wird eine Person des Vertrauens berechtigt, stellvertretend für den Betroffenen bindende Entscheidungen zu treffen und rechtswirksame Erklärungen abzugeben. Dies kann entweder umfassend oder nur in abgegrenzten Bereichen wie vermögensrechtlichen Angelegenheiten erfolgen. Geregelt werden mit einer Vorsorgevollmacht meist Verträge, Bankangelegenheiten und ganz persönliche Anliegen. Für gesundheitliche Angelegenheiten muss der Beauftragte ausdrücklich die Befugnis erhalten, in ärztliche Maßnahmen einzuwilligen oder sie zu untersagen. Die Vollmacht gilt nur dann, wenn der Betreffende Dinge nicht mehr selbst bewältigen kann. Sie kann dem Bevollmächtigten auch jederzeit entzogen oder inhaltlich geändert werden. Eine Vorsorgevollmacht ist deshalb wichtig, weil Ehepartner oder Kinder nicht automatisch für den Betreffenden entscheiden können: Ohne die Beauftragung durch eine Vollmacht oder den Beschluss der rechtlichen Betreuung ist das nicht möglich. Im Grunde ja gut, aber: Fehlt die Vollmacht, wenn jemand wichtige Entscheidungen nicht mehr selbst treffen kann, setzt das Betreuungsgericht einen rechtlichen Betreuer für sie oder ihn ein. Das kann dann eine fremde Person sein.

Wichtig zu beachten

• Beide Seiten, Vollmachtgeber wie Bevollmächtigter, müssen sich bewusst sein, dass ihre Unterschrift unter die Vorsorgevollmacht eine große Tragweite hat. Sie sollte daher reiflich überlegt sein. Die oder der Bevollmächtigte geht damit auch eine hohe Verantwortung ein, die durchaus belastend werden kann.

• Die Person, die bevollmächtigt wird, sollte man unbedingt schon länger gut kennen und ihr absolut vertrauen. Zudem sollte diese durchsetzungsfähig sein, gut erreichbar und vor Ort sein und regelmäßig Kontakt zum Vollmachtgeber, seinen Ärzten, dem Heim oder seinen Banken haben.

• Der Vollmachtgeber muss zum Zeitpunkt der Erstellung und Unterzeichnung der Vollmacht in jedem Fall noch geschäftsfähig sein. Das heißt, nicht etwa geistig verwirrt oder gar bereits dement. Hier wurde und wird leider viel mit älteren Menschen »getrickst«.

• Gut ist es, wenn die Vollmacht über den Tod hinaus wirksam bleibt.

• Die Vollmacht sollte so weit als möglich reichen, um sicherzustellen, dass der Bevollmächtigte auch wirklich seine Aufgabe in vollem Umfang erfüllen kann. Deshalb sollte eine Vorsorgevollmacht vom Notar beglaubigt oder beurkundet sein. Das ist nicht vorgeschrieben, aber juristisch dann erforderlich, wenn es etwa um den Kauf oder Verkauf von Grundstücken oder die Aufnahme von Krediten geht. Eine notarielle Beurkundung kostet rund 50 Euro.

• Es empfiehlt sich, einen Ersatzbevollmächtigten zu ernennen – für den Fall des Falles, dass der Hauptbevollmächtigte seine Aufgaben nicht mehr wahrnehmen kann oder auch will.

• Es muss genau festgelegt werden, wann die Vollmacht gültig wird. Also nicht »wenn ich nicht mehr in der Lage bin, meine Angelegenheiten selbst zu regeln...«, sondern »sobald mein Hausarzt oder ein Vertreter feststellen, dass ich nicht mehr in der Lage bin, meine Angelegenheiten selbst zu regeln...«.

• Eine ausgestellte Vorsorgevollmacht kann widerrufen werden: durch Widerruf und Rückverlangen der schriftlichen, unterzeichneten Vollmacht

Der moderne Hörakustiker
Unser Service für Sie:
• Markenhörgeräte, z.B. von SIEMENS in allen Preisklassen
• Unverbindliche Höranalyse und faire Beratung
• Überprüfung & Optimierung Ihrer Hörgeräte
• Kostenlose Ausprobe von Hörgeräten
• NEU: OTON Hörtherapie • Hausbesuche
oton DIE HÖRAKUSTIKER
Zertifiziert und Empfohlen
www.die-endverbraucher.de
Kundenbewertung: 4,9/5
Langenhorner Markt 16 | 22415 Hamburg | Tel. 530 047 70
Mundsburger Damm 59 | 22087 Hamburg | Tel. 32 90 85 51
Marktpassage 6 | 21149 Hamburg | Tel. 70 38 86 25
Weitere Infos finden Sie unter: www.oton-hoerakustik.de

Müller-Schönemann · Tietgen · Rodewoldt
Rechtsanwälte · Notare
MST
Vorsorgevollmachten,
Erbrecht,
Testamente
Wir, Notare mit langjähriger Erfahrung, beraten Sie gern.
Ulzburger Straße 282 · 22846 Norderstedt
Telefon 040/53 53 80 0 · E-Mail: info@mst-norderstedt.de

gegenüber dem Bevollmächtigten. Weigert sich dieser, muss man die Vollmacht in einem gerichtlichen Verfahren für ungültig erklären lassen.

Ist der Vorsorgefall bereits eingetreten, kann beim Amtsgericht um eine Kontrollbetreuung ersucht werden. Sie überwacht den Bevollmächtigten und leitet, falls nötig, weitere Schritte ein.

Der Fall Georg Luxi

Der durch die Medien bekannt gewordene Fall des immer noch spurlos verschwundenen Millionärs Georg Luxi ist ein schockierendes Exempel dafür, was alles beim Vorsorgen schiefgehen kann. Er hatte seiner Lebensgefährtin und ihrem Sohn eine Vorsorgevollmacht erteilt. Allerdings, wie sich später auf Betreiben seiner Töchter herausstellte, als er bereits an fortgeschrittener Demenz litt. Entsprechend war die Vollmacht ungültig. Damit sie jedoch nicht widerrufen werden kann, ist Georg Luxi nun einfach »mal weg«.

Betreuungsverfügung: um die Person des Betreuers zu wählen

Wer niemanden hat, den er mit einer Vorsorgevollmacht betrauen kann, hat die Möglichkeit, eine Betreuungsverfügung zu erstellen. Damit kann dem Betreuungsgericht ein verbindlicher Vorschlag zur Person des gerichtlich zu bestellenden Betreuers gegeben werden. Ebenso können Wünsche zur Wahrnehmung der Aufgaben durch den Betreuer geäußert werden. Wichtig ist, dass die Vorschläge so genau wie möglich formuliert werden. Denn diese muss der spätere Betreuer unter Beachtung des Wohls des Betroffenen und der Zumutbarkeit für den Betreuer schließlich ausführen.

Eine Betreuungsverfügung wird anders als eine Vorsorgevollmacht vom Betreuungsgericht kontrolliert – ist eine gewisse Person etwa als Betreuer ausgeschlossen worden, muss das Betreuungsgericht darauf Rücksicht nehmen.

Wichtig zu beachten

• Um eine Betreuungsverfügung zu verfassen, sollte die Schriftform gewählt werden. Die Verfügung sollte mit Ort und Datum versehen und vom Aussteller selbst unterschrieben sein.

• Die Betreuungsverfügung ist so aufzubewahren, dass darauf jederzeit zugegriffen werden kann. Der Verfügende muss die zum Zugriff befugten Personen natürlich informieren.

• Bei Eintritt der Betreuungsnotwendigkeit ist das Betreuungsgericht unverzüglich über das Vorliegen der Betreuungsverfügung zu informieren. Denn erst die Bestellung durch das Betreuungsgericht gibt dem ausgewählten Betreuer die nötige rechtliche Grundlage für sein Tun.

Testament: damit der letzte Wille auch geschieht

Ein Testament ist eine einseitige Anordnung von Todes wegen, durch die der Verstorbene die Weitergabe seines Vermögens und seiner Sachwerte an die Verwandten im Falles seines Ablebens verfügt. Ohne die Hinterlegung eines Testaments tritt in Deutschland automatisch die gesetzliche Erbfolge ein.

Ein Testament verfassen kann jemand nur dann, wenn er – wie es im Juristendeutsch heißt – testierfähig ist. Dazu muss er das 16. Lebensjahr vollendet und keine krankhaften Geistes- oder Bewusstseinsstörungen haben. Testierunfähig ist in der Regel nur der, der auch geschäftsunfähig ist.

Der Erblasser kann in seiner letztwilligen Anordnung so viele Erben einsetzen, wie er möchte. Er hat auch die Möglichkeit, einen gesetzlich berechtigten Erben von der ihm zustehenden Erbfolge auszuschließen – vollkommen enterben ist allerdings nur schwer möglich. Zusätzlich zur Einsetzung des Erben kann ein Erblasser auch einem Dritten etwas hinterlassen: Dieser kann die Herausgabe der zugedachten Dinge von den Erben fordern.

Wichtig zu beachten

• Ehepartner gehören keiner gesetzlichen Ordnung an. Ihnen steht ein eigenes Erbrecht zu. Wer seinen überlebenden Ehepartner finanziell absichern will, sollte deshalb unbedingt ein Testament aufsetzen. Bei einem Ehevertrag sind der vereinbarte Güterstand und die sich daraus ergebenden Konsequenzen zu prüfen.

• Bei einem – wie es heißt – »privatschriftlichen« Testament muss der gesamte Text handschriftlich verfasst, eigenhändig unterschrieben und mit Ort sowie Datum versehen sein. Ein notarielles Testament verfasst der Notar und der Erblasser unterschreibt oder der Notar erhält vom Erblasser ein handschriftliches Testament, das er beglaubigt.

• Ein privatschriftliches Testament kann selbst verwahrt werden, Besser ist es jedoch, es beim Amtsgericht zu hinterlegen. Bei notariellen Testamenten geschieht dies ohnehin.

Die Hamburger Betreuungsstellen

Für Bürger, die sich bei ihrer Vorsorge beraten lassen möchten, hat die Stadt Hamburg gute Angebote etabliert: die behördlichen Betreuungsstellen. Diese beraten zu allen Fragen der rechtlichen Betreuung für erwachsene Menschen und über Vorsorgemöglichkeiten wie beispielsweise Vorsorgevollmachten. Ebenso beglaubigen die Betreuungsstellen gegen eine Gebühr von zehn Euro Unterschriften auf Vorsorgevollmachten und Betreuungsverfügungen. Darüber hinaus unterstützen sie die Amtsgerichte bei der Entscheidung, ob ein rechtlicher Betreuer zu bestellen ist und schlagen gegebenenfalls auch eine geeignete Betreuungsperson vor.

Die Zentrale der Betreuungsstellen ist das Fachamt für Hilfen nach dem Betreuungsgesetz in Hamburg-Altona. Ihm sind dezentrale Betreuungsstellen unterstellt, die an fünf Standorten über ganz Hamburg verteilt sind. Hier deren einzelne Anschriften und Kontaktdaten:

Betreuungsstelle Altona-Eimsbüttel, Eschelsweg 27, 22767 Hamburg, Tel.: 040/428 11-1790, Fax: -1799

Betreuungsstelle Harburg, Neue Straße 17, 21073 Hamburg, Tel.: 040/428 71-2793, Fax: -2794

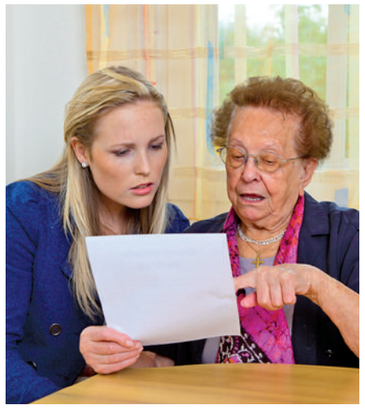
Betreuungsstelle Hamburg-Mitte/Bergedorf, Steindamm 9, 20099 Hamburg, Tel.: 040/428 63-6070, Fax: 040/427-3-10381

Betreuungsstelle Nord, Winterhuder Weg 31, 22085 Hamburg, Tel.: 040/428 63-5452, Fax: 040/427-3-10457

Betreuungsstelle Wandsbek, Am Stadtrand 56a, 22047 Hamburg, Tel.: 040/428 81-3604, Fax: 040/428 81-3600

Hilfreiche Lektüre

Die Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz gibt kostenlos Broschüren rund um das Thema Vorsorge heraus. Unter anderem »Ich sorge vor!«, »Wegweiser Betreuungsrecht« und »Ratgeber für Bevollmächtigte«. Die Broschüren sind erhältlich beim Broschürenservice: Billstraße 80, 20539 Hamburg, Tel.: 040/42837-2368, E-Mail: publikationen@bgv.hamburg.de



Hamburger Betreuungsvereine

Neben den Betreuungsstellen gibt es in Hamburg die Betreuungsvereine, die ebenso kostenfrei Informationen und Beratung zu Vorsorgemöglichkeiten anbieten. Sie sind als gemeinnützig anerkannt und werden von der Stadt Hamburg gefördert. Die Hamburger Betreuungsvereine haben folgende Adresse und Kontaktdaten, wo man die einzelnen Zweigstellen erfahren und Termine vereinbaren kann:

ZukunftswerkstattGenerationen e.V., Papenstraße 27, 22 089 Hamburg, Tel.: 040/20 11 11, Fax: 040/20 53 98, E-Mail: info@zukunftswerkstatt-generationen.de

Weitere Informationen

Die Vorsorgevollmacht: Was darf der Bevollmächtigte? Verlag C.H. Beck, ISBN 978-3-406-60995-4

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht, Verlag Haufe, ISBN 978-3-648-02056-2

Justizministerium: Hier gibt es Informationen und Formulare für Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung zum Herunterladen. http://www.bmj.de/DE/Buerger/gesellschaft/Patientenverfuegung/patientenverfuegung_node.html

Birgit Frohn © SeMa

HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST
Kleine Stadt für Senioren
GESTIFTET 1227

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

DR. IMMOBILIA · Rainer Golunski
Bausachverständiger · Dipl. Ingenieur · Makler
Immobilien-Kaufberatung
Immobilien-Verkauf
Schadensgutachten
Tel.: 040 – 66 99 64 94 · www.dr-immobilia.de

Fit und vital – mit Köpfchen

Neues Trainingsprogramm für Körper und Gehirn

Fitness beginnt im Kopf, ebenso wie Bewegung geistig fit hält: »Bewegung hält Gesunde in Form, hilft Kranken und macht schlau«, so Prof. Klaus-Michael Braumann vom Institut für Sport und Bewegungsmedizin e.V. in Hamburg. Neueste Erkenntnisse der Hirnforschung geben ihm Recht. Diese belegen, dass sich das menschliche Gehirn wie ein Muskel verhält und bis ins hohe Alter trainiert werden kann und sollte, um fit und funktionstüchtig zu bleiben. Wichtig ist dabei, dass das geistige Training regelmäßig stattfindet und durch das Körpertraining unterstützt wird. Denn wer seine Muskeln bewegt, lernt besser und die grauen Zellen wachsen.

Körperlich und zugleich geistig aktiv

Vor diesem Hintergrund wurde ein Trainingskonzept kreiert, das sowohl den Körper als auch den Geist in Schwung bringt. sen:do ist sein Name und es verbessert gezielt zugleich mit der körperlichen die geistige Fitness. Eine sen:do-Übung aus dem Bereich Fokus-Energietraining sieht beispielsweise folgendermaßen aus: Nach dem Aufwärmen und einem Cardiotraining, das körperlich beansprucht, wird eine geistige Aufgabe, welche die gesamte Konzentration fordert, gelöst. Weitere Übungen zielen auf Motorik, Muskelkraft, Balance und Entspannung ab, immer in Kombination mit Übungen aus den Bereichen Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Flexibilität und Kreativität.

Entwickelt wurde das innovative Trainingsprogramm von mei:do concepts GmbH aus Hamburg. Einrichtungen, die sen:do anwenden, konnten bereits feststellen, dass sich Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit und Gedächtnis der Teilnehmer durch das Training deutlich verbessern.

Neugierig geworden?

Voraussichtlich ab Oktober wird sen:do auch im Gesundheitszentrum theravitalis Alsterdorf angeboten. Wer sen:do bereits jetzt ausprobieren und sich darüber informieren möchte, findet alles dazu auf der Internetseite von mei:do concepts www.mei-do.de oder meldet sich bei 040/226 31 64 50. Birgit Frohn © SeMa

SIG Holstein

Immobilienkompetenz.
Made in Holstein

Mit zunehmendem Alter wandeln sich die Anforderungen und Ansprüche an die eigene Immobilie. Sorgen Sie rechtzeitig vor.

Wir unterstützen Sie diskret bei Ihren Veränderungswünschen.

Nutzen Sie unsere langjährigen Erfahrungen und Marktkenntnisse.

Sparkassen Immobiliengesellschaft Holstein

Ihre Anprechpartner für das Hamburger Stadtgebiet

Sven Jankowski
Wandsbeker Marktstraße 163
22041 Hamburg
Telefon: 040/71 00 01-75769
E-Mail: jankowski@sig-holstein.de
www.sig-holstein.de

Brigitte Peschel
Stadtbahnstraße 4
22393 Hamburg
Telefon: 040/71 00 01-75767
E-Mail: peschel@sig-holstein.de
www.sig-holstein.de

Seniorenbetreuung 24 Std.
Oma will nicht ins Heim...

Vermittlung von 24-Std.-Seniorenbetreuung.
Legal, seriös und bezahlbar!

Deutschlandweit, vermittele ich, mit Hilfe meiner osteuropäischen Partnerunternehmen zuverlässige Betreuungskräfte und Haushaltshilfen, die rund um die Uhr für Sie da sind.

Ich informiere Sie gern: Heike Mertens
Tel.: 04161/ 509 90 69

betreuungsservice24@hotmail.de seniorenbetreuung24.vpweb.de

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

SOMMER-SPEZIAL
Mietfrei wohnen im „Wohnpark an der Pinnau“.

Der Wohnpark ist ein Ensemble aus 6 Gebäuden mit begrünten Innenhöfen und 114 Apartments zwischen 1 und 3 Zimmern. Komfortabel und elegant sind die Wohneinheiten ausgestattet, verfügen über einen Süd – oder Westbalkon, moderne Küchen und Bäder und sind selbstverständlich barrierefrei. Aufzüge sorgen für das bequeme Erreichen der Wohneinheiten. Servicepartner des Wohnparks sind die Johanniter. So sind z.B. der Hausnotrufdienst, der Concierge-Service und die Organisation von Unterhaltungs- und Freizeitprogramm inklusive.

Ebenfalls attraktiv: die Nähe zur Pinneberger Fußgängerzone und öffentlichen Verkehrsmitteln.

Den Komfort perfekt macht das, in das Quartier integrierte Café Vero mit täglich wechselndem Mittagstisch.

Frei zur Vermietung stehen noch fünf 1 ½-Zimmer-Wohnungen mit ca. 57 m² und Süd-Balkon.

Als Sommer-Spezial gibt es eine attraktive Sonderkondition: Wer bis Ende August 2013 einen Mietvertrag für eines der freien 1 ½-Zimmer-Appartements abschließt, kann einen Monat MIETFREI wohnen. Lediglich die Nebenkosten und die Johanniter-Servicepauschale müssen bezahlt werden.

Das Vermarktungsteam der Habiterra freut sich auf Ihren Anruf unter: 040-28 00 65 80

www.wohnpark-pinnau.de

WOHNPARK
AN DER PINNAU

Noch einzelne, gehoben ausgestattete Wohnungen provisionsfrei zu vermieten!

VERMIETUNGSTELEFON
040-2800658-0
www.wohnpark-pinnau.de
Koppelstraße, Pinneberg

Service-Wohnen mit den Johannitern.
Im Alter gemeinsam leben und individuell wohnen!
DIE JOHANNITER 60 Jahre

Konditorei Café Vero im Wohnpark

BDH: Spaltung der Generationen birgt sozialen Sprengstoff

Müller: „Im Rentensystem steht der Dachstuhl in Flammen“

(pi) Bonn, Juni 2013 - Die jüngsten Daten der Deutschen Rentenversicherung zur Altersarmut sollten nach Ansicht der Vorsitzenden des BDH Bundesverband Rehabilitation, Ilse Müller, die Bereitschaft zu einer weitgefassten Rentenreform wecken: „Wenn jeder zweite Rentner in Deutschland eine Rente erhält, die unter der Grundsicherung liegt, dann ist nicht nur das Fundament unseres Rentensystems brüchig, dann steht bereits der Dachstuhl in Flammen. Wer den Handlungsbedarf immer noch ignoriert, gefährdet den Zusammenhalt zwischen den Generationen und treibt immer mehr Menschen in die Altersarmut.“

Neben der Deutschen Rentenversicherung meldete auch die Bundesagentur für Arbeit besorgniserregende Zahlen und wies darauf hin, dass mehr als 800.000 Menschen über 65 Jahren als Minijobber ihre Rente aufstocken. „Die im Grundsatz falsche Rentenpolitik der Vergangenheit zeigt jetzt auch in der offiziellen Statistik der Bundesagentur für Arbeit ihre gefährlichen Symptome. Der markante Anstieg der Altersbeschäftigung offenbart die Not vieler Menschen und die Mängel unseres Rentensystems, wenn Menschen nach ihrem Erwerbsleben nicht ausreichend versorgt sind. Die statistische Transparenz sollte der Weckruf für die Politik sein, endlich wirksame Schritte gegen die grassierende Altersarmut in unserem Land in die Wege zu leiten.“

Ein wichtiges Instrument zur Prävention für die kommende Rentengeneration sei ein allgemein verbindlicher Mindestlohn, so Müller. Gerade der Boom prekärer Beschäftigungsverhältnisse verschärfe das Problem und sorge für eine Manifestierung der Altersarmut. „Wir dürfen uns nicht daran gewöhnen, dass Menschen in unserem Land, bloß weil sie alt sind, auch arm sein müssen.“ In der gegenwärtigen Situation seien allerdings unmittelbarere Maßnahmen nötig. So helfen nur ein Abschmelzen der Rentendämpfungsfaktoren und eine schrittweise Erhöhung des Grundsicherungsbetrags auf ein akzeptables Niveau, um ein würdevolles Leben im Alter möglich zu machen, so Müller.

GESUCHT: Einfamilien-, Doppel- und Reihenhäuser sowie Eigentumswohnungen

Ihr zuverlässiger Partner für Verkauf, Vermietung und Wertgutachten.

SHI
Stefan Hagemann Immobilien
Alte Dorfstraße 1 · 22848 Norderstedt
www.shi-immo.de · info@shi-immo.de
Telefon: 040/80 00 70 37
ivd

Gesundheitssenatorin Cornelia Prüfer-Storcks

Foto © M. Zapf

Wie kann Hamburg dem demografischen Wandel begegnen?

Soweit wir bisher sehen können, vollzieht sich der demografische Wandel in Hamburg deutlich langsamer als in vielen anderen Regionen Deutschlands. Als attraktive Stadt und Wirtschaftszentrum zieht Hamburg insbesondere auch junge Menschen an, so dass wir bis 2030 noch mit einem Bevölkerungswachstum auf über 1,8 Mio. Menschen rechnen. Aber wir stellen uns natürlich bereits darauf ein, dass auch in Hamburg die Zahl der älteren Menschen zunehmen wird. Meine Behörde hat beispielsweise im letzten Jahr den Bilanzbericht „Älter werden in Hamburg“ veröffentlicht. Dieser analysiert die Lebenssituationen älterer Hamburgerinnen und Hamburger und formuliert die Ziele und Maßnahmen für Hamburg, damit hier ältere Menschen gut und möglichst lange selbstständig leben können. Aktuell erarbeiten wir ein Demografie-Konzept „Hamburg 2030“ für eine Strategie, um das gesellschaftliche Zusammenleben aller Generationen und den wirtschaftlichen Wohlstand möglichst langfristig zu sichern.

Was ist zu tun, damit Ältere so lange als möglich in ihrem vertrauten Umfeld leben können?

Es ist für den Hamburger Senat sehr wichtig, dass wir ältere Menschen darin unterstützen, möglichst lange selbstbestimmt, nach ihren persönlichen Vorstellungen in ihrem eigenen Wohnraum zu leben. Der „Pakt für Wohnen“ beispielsweise berücksichtigt die speziellen Wohnbedarfe der Senioren und unterstützt den Bau moderner seniorengerechter Wohnungen sowie den altersgerechten Umbau von Wohnungen. Die Lebensqualität älterer Menschen lässt sich aber auch durch technische Hilfen bei der Wohnungsausstattung, wie auch durch bauliche Maßnahmen entscheidend verbessern. So genannte intelligente Assistenz- und Servicesysteme können dazu beitragen, dass ältere Menschen lange und sicher in der eigenen Wohnung leben können.

Wir wollen auch das Thema „Länger selbstbestimmt leben durch Telemedizin und Unterstützungssysteme“ zu einem Schwerpunktthema der Gesundheitswirtschaft in Hamburg machen. Ein erstes von der Gesundheitsbehörde und mit europäischen Mitteln gefördertes interdisziplinäres Projekt „Vernetztes Wohnen im Quartier“ wird in diesem Zusammenhang neue individuell gestaltbare Wohn- und Versorgungsangebote in einem Quartier erproben. Zu einem vertrauten Umfeld gehört aber auch eine wohnortnahe gute haus- und fachärztliche Versorgung, ausgerichtet auf die besonderen Bedürfnisse der älteren Menschen. Dies gilt sowohl für den niedergelassenen Bereich wie auch im Krankenhausbereich. Auch dies haben wir im Blick.

Brauchen wir aus Ihrer Sicht neue Konzepte für das Leben im Alter und wie könnten diese aussehen?

Ja, die brauchen wir. Die Lebenserwartung steigt und viele Menschen werden nicht nur älter, sie erleben auch mehr gesunde Jahre. Laut der Generali-Altersstudie 2013 beispielsweise fühlen sich heute viele ältere Menschen um mehr als neun Jahre jünger als sie tatsächlich sind. Sie sind aktiver, treiben mehr Sport. Immer mehr Seniorinnen und Senioren engagieren sich zudem ehrenamtlich. Auf diese gewonnene Zeit, die vielfältigen Potenziale, Kompetenzen und Erfahrungen können wir in einer älter werdenden Gesellschaft nicht verzichten. Daher ist es wichtig, dass wir die Strukturen dafür bieten, dass ältere Menschen sich in das gesellschaftliche Leben unserer Stadt einbringen können. In Hamburg haben wir im letzten Jahr ein modernes Seniorenmitwirkungsgesetz auf den Weg gebracht, das inzwischen in Kraft getreten ist. Alle Hamburger Behörden sind nun gesetzlich verpflichtet, die Hamburger Seniorenbeiräte bei Vorhaben, die die ältere Generation betreffen, zu beteiligen. Außerdem haben wir die Zugangsmöglichkeiten zu den Hamburger Seniorenvertretungen für alle Hamburger Seniorinnen und Senioren geöffnet.

Sollte die Pflege durch Familienangehörige stärker unterstützt werden?

Die pflegenden Angehörigen müssen gut unterstützt werden. Es gibt schon sehr viele Entlastungsangebote der Stadt und der Pflegeversicherung. Häufig kennen die Betroffenen sie aber nicht. Dies kann daher kommen, dass sie bei der täglichen Arbeit gar keine Zeit haben, sich zu informieren. Pflegende Angehörige, die ihre Situation verbessern wollen, sollten aber unsere Angebote nutzen und sich zum Beispiel durch die Pflegestützpunkte neutral beraten lassen (Anmerkung der Redaktion: Lesen Sie hierzu unseren Artikel auf Seite 34).

In Hamburg leben fast 17.900 Menschen in Pflegeheimen, Tendenz steigend. Reichen die Plätze?

In Hamburg gibt es rund 18.000 Heimplätze, aber bislang deutlich weniger Bewohnerinnen und Bewohner. Wir schätzen, dass es mindestens 1.800 freie Plätze gibt. Trotz steigender Zahlen an Pflegebedürftigen reichen die Plätze also und es werden noch weitere gebaut. Dabei gilt das Interesse zunehmend neuen Wohnformen für Menschen mit Pflegebedarf, z.B. speziellen Wohngemeinschaften.

Sie lehnen die Pflege-Zusatzversicherung ab und schlagen stattdessen einen "Demografie-Puffer" vor. Wie soll dieser aussehen und was abdecken?

Der von der schwarz-gelben Koalition beschlossene Zuschuss in Höhe von fünf Euro für eine Pflege-Zusatzversicherung wird einkommensschwache Familien meiner Ansicht nach nicht erreichen. Bei ohnehin knappen finanziellen Mitteln können nicht noch mindestens 120 Euro im Jahr pro Person für eine weitere Versicherung zurückgelegt werden. Der Zuschuss führt eher zu Mitnahmeeffekten bei Besserverdienenden und fördert lediglich die Versicherungswirtschaft. Außerdem binden die Zulagen zur privaten Pflegevorsorge langfristig Bundesmittel, die an anderer Stelle für eine wirksame Pflegepolitik erforderlich wären. Was wir vielmehr brauchen ist, eine nachhaltige und sichere Finanzierung der gesetzlichen Pflegeversicherung. Deshalb bin ich für eine „Bürgerversicherung Pflege“. Damit schaffen wir auch auf der Finanzierungsseite ein gerechteres System, das alle entsprechend ihrer finanziellen Leistungsfähigkeit einbezieht und die Lasten fair verteilt. Auch finanzielle Spielräume für einen sogenannten „Demografie-Puffer“ entstehen dadurch. Gemeint ist damit die Bildung einer Rücklage aus den Einnahmen der Pflegeversicherung. Diese Rücklage würde für das demografiebedingte Ausgabenwachstum zur Verfügung stehen, bis aufgrund der prognostizierten Bevölkerungsentwicklung wieder mit einer Entspannung oder Stabilisierung der Ausgabenentwicklung zu rechnen ist.

Wie kann die medizinische Versorgung in Hamburg weiter verbessert und gesichert werden?

Grundsätzlich haben wir in Hamburg eine ausgezeichnete medizinische Versorgung, sowohl im ambulanten als auch im stationären Bereich. Diese wird nicht nur von der Hamburger Bevölkerung, sondern im hohen Maße auch von der Umlandbevölkerung genutzt. Aber selbstverständlich wollen wir noch besser werden. Im ambulanten Bereich streben wir ein besseres lokales Angebot insbesondere von haus- und kinderärztlichen Arztpraxen an. Um zu sehen, wie sich die Arztpraxen über das Stadtgebiet verteilen und wie die Versorgungsbedarfe in Hamburg sind, habe ich eine gezielte Studie in Auftrag gegeben. Unser langfristiges Ziel ist es, dass die niedergelassenen Ärztinnen und Ärzte tatsächlich dort ihre Praxen haben, wo sie benötigt werden. Notwendig ist es hierbei aber, dass die Kassenärztliche Vereinigung Hamburg und die Hamburger Krankenkassen bei diesem Vorhaben mitwirken.

Seit vielen Jahren setzt Hamburg zudem bereits auf den Ausbau der wohnortnahen geriatrischen Versorgung durch die Krankenhäuser. Die Zahl von Patientinnen und Patienten, die in den Hamburger Krankenhäusern unter Hinzuziehung einer Spezialistin bzw. eines Spezialisten in der Altersmedizin betreut wurden, ist in den letzten Jahren kontinuierlich gestiegen. Dies gilt für die vollstationäre ebenso wie für die teilstationäre Versorgung.

Zusammengefasst: Hamburg braucht ein abgestimmtes, umfassendes und wohnortnahes geriatrisches Versorgungskonzept, das die ambulante geriatrische Kompetenzzentren in allen Bezirken mit geriatrischen Institutsambulanzen wie auch die Beratung und die ambulante geriatrische Rehabilitation ebenso umfasst wie die vollstationäre und teilstationäre geriatrische Versorgung im Krankenhaus sowie ambulante und stationäre Pflegezentren. Die Ansätze sind da, aber es liegt noch einiges vor uns.

Was muss speziell in der Geriatrie künftig angestrebt werden?

Der Geriatrie, mit ihren auf die besonderen Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmten Konzepten, wird angesichts der demografischen Entwicklung eine wachsende Bedeutung zukommen. Um die großen Bedarfe in der Versorgung der älteren, multimorbiden Patientinnen und Patienten erfüllen zu können, müssen die geriatrischen Kenntnisse in fast allen Facharztdisziplinen und im hausärztlichen Bereich zur Grundkompetenz ausgebaut werden. Dazu gehört auch die Einrichtung eines Lehrstuhls für Geriatrie an der Medizinischen Fakultät Hamburg. Das Ziel sollte es sein, ein abgestimmtes, umfassendes und wohnortnahes geriatrisches Versorgungskonzept in Form von einer durchgängigen, regionalen Versorgungskette aufzubauen.

Und in der Gerontologie?

Die Gerontologie hat in den letzten Jahren schon Erstaunliches erreicht. Das früher häufig sehr defizitäre Bild vom Altern und von alten Menschen ist inzwischen zumindest teilweise einer anderen Betrachtung gewichen. Heute erkennen wir auch die Potenziale alter Menschen und ihre Leistungsfähigkeit. In dieser Richtung gibt es aber sicherlich noch viel zu erforschen. Eine älter werdende Gesellschaft sollte wissen, wie sie die Potenziale der Bürgerinnen und Bürger erhält. Birgit Frohn © SeMa

Abenteuer Homesitting

Die Idee stammt aus den 1970er Jahren und kommt aus England und den USA: Homesitting. Wer nicht zu Hause ist wegen einer Geschäftsreise oder einem Urlaub, lässt Menschen (meist Senioren wegen der freien Zeiteinteilung) bei sich wohnen. Diese übernehmen dann die Pflege von Haustieren, gießen die Blumen und verhindern durch ihre Anwesenheit den Eindruck, man könne ungehindert in das leerstehende Haus oder die Wohnung einbrechen.

Mihalj Moldvay (75) hat sich mit seiner Frau im Winter 2012/13 auf das Abenteuer eingelassen. Der vielgereiste ehemalige Stern-Fotograf landete durch einen privaten Kontakt im Städtchen Elberta in Alabama. „Wir fuhren geradewegs in den Dschungel“, erzählt Moldvay. Der im ehemaligen Jugoslawien geborene Ungar hat seine Fotos im Eimsbütteler Café „Greeni“ ausgestellt. Er hat viel erlebt in seinen Berufsjahren als Stern-Fotograf, aber die Erlebnisse in den USA waren extrem: Wasserrohrbruch, defekte Kühltruhe, kaputtes Auto und totale Wildnis hätten die Moldvays beinahe kapitulieren lassen. „Aber die Hunde haben uns Leid getan“, sagt der Tierliebhaber. „Das hat uns dort gehalten“.

Was auf der einen Seite sehr anstrengend war, hat das Ehepaar auf der anderen Seite mit dem Leben in den USA vertraut gemacht. „Den tiefen Einblick in das Leben und die Gesellschaft bekommt man nicht als Tourist, sondern nur, wenn man sich länger aufhält und das Alltagsleben gestalten muss“, sagt Moldvay. Die Extreme zwischen arm und reich, die ständige Präsenz von Waffen und das ungesunde Leben vieler Amerikaner haben die Moldvays in dem kleinen Städtchen hautnah kennengelernt. Häuser hüten kann man mittlerweile aber nicht nur in den USA. Auch in Europa gibt es den Service. Als Haushüter sollte man auf jeden Fall tierlieb sein, denn darum geht es in erster Linie, wenn der Service gebucht wird. Hunde oder Katzen wollen in ihrer gewohnten Umgebung bleiben und können oft nicht mit auf Reisen gehen.

Trügerische Idylle (Foto: Mihalj Moldvay)

Mihalj Moldvay vor seinen Fotografien im „Greeni“ (Foto: Stephanie Rosbiegal)

Damit das Projekt „Homesitting“ gelingt, achten Sie auf jeden Fall darauf, dass Sie alle wichtigen Informationen erhalten, damit ein Wasserrohrbruch oder der Ausfall der Heizung Sie nicht überrascht bzw. Sie wissen, was zu tun ist. Lassen Sie sich eine Liste mit den wichtigsten Telefonnummern geben. Sie sollten auch informiert sein, wo sich die Wasseranschlüsse, der Sicherungskasten und die Heizungsanlage befinden. Auch, wenn Sie selbst nicht handwerklich tätig werden wollen, ist es gut, den entsprechenden Fachleuten die Anschlüsse zeigen zu können.

Der Verband Deutscher Haushüter Agenturen e.V. (VDHA) existiert seit 1985. Der Verband leitet Anfragen an die Agentur vor Ort weiter. Unter www.haushueter.org können Sie sich weitere Informationen einholen.

Stephanie Rosbiegal © SeMa

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.

pb Konzept Hamburg GmbH
Veranstaltungsservice

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

Leser schreiben Geschichte(n) & Gedichte

Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichten und Gedichte!

1945 – Der Krieg ist zu Ende

68 Jahre ist das nun her und ich wundere mich immer wieder, wie viele Autoren und Filmemacher darüber tolle Geschichten schreiben, obwohl sie damals wahrscheinlich noch gar nicht auf der Welt waren. Ich war damals 13 Jahre alt und will eine wahre Geschichte aus diesen Tagen erzählen, die meinem Vater beinahe das Leben gekostet hätte.

Die letzten April- und ersten Maitage 1945

Mein Vater gehörte einer Widerstandsgruppe an, die versuchen wollte, die sinnlose Zerstörung unserer kleinen Stadt zu verhindern. Die Männer, mir sind noch viele Namen bekannt, trafen sich in einer stillgelegten Ziegelei. Der Engländer stand schon vor den Toren und Granaten schlugen ein, Tieffflieger beharkten uns, da wurde mein Vater noch zum Volkssturm einberufen und gleichzeitig zum Stabsfeldwebel ernannt. Er hatte eine Gruppe Jugendlicher, 16 bis 17 Jahre, unter sich. Ihm kam das gar nicht so ungelegen, da er nun aus dem Hauptquatier seiner Gruppe über die geplanten Aktionen des Volkssturms berichten konnte, denn die führenden SA-Leute wollten bis zum bitteren Ende ihrem Führer dienen.

In unserem Ort gab es ein Marinelager. Der leitende Offizier, ein Kapitänleutnant Peters, war auch bereit, sein Lager kampflos zu übergeben. Als das im Hauptquartier des Volkssturms bekannt wurde, beschloß man, ihn zu beseitigen. Mein Vater bekam den Befehl, die Tat auszuführen. Mit Eierhandgranate und Revolver begab er sich mit Zutrittserlaubnis am anderen Tag in das Lager und ließ sich bei Peters melden. Er wurde vorgelassen und legte die Granate und den Revolver, mit den Worten: „Ich soll Sie erledigen, aber ich bin kein Mörder. Bitte schützen Sie mich und meine Familie, denn für mich gibt es jetzte kein Zurück mehr!”, auf den Tisch.

Was er nicht wusste war, dass er an einen namensgleichen Offizier geraten war, denn er kannte den Kapitänleutnant ja nicht. Sofort wurde er verhaftet. Am Nachmittag schickte der echte Herr Peters, der davon erfahren hatte, einen Marineleutnant zu unserer Bewachung ins Haus, da er befürchtete, dass wir auch verhaftet würden. Es war ein Herr Prieß aus Kiel. Von ihm habe ich das Labskauskochen gelernt. Zutaten hatte er mitgebracht. Bei jedem Klingeln an unserer Haustür ging Herr Prieß bewaffnet an die Tür und die SA-Leute zogen wieder ab.

Die Engländer waren schon in die anliegenden kleinen Orten einmaschiert, unser Herr Prieß verließ uns, um sich nach Kiel zu seiner Familie durchzuschlagen. Nicht lange danach wurden wir abgeholt, meine Mutter, meine Schwester und ich. Wir wurden ins Polizeigebäude gebracht, wo wir unseren Vater wiedersahen, der in einem entsetzlichen Zustand war. Ohne Schuhe, ohne Hosenträger, blass und mit Bart wurde er als Verräter beschimpft und bedroht. Aber dann ging alles sehr schnell.Das Telefon klingelte und der Beamte am Apparat stammelte ein paar Mal „Ja, ja, ja...”. Plötzlich ging die Tür auf und ein englicher Offizier mit einem Dolmetscher trat ein. Die Herren ergaben sich und hoben die Hände. Der Engländer ließ sich die Sachlage erklären und legte meinem Vater die Hand auf die Schulter. Wir waren frei und wurden mit einem Militärfahrzeug nach Hause gebracht. Mit uns zwei Polizeibeamte, denen der Engländer sagte: „Sie haften mit Ihrem Leben für die Sicherheit dieser Familie!”. Die Zwei saßen die ganze Nacht auf den Steinstufen vor unserer Haustüre und, obwohl hereingebeten, verließen sie ihren Platz nicht.

Meine Schwester hat Ende 1945 geheiratet. Herr Peters schenkte ihr weiße Fallschirmseide für ihr Brautkleid und er war Trauzeuge. Herr Prieß hat uns noch einmal besucht und bat darum, ihm alle Geschenke, die er uns vor seinem Abflug gemacht hatte – mir einen Zirkelkasten und meiner Schwester eine Marinehose – doch wiederzugeben, was auch geschah. Das war mein erlebtes Kriegsende.

Von unserer Leserin Helga Mehmcke

Der Sommer bringt es an den Tag

Die Sonne lacht, der Sommer ist da,
ich freue mich, das ist doch klar.
Kann endlich frei nach draußen gehn,
ganz locker - luftig, oh wie schön.

Das Sommerkleid, das freut sich auch,
doch leider zwickt es arg am Bauch,
ich glaub, ich hab da ein Problem,
so wie ich’s seh‘, nichts anzuziehn.

Der Winterspeck, der muss es sein,
denn ich pass nirgendwo mehr rein.
Ich sag es jetzt mal ohne Scherz,
das hab’ ich gar nicht so bemerkt.

Dreh mich vorm Spiegel hin und her,
der Anblick mich nicht recht betört.
Das ist ja wirklich nicht mehr chic,
es ist ganz einfach, ich find mich dick.

Du liebe Güte, ach du Schreck,
wie schnell krieg ich die Pfunde weg,
die sich um meine Taille schwingen
und Nähte grad zum Platzen bringen.

Die Panik steht mir im Gesicht,
schon wieder Diät - so geht es nicht.
In meinem Alter? Ich sage NEIN,
akribisch hungern lass ich sein.

Ich las doch eben im Seniorenmagazin,
grauhaarige Damen sind heute „in“.
Ich bin nicht grau, nur etwas rund,
darauf sag ich mir jetzt - “na und”.

Dann kauf ich mir ein Kleid, das passt
und habe diesen Sommer Spaß.
Lass alle Fünfe grade sein,
pass ich nicht in mein Kleid hinein.

Von unserer Leserin Hannelore Andrews

Wir kaufen: Altgold, Bruchgold, Zahngold (auch mit Zähnen), Schmuck aus Gold und Silber, Gold- und Silbermünzen, Besteck (Silber/versilbert) Nutzen Sie unsere 30-jährige Erfahrung. Diskretion ist selbstverständlich.

GOLDANKAUF 111 Hamburg

Ihr Partner rund ums Edelmetall
- SOFORT BARGELD -
2 x in Hamburg

• **HH-Uhlenhorst, Herderstraße 2, Tel. 040/77 18 06 50**
Buslinien 25 und 172, Station Hebbelstraße
• **HH-Groß-Borstel, Borsteler Chaussee 179, Tel. 040/75 36 35 60**
Buslinien 23, 34 und 114, Station Warnckesweg
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag, 10 bis 18 Uhr
Infos: www.gold-silberankauf-hamburg.de

Der Knochenbrecher

Osteoporose ist kein Schicksal

Acht Millionen Bundesbürger leiden an Osteoporose, alle drei Minuten bricht in Europa ein Knochen auf Grund der Erkrankung: Knochenschwund ist eine Volkskrankheit. Sie lässt sich jedoch in den Griff bekommen.

Die Knochen tragen uns mit einer enormen Stabilität durch das Leben. Beispielsweise können die Oberschenkelknochen das Mehrfache des Körpergewichts aushalten. Ihre vielen Aufgaben vermögen die Knochen zu erfüllen, solange sie gesund sind. Nicht aber, wenn die knochenabbauenden Zellen, die so genannten Osteoklasten, die Oberhand gewinnen. Dann wird das Knochengewebe nach und nach abgebaut und die Knochen werden immer brüchiger – die Osteoporose. Typische erste Anzeichen dieser Erkrankung des Knochenstoffwechsels sind gelegentliche Rückenschmerzen, denn der Abbau der Knochensubstanz zeigt sich zunächst an den Wirbelkörpern. Im weiteren Verlauf kommt es dann zunehmend zu Knochenbrüchen ohne einen erkennbaren Auslöser – die so genannten Spontanfrakturen. Diese stellen sich vorwiegend an den Wirbelkörpern der Wirbelsäule, im Bereich des Hüftgelenks – besonders am Oberschenkelhals – sowie am Handgelenk und am Oberarmkopf ein.

So weit muss es allerdings nicht kommen: Stärkt man gezielt die Knochen, lässt sich Osteoporose wirksam vorbeugen. Das gelingt unter anderem mit regelmäßiger körperlicher Bewegung und passender Ernährung. Unerlässlich sind zudem ausreichend Calcium und Vitamin D – beides wichtige Bausteine der Knochen.

Rechtzeitige Erkennung: Knochendichte messen

Wie so viele andere Erkrankungen kommt auch die Osteoporose auf »leisen Sohlen« daher. Deshalb wird sie leider oft erst dann bemerkt, wenn sie erste Spuren hinterlässt – Schmerzen und mitunter bereits schon Knochenbrüche. Dazu, den Knochenschwund rechtzeitig zu erkennen und mögliche Indizien dafür abzuklären, steht an erster Stelle die Messung der Knochendichte. Dabei wird der so genannte T-Wert bestimmt, der Aufschluss über das Risiko für Knochenbrüche gibt. Je höher dieser Wert ist, desto geringer ist die Gefahr von Knochenbrüchen. Um die Knochendichte zu messen, wird inzwischen meist eine so genannte DXA-Osteodensitometrie durchgeführt. Anhand dieser Methode lässt sich die Dichte der Knochenmineralien ermitteln; diese ist bei Osteoporose herabgesetzt. Weitere Verfahren zur Bestimmung des T-Wertes sind die so genannte quantitative Computertomographie (QCT) und die quantitative Ultraschallmessung. Beide liefern jedoch nicht so genaue Resultate wie die DXA-Methode.

Bruchgefahr ist gut zu bannen

Drei von vier Knochenbrüchen wären zu vermeiden, wissen Experten – mit den richtigen Maßnahmen lässt sich das Risiko erheblich senken. Gute Aussichten also für jene, deren Knochen bereits beeinträchtigt sind. Bei medikamentösen Behandlungen besteht die Wahl zwischen Arzneimitteln, die gezielt den Aufbau des Knochengewebes fördern und solchen, die den Abbau des Knochens durch die Osteoklasten verhindern. Daneben greifen gezielte Ernährung, Vitamin D und regelmäßige Bewegung wirksam in die »Osteoporosespirale« ein.

Osteoklasten und Osteoblasten – Gegenspieler im Knochen

Die Knochen sind alles andere als leblos, sondern sehr rege und in der Lage, sich ständig zu erneuern. Sonst könnten Knochenbrüche auch nicht mehr heilen. Genau genommen sind die Knochen eine dauerhafte Baustelle. Auf dieser werkeln die Osteoblasten und die Osteoklasten, beides Zellen des Knochens. Die Osteoblasten sind für den Aufbau des Knochens zuständig, da sie stetig neues Knochengewebe bilden. Die Osteoklasten sorgen dafür, dass der Knochen nicht einfach immer weiter wächst und bauen das Knochengewebe wieder ab. So werden die Knochen permanent auf- und abgebaut. Ein sinnvolles Gegenspiel – sofern dabei nicht die Osteoklasten zu aktiv werden.

Zwei Varianten

Die Erkrankung des Knochenstoffwechsels gibt es in zwei Varianten, nämlich der primären und der sekundären. Letztere ist weitaus seltener und tritt als Folge von anderen Erkrankungen auf – etwa Störungen der Verdauung oder rheumatoider Arthritis. In der Mehrheit der Fälle besteht eine primäre Osteoporose. Sie wird unterteilt in die postklimakterische Osteoporose und in die Altersosteoporose. Die Altersosteoporose tritt sowohl bei Frauen wie Männern im höheren Alter auf. Ihre Auslöser sind Bewegungsmangel, unzureichende Versorgung mit Vitamin D und Kalzium sowie bei Männern die mit dem Alter nachlassende Produktion des männlichen Geschlechtshormons Testosteron. Ursache der postklimakterischen Osteoporose ist die nachlassende Bildung der weiblichen Geschlechtshormone.

Strategien gegen den Knochenschwund

Wie eingangs erwähnt, lässt sich Osteoporose in den Griff bekommen. Das gilt sowohl für dessen Vorbeugung als auch dann, wenn die Knochen bereits davon betroffen sind. Die wichtigsten, weil wirksamsten Maßnahmen zur Pflege der Knochengesundheit sind im Folgenden aufgeführt.

• Gut mit Kalzium versorgen

Der Mineralstoff Kalzium ist, wie vielen sicher bekannt, ein elementarer Baustein der Knochen und deshalb auch wichtig zum Schutz vor und bei Osteoporose. Die besten Lieferanten sind Milch und Milchprodukte. Sie sollten deshalb am besten täglich auf dem Speiseplan stehen. Wichtig zu wissen ist dabei, dass fettarme Milch und Produkte daraus wie Joghurt und Quark einen höheren Gehalt an Kalzium haben. Bei Käse ist auf dessen Härte zu achten: Je höher diese ist, desto mehr Kalzium steckt in dem betreffenden Käse. Spitzenreiter im Hinblick auf die Kalzium-Versorgung sind daher Parmesan oder gut gereifter Gouda. Wer Milchzucker (Laktose) nicht verträgt, kann seinen Bedarf an Kalzium einfach mit Sauermilchprodukten wie Kefir oder Joghurt abdecken.

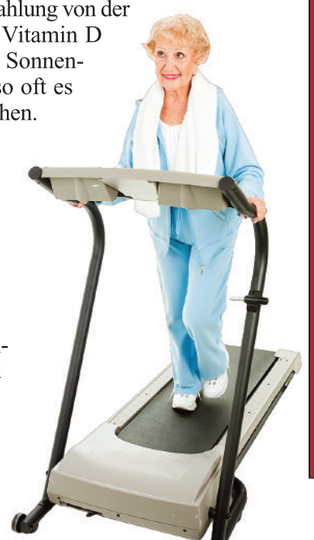
Neben Milch und Milchprodukten enthalten auch grüne Gemüse, wie vor allem Brokkoli, Lauch, Fenchel, Spinat und Grünkohl relativ viel Kalzium. Das gilt auch für Küchenkräuter wie Petersilie, Dill und Kresse (immer in frischer Form) sowie für Sesam und Mandeln. Mineralwasser ist ebenfalls eine gute Quelle für Kalzium: Es empfiehlt sich ein Wasser, dass pro Liter mindestens 400 mg Kalzium und möglichst weniger als 200 mg Natrium enthält.

• Ausreichend Vitamin D zuführen

Dem »Sonnenvitamin« wird in der Medizin immer mehr Aufmerksamkeit zuteil. Das hat seine guten Gründe. Einer davon ist seine hohe Bedeutung bei Osteoporose. Denn damit der Körper Kalzium gut über den Darm aufnehmen kann, muss er ausreichend mit dem fettlöslichen Vitamin D versorgt werden. Somit ist dieses Vitamin indirekt auch am Knochenstoffwechsel beteiligt. Wie lässt sich nun an ausreichend Vitamin D rankommen? Zum Einen über den reichlichen Genuss von fetten Seefischen wie Lachs oder Hering, Butter, Pilzen und Eiern. Zum Anderen durch viel UV-Strahlung von der Sonne. Denn der Körper stellt Vitamin D selbst her, sofern er genügend Sonnenlicht bekommt. Das bedeutet, so oft es geht, raus an die frische Luft gehen.

• Regelmäßig bewegen

Sport ist bekanntlich wahre Medizin – auch für die Gesundheit der Knochen. Gut sind alle Sportarten, welche die Knochen und Gelenke trainieren, aber nicht zu stark belasten. Dazu gehören Walken, Schwimmen und Aqua-Gymnastik und -Jogging, Skilanglauf, Tanzen und moderates Krafttraining zur Stärkung der Muskeln und damit der Knochen.



• Übergewicht abbauen

Starkes Übergewicht hemmt die Aufnahme von Kalzium in den Körper. Zudem bewegen sich Übergewichtige oft zu wenig. So verdoppeln die überflüssigen Pfunde das Risiko für Osteoporose.

• Nicht rauchen

Nikotin ist der Knochenfeind Nr. 1 und so haben Raucher ein stark erhöhtes Osteoporose-Risiko. Birgit Frohn © SeMa

Informationen und Hilfe

Das Institut für Osteologie und Biomechanik am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf hat spezialisierte Tipps und natürlich Ärzte bei Osteoporose. Termine nach telefonischer Vereinbarung unter 040/741 05 62 42. E-Mail: osteologie@uke.de, Internet: www.iobm.de.

Hilfreiche Information gibt es weiterhin beim Kuratorium Knochengesundheit e.V.: Telefon: 07261/21 70, E-Mail: info@osteoporose.org sowie Internet: www.osteoporose.org.

Zudem gibt es eine empfehlenswerte und unabhängige Selbsthilfe-Gruppe in Hamburg, die sich regelmäßig einmal monatlich in Altona trifft. Alles Nähere dazu und Termine bei der Leiterin der Gruppe Sabine Illing unter 040/39 19 88 28 und E-Mail: sabineilling@gmx.de.

Mit dem Rheingold-Comfort-Express durch Masuren

- *Neuntägige Sonderzug-Rundreise durch Masuren, Königsberg und Danzig*
- *Medizinische Begleitung für sorgloses Reisen*
- *Komfortabel unterwegs in historischen Zugwagons mit Panoramawagen*

Fotos: Thomas Cook/Presse

Die Zugreise startet am 20. Juli sowie am 3. August 2013 ab Posen und kostet pro Person € 1.295,–.

Ein Zubringerzug über Berlin hält an zahlreichen deutschen Bahnhöfen, zum Beispiel Koblenz, Hamburg, Stuttgart oder Frankfurt am Main. Im Preis enthalten sind neben der Fahrt im Rheingold-Comfort-Express, medizinischer Begleitung und deutschsprachiger Reiseleitung auch die Übernachtungen in Drei-Sterne-Superior Hotels, Halbpension, alle Stadtbesichtigungen sowie ein Spezialitäten-Dinner in der Altstadt von Danzig im Rahmen der Halbpension. Gegen Aufpreis können höhere Hotelkategorien, klimatisierte Wagons sowie verschiedene Ausflugspakete hinzu gebucht werden.

Der Reiseveranstalter Thomas Cook bietet Fans historischer Eisenbahnen eine neuntägige Sonderzugreise mit dem Rheingold- Comfort-Express durch Masuren und das ehemalige Ostpreußen. Die Reise findet in Kooperation mit Tour Vital an zwei Terminen im Juli und August 2013 statt. Entlang der Strecke locken berühmte Kulturgüter, unberührte Naturlandschaften und historische Stätten. Wer Sicherheit und Komfort schätzt, freut sich über die medizinische Begleitung und die qualifizierte, deutsche Reiseleitung.

In den komfortabel restaurierten Erste-Klasse-Wagons des historischen Luxuszugs aus dem Jahr 1962 können Gäste eindrucksvolle Landschaften und Städteperlen entspannt aüsich vorüber ziehen lassen. An Bord genießen Nostalgiker köstliche Mahlzeiten im Speisewagen sowie kleinere Snacks im Abteil, lernen bei interessanten Vorträgen Wissenswertes über Land und Leute oder relaxen in der komplett verglasten Panoramalounge. Nach drei- bis vierstündigen Zugfahrten pro Tag stehen deutschsprachig geführte Stadtbesichtigungen in kleinen Gruppen zur Auswahl, etwa durch Posen, Thorn, Allenstein, Königsberg oder Danzig. Weitere Highlights: eine Schiffstour über die Masurischen Seen, ein Orgelkonzert im preußischen Dom, ganztägige Busausflüge zu den Wanderdünen der Kurischen Nehrung, an die Samland-Küste oder den Oberland-Kanal sowie zum Kloster Heilige Linde und zur Wolfsschanze.

Katrin Wissem, Produktmanagerin von Tour Vital, schwärmt: „Die Sonderreise mit dieser Zuglegende ist Kulturgeschichte zum Anfassen. Wichtig ist uns, dass alle Gäste rundum entspannen können, daher garantieren wir mit der medizinischen Begleitung und einem deutschsprachigen Team an Bord Wohlfühlambiente und ein sorgloses Reiseerlebnis.“

Thomas Cook-Angebote sind buchbar in allen Reiseburos mit Thomas Cook-Agentur, unter www.thomascook.de sowie bei angebundenen Internet-Portalen und beim Thomas Cook-Kundenservice unter 01803/60 70 90 (€ 0,09/Minute, abweichende Mobilfunktarife).

Wandern für alle

Bad Harzburg macht gesundheitsfördernde Bewegung auch für Senioren möglich

(djd). Wandern tut Leib und Seele gleichermaßen gut, die Bewegung in der Natur kann zu mehr innerer Ruhe und Zufriedenheit führen. ln der niedersächsischen Stadt Bad Harzburg können Senioren oder Menschen mit körperlichen Einschränkungen die gesundheitsfördernde Wirkung des Wanderns im Harz genauso genießen wie sportlichere Urlauber. Sie schweben zum Beispiel mit der Großkabinenseilbahn in nur drei Minuten auf den Burgberg und haben auf 483 Höhenmetern einen fantastischen Ausblick über Bad Harzburg und das weite Harzvorland. Auf dem Burgberg können sie die Burgruinen erkunden oder zu Wanderungen starten, etwa zur Ausflugsgaststätte Molkenhaus oder zu den Rabenklippen. Sie können sich aber auch den geschulten Wanderführern anschließen, die täglich Touren anbieten.

Aktivität und Entspannung

Um Bewegung und Ruhe im wohltuenden Wechsel zu genießen, empfiehlt sich ein Besuch im Bad Harzburger Kurpark: Ein Bachlauf und ein Wassertretbecken laden zum Verweilen am und im erfrischenden Nass ein. Fünf Barfußstationen zum Sensibilisieren der Tastsinne der Füße und ein Mehrgenerationenspielplatz mit dreizehn Stationen reizen zum Aktivsein. Und zum Entspannen stehen zahlreiche Bänke und Liegen bereit.

Fotos: djd/Bad Harzburg

Täglich geführte Wanderungen

Am Haus der Natur in Bad Harzburg starten montags bis samstags geführte Wanderungen. Die Palette reicht von der zweistündigen Stadtführung über die Halbtagswanderung bis zum Wandern mit den Nationalpark-Rangern im Harz für vier bis sechs Stunden. Jeden Sonntag lädt der Harzklub zu einer Tageswanderung ein, die am Hauptbahnhof in Bad Harzburg startet. Darüber hinaus gibt es weitere geführte Touren, zum Beispiel zum Luchsgehege oder auf den Brocken.

Schrittweise fit werden

Ein besonderes Angebot für alle Urlauber, die mit ihren Kräften haushalten müssen, sind die „Terrainkurwege” in und um Bad Harzburg: So bezeichnet man das dosierte Gehen auf leicht ansteigenden Wegen im gesunden Klima des Kurortes. Sechs ausgewiesene Routen von zwei bis vier Kilometern Länge ermöglichen beispielsweise Gästen mit körperlichen Einschränkungen, schrittweise wieder fit zu werden. Unterwegs finden sie auch ausreichende Sitzmöglichkeiten.

Ein eigenes Faltblatt stellt die „Bad Harzburger Terrainkurwege” vor, kostenlos erhältlich bei der Tourist-Information, Nordhäuser Str. 4, 38667 Bad Harzburg, Telefon 05322/753 30, E-Mail info@bad-harzburg.de. Dort gibt es auch Informationen zu den geführten Wanderungen und weitere Auskünfte.

Paulig Laufgut®
GUTE SCHUHE · GESUNDE FÜSSE
Das Bequemschuhgeschäft in Volksdorf
Finn Comfort · WALDLÄUFER · THERESIA M. · HASSIA · Semler · chung shi · MEPHISTO
Orthopädie Schuhtechnik · Einlagen · Maßschuhe · Schuh-Reparatur · Bequem-Schuhe · Diabetiker-Versorgung
% Sommerschlussverkauf ab Mitte Juli %
Wiesenhöfen 9 · 22359 Hamburg-Volksdorf · Tel. 040 - 603 52 14
Mo. - Fr. 08:00 Uhr - 18:00 Uhr · Sa. 09:00 Uhr - 13:00 Uhr
www.laufgut-paulig.de

BARRIEREARM WOHNEN IN TOPLAGE
HH-DUVENSTEDT
ERSTBEZUG
36 seniorengerechte 2- bis 3-Zimmer-Mietwohnungen entstehen in ruhiger, zentraler Toplage.
Die 45-93 m² gr. Wohnungen sind hochw. ausgestattet z. B. mit mod. EBK's, Fußbd. in Holzoptik, Balkone/Loggien/Terr., Lift, Kfz-Stellpl., Miete: € 630,– bis € 1.150,– + Nk./Kt. Lassen Sie sich vormerken.
Tel. 04121/4874-7445
hamburg@semmelhaack.de
SEMMELHAACK
WOHNUNGSUNTERNEHMEN
www.semmelhaack.de

Ostseebad Kühlungsborn: Relaxtage in der Villa Hanse
10 Übernachtungen ab € 539,–* f. 2 Pers. im 2-Zi.-App.
Inklusivleistungen pro Person:
• 1 x Ganzkörperpeeling (ca. 30 Min.)
• 1 x Aromaölrückenmassage (ca. 30 Min.)
• 1 x Schröpfmassage (ca. 30 Min.)
oder
• 1 x Kopf- u. Gesichtsmassage (ca. 30 Min.)
• 1 x Ganzkörpermassage (ca. 60 Min.)
• freie Schwimmbad- und Saunanutzung
• Endreinigung
• Erstausstattung Bettwäsche/Handtücher
• 1 x kostenloser Handtuchwechsel
• 2 Flaschen Mineralwasser
• 1 Parkplatz (max. Höhe 1,50 m)
Weitere Infos und Buchung
T.O.M. ImmoPlus GmbH, Tel. 0800-125 12 51 (gebührenfrei aus dem dt. Netz)
E-Mail: buchung@tomimmoplus.de • Internet: www.villa-hanse.de
*=Buchbar im Zeitraum 08.09. bis 20.12.2013 und 05.01. bis 11.04.2014. Begrenztes Kontingent. Die ortsübliche Kurtaxe ist bei Anreise zu zahlen. Nichtraucher-Appartements. Haustiere sind nicht zugelassen.

Seniorenreisen Busvermietung
Tagesfahrten
10.07.13 | Klütz & Boltenhagen, Mittagessen € 39,–
13.07.13 | Schwerin, Stadtrundfahrt, Mittagessen € 48,–
16.07.13 | Salzhaff in Rerik, Schifffahrt, Mittagsbuffet € 49,–
23.07.13 | Lübeck-Wakenitz, Stadtführung, Mittagessen, Schifffahrt, Kaffee/Kuchen € 56,–
25.07.13 | Seerosenparadies Mirow, Führung, Mittagessen, Schifff., Ka./Ku. € 59,–
28.07.13 | Blaubeerfahrt, Mittagessen, Torfkahnfahrt, Kutschfahrt, Ka./Ku. € 56,–
03.08.13 | Roter Haubarg & Friedrichstadt, Mittagessen, Grachtenf., Museum € 47,–
07.08.13 | Fischland Darss – Zingst, Rundfahrt, Mittagessen € 49,–
13.08.13 | Waren, Schifffahrt, Mittagessen, Stadtführung € 46,–
17.08.13 | Ribe, Dänemarks älteste Stadt, Stadtführung, Mittagessen € 46,–
„Fahrt ins Blaue“ € 29,– Busfahrt, inkl. Mittagessen (jeden 1. Do. im Monat)
Mehrtagesfahrten
12.07.-16.07.13 | 4-Flüssefahrt ab € 359,–
26.07.-28.07.13 | Das Blaue Wochenende ab € 199,–
08.09.-15.09.13 | Schwarzwald & Elsass ab € 599,–
07.10.-14.10.13 | Masuren ab € 599,–
Sonderveranstaltung am 31.08.13: Vikinger Sommerfest bei uns von 12-17 Uhr mit Sekt, Grillwurst, Tombola und jede Menge Spaß! Anmeldeschluss bis 31.07.13
Kostenlosen Katalog 2013 anfordern
Ulzburger Str. 289, 22850 Norderstedt, Tel. 040-526 70 04 VIKINGTRAVEL

Senioren an die Pinne

Die Älteren setzen Segel

»Am Sonntag will mein Süßer mit mir segeln geh'n, sofern die Winde weh'n...« Ein bekannter Song aus den 1960ern, den immer mehr Ältere anstimmen. Denn Segeln steht unter den bei Senioren beliebten Sportarten weit oben auf der Rangliste.

Graue Haare sieht man an Bord von Segelschiffen und in Segelvereinen immer häufiger – kaum eine andere Sportart spiegelt die veränderte Altersstruktur in Deutschland so deutlich wider. Im Grunde nur logisch, denn Segeln gehört auch zu den wenigen Sportarten, die bis ins hohe Alter ausgeübt werden können. »Segeln kann man mit acht und mit achtzig Jahren«, wie es der Geschäftsführer des Deutschen Hochseesportverbandes Hansa (DHH), des größten europäischen Segelvereins, in einem Interview auf den Punkt brachte. Über zig Seemeilen gesammelte Erfahrungen und Sportmediziner geben ihm Recht: Auch mit so einigen Jahren auf dem Buckel lässt es sich noch hervorragend an der Pinne aktiv und an sowie unter Deck unterwegs sein.

Kur für Körper und Seele

Frische Brise, kräftige Wellen schlagen gegen den Bug, die Sonne strahlt vom knallblauen Himmel auf das Deck – Körper und Seele atmen auf. Davon profitieren ganz besonders Menschen aus der älteren Generation. »Segeln ist das optimale Gesundheitstraining im Alter und hält körperlich wie geistig fit«, sagen beispielsweise Sportmediziner von der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel: Segel einholen, setzen und trimmen sorgen für ein nachhaltiges Ausdauer- und Krafttraining der gesamten Muskulatur. Die durchschnittliche Herz-Kreislaufbelastung ist beim Segeln vergleichbar jener bei mäßigen Ausdauersportarten wie Nordic Walking oder Jogging. Aus der Studie »Seniorensegeln«, die das Institut für Boots-Tourismus in Bonn durchgeführt hat, ergaben sich in Langzeitpulsmessungen bei Fahrtenseglern im Seniorenalter Spitzenwerte von 135 Herzschlägen pro Minute. Neben dem intensiven Training von Herz, Kreislauf und Muskeln stärkt Segeln auch das Immunsystem. Das Reizklima auf See und die ausgedehnten Aufenthalte an der frischen Luft härten den Körper ab und fördern die Aktivität der Abwehrzellen. Nicht genug der Pluspunkte. Was Segler aus angenehmer Erfahrung ohnehin wissen, ist, dass ihr Sport überaus entspannt und den Alltagsstress in den Hintergrund treten lässt. Noch lange nicht alles, so die Experten: Die starke Licht- und Sonneneinstrahlung an Bord wirkt sich sehr positiv auf das Gemüt aus und beugt Stimmungsschwankungen und Depressionen vor. Auch das ist ideal für Senioren, die laut vielen Untersuchungen überdurchschnittlich oft unter Depressionen leiden.

Weit besser als Sudoku und Kreuzworträtsel

Neben Körper und Seele profitiert auch der Geist vom Segeln. Schließlich erfordern Kurs halten und Routen planen, Wenden, Halsen und andere Manöver durchführen permanent viel schnelles Reagieren und überlegtes Handeln. Das alles macht sich bestens für die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Die so genannten kognitiven Fähigkeiten, also das geistige Vermögen, werden durch das Segeln umfassend gesteigert und vor dem Abbau bewahrt. Kurz gesagt, wer regelmäßig segelt, kann sich Trimm-Dich für die grauen Zellen wie Sudoku, Kreuzworträtsel und ähnliches getrost sparen.

All diese vielfältigen komplexen Anforderungen, gepaart mit einer durchschnittlich mäßigen Belastung von Herz und Kreislauf, machen das Segeln zu einem Sport, der tatsächlich sehr lange im Leben aktiv betrieben werden kann. So ist unter anderem der amerikanische Weltumsegler Reese Palley mit seinen weit über 80 Jahren rege an der Pinne aktiv – um hier nur ein Beispiel von vielen zu nennen.

Auf Senioren zugeschnitten

Die Hersteller all dessen, was an und unter Deck eines Segelschiffes vonnöten ist, haben sich inzwischen auf den demografischen Wandel eingestellt. Sie produzieren nun Equipment, das auf die Bedürfnisse von Senioren zugeschnitten ist. Dazu gehören unter anderem elektrisch zu bedienende Kurbeln und Winschen sowie Hilfsgeräte, mit denen die Segel automatisch stets optimal zum Wind eingestellt werden. Weiterhin sorgen etwa spezielle Bug- und Heckstrahlruder dafür, dass das Manövrieren wesentlich weniger Kraft beansprucht als sonst.

»Mast- und Schotbruch« kennt kein Alter

Nicht nur hinsichtlich Technik und Zubehör hat sich die Branche rund ums Segeln auf den Zuwachs der Älteren eingestellt. Auch die Angebote für Segelkurse, für Anfänger ebenso wie für Fortgeschrittene, sind natürlich auch für Senioren geeignet – an der Ost- und Nordsee sowie an Binnenseen wie der Alster.

Das Gleiche gilt für Segelurlaube im In- und Ausland. Die Auswahl an Trips für Senioren wächst beständig: Ob kreuz und quer durch die griechischen Kykladen, längs der spanischen Balearen oder entlang der Ostseeküste gen dänische Strände.

Birgit Frohn © SeMa

Nachfolgend ein paar Adressen zum Schippern(lernen) unter Masten.

Segeln lernen in Hamburg:

- ***Deutscher Hochseesportverband Hansa e.V.***
  Rothenbaumchaussee 58,
  20148 Hamburg,
  Telefon: 040/44 11 42 50,
  www.dhh.de
- ***Segelschule Käpt'n Prüsse***
  An der Alster 47a (Gurlittinsel)
  20099 Hamburg
  Telefon: 040/280 31 31
  www.pruesse.de
- ***Yachtschule Eichler***
  Steendiek 43, 21129 Hamburg,
  Tel. 040/74 21 30 63
  www.yachtschule-eichler.de

Segeln lernen an der Ostsee:

- ***Segel-und Motorbootschule Lübecker Bucht Neustadt***
  Vigoelensoll 6b, 23730 Neustadt,
  Telefon: 045 61/32 72,
  www.segelschule-neustadt.de
- ***Lübecker Segelschule***
  Wakenitzufer 11,
  23564 Lübeck,
  Telefon: (0) 451/611 295 80,
  www.luebecker-segelschule.de

Segeln im Ausland

- ***Senioren Segeltörns Ilios Yachtcharter***
  Hotline: (+90) 532.322-8235
  Büro Hannover:
  Reise- und Touristikcenter,
  Friesenstr. 49,
  30161 Hannover,
  Tel. 0511/437 92 16,
  www.ilios-yachtcharter.com/senioren_segel_toerns.html
- ***Corfelios Segeltörns für Senioren Griechenland***
  Mittlerer Kirchweg 1,
  79410 Badenweiler,
  Telefon: 07632/82 45 55,
  www.reisen-griechenland.de/senioren-urlaub-Segeln/5.html

Tolle Segeltörns in nächster Nähe

Wer in Hamburg und Umgebung wohnt, hat viele schöne Segelreviere gewissermaßen vor seiner Haustüre. Neben Außenalster und Elbe, wo sich schnell mal für ein bis zwei Stunden die Segel hissen lassen, locken weiter nördlich die Schlei mit ihrer gewundenen Fjord-Landschaft und die dänische Südsee mit tollen Möglichkeiten für Törns. In östlicher Richtung halten die Boddengewässer Mecklenburg-Vorpommerns ebenso wie dessen viele Binnenseen tolle Segelerlebnisse bereit. Nur einige von vielen nächstgelegenen Zielen, zu denen es lohnt, die Leinen loszumachen – einerlei ob als Skipper des eigenen oder eines gecharterten Schiffs oder auch auf organisierten Segeltörns.

Praxis für Präventiv- und Komplementärmedizin

Naturheilpraxis
Dagmar Ostendorf
Heilpraktikerin
Wischhofstieg 11
22393 **Hamburg**
Tel.: 040-22 606 447
Fax: 040-22 606 446
hp@naturheilpraxis-ostendorf.de

Diagnose- und Therapieschwerpunkte

- Oberon-Resonanz-Diagnose und Therapiesystematik (NLS Analysen)
- H.O.T. Sauerstofftherapie nach Prof. Wehrli
- Infusionstherapien
- Eigenblutttherapien
- Ernährungstherapie
- Homöopathie

www.naturheilpraxis-ostendorf.de

Das eigene Blut mit Sauerstoff angereichert als Therapie

Wer weiß zum Beispiel, dass Schlafstörungen, depressive Verstimmungen und Konzentrationsschwäche, Sehstörungen, Migräne und rheumatische Schmerzen Folgen von Durchblutungsstörungen sein können. Es geht hierbei um Durchblutungsstörungen der kleinen und kleinsten Blutgefäße, obwohl die großen Blutgefäße frei und durchgängig sind. In derartigen Fällen hilft die Sauerstofftherapie nach Prof. Wehrli – auch als Hämatogene Oxydationstherapie bekannt, durch: Eine verbesserte Sauerstoffaufnahme der Zellen, einen verbesserten Energiehaushalt der Zellen durch eine gesteigerte Sauerstoffausnutzung und eine verbesserte Durchblutung aller Organe.
Die Sauerstofftherapie nach Prof. Wehrli ist ein Verfahren zur therapeutischen Behandlung des Blutes mit gleichzeitiger Lichtbehandlung. Diese Therapie zählt zu den Eigenblutbehandlungen und hat einen großen Einfluss auf fast alle Stoffwechselvorgänge. Durch die Vielzahl von Einflüssen auf den Stoffwechsel und auch auf unser Immunsystem eignet sich die Sauerstofftherapie nach Prof. Wehrli als wirkungsvolle Behandlung bei Immunschwächen und als Begleittherapie bei Tumorerkrankungen. Der Vorteil dieser Sauerstofftherapie ist die gute Verträglichkeit. Sie ist frei von Nebenwirkungen und Risiken. Frau Dagmar Ostendorf, Heilpraktikern, arbeitet seit über 20 Jahren mit dieser Therapie und wird Sie gerne beraten.
Info: Tel. 040/22 606 447 oder hp@naturheilpraxis-ostendorf.de

Tag der Offenen Tür in Alten Eichen

Am Sonntag, den 1. September 2013, öffnet die Diakonie Alten Eichen im Wördemanns Weg 19-23 in Stellingen von 10 bis 15 Uhr ihre Türen. Der Tag beginnt um 10 Uhr mit einem Gottesdienst in der Auferstehungskirche. Neben informativen Vorträgen zum Thema Alter, Vorsorge und Demenz, können sich Interessierte zum Service-Wohnen auf dem Campus Alten Eichen, zur ambulanten Pflege sowie zu den Angeboten der Tagespflegehäuser im Verbund der Diakonie Alten Eichen kostenlos beraten lassen. Außerdem wird es einen Flohmarkt, Live-Musik, eine Theateraufführung und viele weitere Attraktionen für Kinder, Familien, Seniorinnen und Senioren geben. Natürlich darf ein großes Angebot an süßen und deftigen Leckereien nicht fehlen. Informationen zum Programmablauf finden Sie zeitnah auf **www.diakonie-alten-eichen.de.**

Einbeck: Berühmtes Bier und feines Fachwerk

(rgz). Einbeck ist nicht nur die Urheimat des Bockbiers, sondern auch als eine der schönsten Fachwerkstädte Deutschlands bekannt. Die historische Altstadt mit ihren über 400 reich verzierten Fachwerkhäusern zeugt vom Reichtum der Stadt, der sich durch den Bierhandel einstellte. „Der beste Trank, den einer kennt, wird Einbecker Bier genennt", schwärmte etwa schon Martin Luther auf dem Reichstag zu Worms im Jahr 1521. Der große Reformator war von dem köstlichen Gebräu so begeistert, dass er sich für seine Hochzeitsfeier vier Jahre später elf Fass Bier (zu je 400 Litern) liefern ließ. Noch heute empfängt ein „Historischer Braumeister" Besucher im Einbecker Rathaus, das Stadt-Museum beherbergt eine unterhaltsame Bockbier-Abteilung.

Mehr Infos sind unter **www.einbeck-tourismus.de** zu finden.

Dem Menschen zuliebe.

Betreuung und Pflege für Senioren aus einer Hand.

■ Häusliche Pflege

Diakoniestation Alten Eichen
Wördemanns Weg 23b
22527 HH-Stellingen
Frau Köster
Tel. 040/5406060
Ambulanter Hospizdienst
Tel. 040/5475 1084

Diakoniestation Ottensen
Bernadottestraße 41 a
22763 HH-Ottensen
Frau Pöring
Tel. 040/897 12690
Ambulanter Hospizdienst
Tel. 040/43 185416

■ Tagespflege

Tagespflege Alten Eichen
Wördemanns Weg 23b
22527 HH-Stellingen
Frau Kopetzky
Tel. 040/5475 1085

Tagespflege Ottensen
Hohenzollernring 15
22763 HH-Ottensen
Frau Uhl-Geercken
Tel. 040/8808575

Tagespflege Wellingsbüttel
Rabenhorst 39
22391 HH-Wellingsbüttel
Frau Dobrick
Tel. 040/53697410

NEU ab Herbst 2013: **Tagespflege St. Georg**
Alexanderstraße 24
20099 HH-Mitte
Frau Fenner
Tel. 040/8808575

Weitere Informationen:
www.diakonie-alten-eichen.de
Tel. 040/5487 1010

■ Wohn- und Pflegeheime

Altersheim am Rabenhorst
Rabenhorst 39
22391 HH-Wellingsbüttel
Frau Beschoner
Tel. 040/5369740

Auguste-Viktoria-Stiftung
Elbchaussee 88
22763 HH-Altona
Frau Neumann-Wenzel
Tel. 040/3986830

■ Service-Wohnen

Service-Wohnen Alten Eichen
Wördemanns Weg 23
22527 HH-Stellingen
Frau Schwarz
Tel. 040/5487 1001

Reincke-Gedächtnis-Haus
Bernadottestraße 41
22763 HH-Ottensen
Herr Rabe
Tel. 040/8806095

Informieren Sie sich über unsere Senioreneinrichtungen
am Tag der offenen Tür
am 1. September von 10-15 Uhr im Wördemanns Weg 23

im Verbund der Diakonie Alten Eichen

SeMa
Senioren Magazin Hamburg GmbH

Anzeigenberatung und -annahme:
HWWA-Werbeagentur GmbH
Tel.: 040/524 33 40 • E-Mail: hwwa@wtnet.de

100 Jahre Stadtteil von Hamburg – Langenhorn feiert vom 9. bis zum 11. August

Live-Konzert am 10. August mit dem Star der Neuen Deutschen Welle „Frl. Menke"

Langenhorn wurde als Landgemeinde nördlich der Hamburger Stadtmauern und südlich von Holstein gegründet. Die Existenz der Gemeinde ist seit mindestens dem Jahr 1332 belegt.

Am 1. Januar 1913 wurde Langenhorn dann ein Stadtteil von Hamburg. Diesen runden Geburtstag gilt es natürlich gebührend zu feiern. Der Langenhorner Bürger- und Heimatverein e.V. richtet zum 100-jährigen Jubiläum des Stadtteils ein Bürger- und Sommerfest aus – professionell unterstützt von Bernd Langmaack vom pb Konzept Hamburg-Veranstaltungsservice. An drei Tagen – von Freitag, den 9. bis Sonntag, den 11. August, steht Langenhorn ganz im Zeichen dieses Sommerfestes, das den Namen SoSo: Laho! trägt (Sommer - Sonne - Langenhorn!). Hauptveranstaltungsort ist das Einkaufszentrum Langenhorner Markt und der Parkplatz hinter dem Einkaufszentrum am Eberhofweg.

Eröffnet werden die Feierlichkeiten am Freitagvormittag mit der Enthüllung des Langenhorner Wappensteines an der Friedenseiche an der Langenhorner Chaussee 155 durch den Bezirksamtsleiter Harald Rösler. Abends, ab 18 Uhr, folgt dann ein Platzkonzert mit Langenhorner Musikern auf der Haupttribüne am Eberhofweg, hinter dem Einkaufszentrum Langenhorner Markt. Disco- und Live-Musik sorgen anschließend für einen fröhlichen Tanzabend.

Am Sonnabend startet das Programm bereits um 11 Uhr an und auf der Haupttribüne am Eberhofweg mit vielen Aktionen sowie musikalischen und sportlichen Darbietungen. Live-Bands spielen ab 18 Uhr auf. Der Höhepunkt des Abends wird sicherlich das Live-Konzert mit Frl. Menke, dem Star der Neuen Deutschen Welle, ab 20 Uhr. Der Sonntag startet um 11 Uhr mit einem Frühschoppen, zünftig begleitet durch die Band mecki & friends, bekannt von ihren Auftritten in der Fischauktionshalle Hamburg. Weitere Darbietungen und Aktionen folgen, bis um 18 Uhr das Fest sein Ende findet.

Alle drei Tage werden begleitet durch Ausstellungen von Vereinen, Verbänden und Initiativen sowie durch ein buntes Kultur- und Kinderprogramm. Eine Tombola mit attraktiven Preisen, zugunsten der Jugendfeuerwehr Langenhorn und des Zeitzeugenprojekts des Langenhorner Bürger- und Heimatvereins, lädt zum Mitspielen ein.

Die Operation des Grauen Star

Als Grauen Star oder Katarakt bezeichnet man die altersbedingte Trübung der ursprünglich klaren Augenlinse

Die Sehleistung wird langsam und unmerklich immer schlechter. Meist ist erst ein Auge betroffen, so dass die schlechte Sehkraft des betroffenen Auges nicht bemerkt wird.

Die Symptome äußern sich unter anderem durch eine erhöhte Blendempfindlichkeit, die beispielsweise beim nächtlichen Autofahren störend ist und durch die verschwommene Wahrnehmung von Bildern. Meist tritt diese Trübung der Augenlinse durch natürliche Alterung jenseits des 65. Lebensjahres auf.

Ob die Ursache der Beschwerden tatsächlich ein Grauer Star ist, stellt der Augenarzt bei einer gründlichen Gesamtuntersuchung des Auges fest. Dabei kann er auch erkennen, ob noch weitere Augenerkrankungen vorliegen. Die einzige Methode, den Grauen Star wirkungsvoll zu behandeln, ist eine Operation. Eine neue Brille hilft hier nicht. Die Behauptung, dass der Star erst reifen muss, ehe er operiert werden kann, ist völlig falsch. Genau das Gegenteil ist der Fall. Ein mäßiger Grauer Star ist wesentlich schneller und einfacher zu operieren, als ein lange bestehender, dichter Star. Je einfacher die OP, desto geringer ist natürlich auch das Risiko für den Patienten. Die Kataraktoperation ist die am häufigsten durchgeführte Operation in Deutschland. Bei dieser Operation wird die trübe Augenlinse entfernt und durch eine Kunstlinse ersetzt. Hier gibt es vielfältige Möglichkeiten mit Spezialverfahren eine nahezu völlige Brillenunabhängigkeit zu erreichen. Der Eingriff wird ambulant und in lokaler Betäubung durchgeführt. Für den Patienten ist die Operation nahezu schmerzlos. Andreas Otto, www.augenarzt-otto.de

Scharf sehen!

Augenlasern.
Linsenimplantationen.
Grauer Star.

Augen-OP- und Diagnostikzentrum

Andreas Otto
Facharzt für Augenheilkunde

Heegbarg 2 · 22391 Hamburg
praxis@augenarzt-otto.de
Tel.: 040/53 04 88 77
www.augenarzt-otto.de

TÜV SAAR CERT ISO 9001

Zur Zeit der Hanse war Plattdeutsch,...

Für Plattschnacker, -hörer und -leser

Dat Hörblatt und die Schnackbrücke

...Niederdeutsch, die Wirtschafts-, Politik- und Rechtssprache in Norddeutschland. Sie hat sich hier vor allem in der älteren Generation bis heute erhalten. Doch vielen fällt es inzwischen schwer, Plattdeutsch zu sprechen und zu lesen. Das brachte Gerd Feldhusen, der seit seiner Pensionierung Alltagsgeschichten in niederdeutscher Sprache schreibt, auf die Idee, ein niederdeutsches Hörmagazin zu entwickeln. Nach Kontakten mit der Blindenorganisation ATZ Holzminden wurde dem heute 73-Jährigen schließlich angeboten, eine spezielle Hörzeitung für Blinde, Sehbehinderte und Sehende zu erstellen.

So erschien im Juli 2008 die erste Ausgabe des zweisprachigen Hörmagazins Dat Hörblatt op Platt. Zwei Drittel der Artikel werden auf Plattdeutsch, ein Drittel auf Hochdeutsch vorgelesen und auf einer CD zusammengestellt. Das Hörmagazin wird in Hamburg-Eidelstedt hergestellt und durch ehrenamtliche Arbeit vertrieben. Gehört und gelesen wird es mittlerweile zwischen Flensburg, Ostfriesland, Bayern, Thüringen und Mecklenburg. Unter anderem finden sich im Hörblatt allerlei Döntjes, was Hanne uut Finkwarder vertellt und was Hinnerk so alles sieht, wann er över`n Diek kiekt.

Parallel zum Hörblatt wurde eine Schnackbrücke geschlagen: Für Senioren, die gerne mit anderen »Plattschnackern« in Kontakt treten wollen. Dazu können sich Interessierte mit ihren Namen und Telefonnummern in eine Liste eintragen lassen, die regelmäßig ergänzt und verschickt wird. Der Austausch kann dann per Telefon oder Email stattfinden. Die persönlichen Daten werden nur an den Kreis der interessierten Plattschnacker weitergegeben.

Wer sich für das Hörblatt und die Schnackbrücke interessiert, wendet sich direkt an Gerd Feldhusen unter Telefon 040/578710 oder per Mail an gerd@feldhusen.eu.

„Eine Seniorenresidenz? Das kommt für mich ja gar nicht in Frage ...“

Der Umzug in eine Seniorenwohnanlage ist für viele Senioren ein Reizthema. Zu sehr ist das Leben im „Altersheim“ mit Vorurteilen behaftet.

Beate Wierhake, Leiterin der Abteilung Beratung und Vermietung im Rosenhof Ahrensburg, bestätigt dies: „Die heutige ältere Generation ist sehr anspruchsvoll. Zum Glück haben die Rosenhof Seniorenwohnanlagen den Wandel der Ansprüche frühzeitig erkannt und ihre Häuser und Leistungen entsprechend ausgerichtet.“ Auf individuelles, komfortables Wohnen wird auch im Rosenhof Ahrensburg viel Wert gelegt. „Das Haus verfügt über 1- bis 4-Zimmer-Appartements in Größen von 31 bis 130 m² mit Balkon oder Terrasse. Natürlich können sich unsere Bewohner ihr neues Zuhause nach ihrem persönlichen Geschmack einrichten.“

Freuen sich auf Ihren Besuch im Rosenhof Ahrensburg: Beate Wierhake, Yvonne Müller und Manuela Stolte

Wer glaubt, in einer Seniorenwohnanlage sei nichts los, wird im Rosenhof eines Besseren belehrt: „Wir bieten unseren Bewohnern eine Fülle von Veranstaltungen, Hobbygruppen und Aktivitäten, wie z.B. Ausflüge, Konzerte und Lesungen, Gymnastik oder Walking“, so Wierhake. „Und Wellness ist bei uns ein großes Thema. Unser Schwimmbad mit Spa-Bereich ist sehr beliebt. Auch unsere großzügige Parkanlage wird für Krocket, Schach oder Spaziergänge genutzt. Die Nähe zum Ahrensburger Schloss ist natürlich besonders reizvoll.“

Der Rosenhof Ahrensburg ist zudem für seine hervorragende Gastronomie bekannt. Beate Wierhake erzählt lachend: „Viele Interessenten meinen, es gäbe in einer Seniorenwohnanlage nur Schonkost oder fades Essen. Dabei ist das tägliche Mittagessen im Rosenhof mit seinen raffinierten mehrgängigen Menüs nicht nur ein kulinarischer, sondern auch ein geselliger Höhepunkt des Tages. Die täglich frische Auswahl an Kuchen und Torten sowie Spezialitätenwochen oder Grillabende runden unser gastronomisches Angebot ab.“

Wenn es um das Thema Pflege geht, ist man im Rosenhof Ahrensburg mit Sicherheit gut versorgt. Das Haus bietet einen hauseigenen ambulanten Pflegedienst, eine 24-Std.-Notrufbereitschaft sowie einen stationären Pflegewohnbereich.

Spätestens nach einem Besuch im Rosenhof sind sämtliche Vorurteile gegen Seniorenwohnanlagen ausgeräumt. „Interessenten können telefonisch einen Besichtigungstermin vereinbaren. Aber auch in der Woche von 8 bis 17 Uhr sowie am Wochenende zwischen 14 und 17 Uhr führen wir Besucher gern durch das Haus“, verrät Wierhake abschließend.

Pflegeheim
Haus Doris

MDK-Pflegenote 1,0

Die Facheinrichtung für Gerontopsychiatrie seit 1983

Für Ihren Angehörigen/zu Betreuenden:

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

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

Offene und geschlossene Unterbringung möglich!

Breslauer Str. 2 • 24558 Henstedt-Ulzburg
Tel. 04193/5366 • www.haus-doris.de

MOORBEK PASSAGE
„Komm doch mal rüber!“

1. Seniorentag in Norderstedt

Aussteller verschiedener Branchen informieren über Reisen, Gesundheit, Mobilität, gutes Hören und Sehen, seniorengerechtes Wohnen, Pflege und vieles mehr.

29. August 2013
von 9-19 Uhr
in der MOORBEK PASSAGE
Rathausallee 35 (U-Bahn Norderstedt-Mitte)

Veranstalter: Werbegemeinschaft MOORBEK PASSAGE in Kooperation mit dem Senioren Magazin Hamburg/Organisation Agentur ATW – PF 2025 - 22810 Norderstedt/Verwaltung: isn immobilien service norderstedt GmbH • Rathausallee 33 - 22846 Norderstedt • www.moorbek-passage.de, facebook.com/moorbekpassage

SeMa
SeMa - Senioren Magazin Hamburg GmbH

www.rosenhof.de

Mit dem Rosenhof können Sie gelassen in die Zukunft blicken.

Rosenhof SENIORENWOHNANLAGEN ...was sonst!

Wir möchten, dass Sie jetzt und auch später Ihr Leben im Rosenhof mit Sicherheit genießen können. Dazu gehören vor allem dauerhaft überschaubare monatliche Kosten. Ab sofort bieten wir Ihnen eine attraktive Investition in Ihre Zukunft.

Das Rosenhof Vorteils-Paket:

- Sie zahlen ein Wohndarlehen in Höhe von € 18.000.–, das mit 4 % pro Jahr verzinst wird.
- Um Ihre Belastung zu verringern, ist das monatliche Entgelt bereits um einen Tilgungsanteil aus dem Wohndarlehen sowie dessen Zinsen reduziert.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Ausführliche Informationen zum Rosenhof Vorteils-Paket sowie zu unserem Haus erhalten Sie von Frau Beate Wierhake unter 04102/490 490.

Unser aktuelles Angebot:
1-Zi.-Appartement, 31,3 m²
monatlich € 1.269,56
inkl. umfassender Grundleistungen
zzgl. Wohndarlehen i. H. v. € 18.000.–

Wir laden Sie herzlich ein zum Sommerfest am 14. August 2013 von 15.30 bis 19.00 Uhr!

Rosenhof Ahrensburg • Lübecker Straße 3-11 • 22926 Ahrensburg • ahrensburg@rosenhof.de

Ab ins Glas

Jetzt geht es ans Eingemachte

Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren und Kollegen, dazu Kirschen, Aprikosen und Pfirsiche sowie Exoten wie Kiwis, Mangos und Litschis warten in den kommenden Wochen darauf, aus dem Sommer zum Genuss im Winter gerettet zu werden – in selbstgemachten Marmeladen, Gelees, Chutneys und vielem mehr.

Klar, die Auswahl im Lebensmittelhandel ist riesig. Doch aus eigener Produktion schmeckt Eingemachtes einfach noch einmal um einiges besser. Darum weiß die ältere Generation ohnehin und die jüngere kommt wieder sehr auf den Geschmack. Neben den »üblichen Verdächtigen« macht sich auch eher Ungewöhnliches wie Tomaten oder Chilis gut im Glas. Diese ausgefallenen Kreationen überzeugen Süßschnäbel ebenso wie Anhänger von Herzhaftem.

Die Basisschritte

Natürlich variieren die Rezepte stets. Doch vom Prinzip her funktioniert das Einmachen mit diesen drei grundlegenden Schritten.

1. Früchte und andere Zutaten vorbereiten
Früchte und andere Zutaten zunächst waschen, schälen und schneiden. Dann mit Zucker mischen und einige Stunden zugedeckt ruhen lassen.

2. Zutaten kochen und Gläser vorbereiten
Die Mischung in einen großen Topf geben, aufkochen lassen und gelegentlich umrühren. Einmachgläser vor dem Einfüllen sterilisieren und kopfüber auf ein sauberes Küchentuch stellen.

3. Heiß einfüllen und verschließen
Das leere Einmachglas auf ein warmes Tuch stellen, einen Trichter aufsetzen und die kochend-heiße Masse bis einen Zentimeter unter den Rand einfüllen. Danach den Deckel gut verschließen.

Birgit Frohn © SeMa

Dieses Obst hat nun Saison

• Im Juli:

Ananas, Aprikosen, Blaubeeren, Blutorangen, Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, rote, schwarze und weiße Johannisbeeren, Süß- und Sauerkirschen, Mirabellen, Pfirsiche, Pflaumen, Reineclauden, Stachelbeeren, Zwetschgen

• Im August:

Ananas, Apfel, Aprikosen, Birnen, Bitterorangen, Blaubeeren, Blutorangen, Brombeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, rote, schwarze und weiße Johannisbeeren, Süß- und Sauerkirschen, Mangos, Mirabellen, Pfirsiche, Pflaumen, Reineclauden, Stachelbeeren, Weintrauben, Zwetschgen

Tipps zum Einmachen

- Stets nur Obst und Gemüse der Saison verwenden – dann sind deren Qualität und Frische am besten.
- Am besten zum Einmachen geeignet sind Twist-off-Gläser oder Schraubdeckel-Gläser. Gläser mit Gummiringen sollten nur verwendet werden, wenn der Inhalt bald gegessen wird. Denn mit ihnen ist der Unterdruck zum dauerhaften Verschließen zu gering.
- Zum Sterilisieren die leeren Gläser für mindestens 10 Minuten in den Backofen bei 120 °C (Umluft 100 °C) stellen. Die Deckel der Gläser währenddessen in kochendem Wasser sterilisieren.
- Eingemachtes kühl, dunkel und trocken lagern. Geöffnete Gläser müssen im Kühlschrank aufbewahrt und bald verbraucht werden.
- So geht die Gelierprobe: Kurz vor Ablauf der Kochzeit mit einem Kochlöffel etwas aus der kochenden Masse entnehmen und abtropfen lassen. Wird der letzte Tropfen fest, ist alles o.k. ansonsten 2 Minuten weiter kochen lassen.

»Scharfe« Kirsch-Konfitüre

Zutaten
1.250 g Süßkirschen, 100 ml Aceto balsamico, 1 kg Gelierzucker, 1 TL schwarze Pfefferkörner

Zubereitung
- Die Kirschen waschen und entsteinen. 1 kg abwiegen und die Hälfte davon mit dem Essig pürieren. Den Rest klein würfeln.
- Kirschwürfel, Kirschpüree und Gelierzucker in einem großen Topf mischen und mindestens 3 Stunden ziehen lassen.
- Den Topf auf den Herd stellen, die Mischung aufkochen und dabei häufig umrühren. 5 Minuten sprudelnd kochen lassen.
- Die Pfefferkörner im Mörser zerkleinern oder in einer Pfeffermühle grob mahlen und in die fast fertige Konfitüre geben.
- Vom Herd nehmen und sofort in vorbereitete Einmachgläser füllen.

Exotisches Zwetschgenmus

Zutaten
500 g Zwetschgen, 150 ml trockener Rotwein, 3 EL Zitronensaft, 2 Bananen, ½ TL Zimtpulver, 500 g Gelierzucker

Zubereitung
- Zwetschgen waschen, entsteinen und vierteln. Mit Gelierzucker, Rotwein und Zitronensaft in einen Topf geben, langsam erhitzen und aufkochen. Dann 15 Minuten bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.
- Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Mit dem Zimt zu den Zwetschgen geben und nochmals 5 Minuten köcheln lassen.
- Die Fruchtstücke mit einer Schaumkelle leicht zerdrücken. Dann das Mus in Einmachgläser füllen und abkühlen lassen.

Orangen-Schoko-Konfitüre

Zutaten
100 g Zartbitter-Schokolade, 100 g kandierter Ingwer, 1,5 kg Orangen, unbehandelt, 1 kg Gelierzucker

Zubereitung
- Schokolade und Ingwer in kleine Stücke hacken. Orangen waschen, halbieren und auspressen.
- Den Saft in einen großen Topf geben und mit dem Gelierzucker vermischen. Orangenschalen in einem Topf mit Wasser bedeckt aufkochen. 30 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze kochen, in ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.
- Schalen halbieren, das weiße Innere flach herausschneiden. Die Schalen in dünne Streifen schneiden. Mit den Ingwerstücken zum Saft geben und aufkochen. Bei mittlerer Hitze 5 Minuten sprudelnd kochen lassen.
- Die Konfitüre in vorbereitete Einmachgläser füllen. Die Schokoladenstücke teelöffelweise darauf geben und rasch unterheben. Gläser verschließen und die Konfitüre abkühlen lassen.

Stachelbeer-Gin-Marmelade

Zutaten
750 g grüne Stachelbeeren, ¼ l Gin, 1 kg Gelierzucker, 20 Tropfen Tabasco grün (Jalapeno Sauce)

Zubereitung
- Stachelbeeren waschen und putzen. In einer Schüssel mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Gin und Gelierzucker unterrühren. Abgedeckt mindestens drei Stunden durchziehen lassen.
- Die Fruchtmasse nun in einen großen hohen Topf geben. Tabasco hinzufügen. Unter ständigem Rühren zum Kochen bringen und 5 Minuten sprudelnd kochen lassen.
- Gelierprobe machen. Heiße Marmelade randvoll in Einmachgläser füllen und verschließen..

Mango-Pfirsich-Marmelade

Zutaten
1 vollreife Mango , 2 Pfirsiche, 50 ml weißer Rum, 500 g Gelierzucker

Zubereitung
- Pfirsiche vierteln und die Kerne entfernen. Die Viertel schälen und klein schneiden. Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden, ebenfalls klein schneiden.
- Die Früchte mit Rum und Gelierzucker in einen großen Topf geben. Unter Rühren zum Kochen bringen und 5 Minuten kochen lassen, dabei immer wieder umrühren.
- Dann alles mit einem Pürierstab zerkleinern.
- Gelierprobe machen und in Einmachgläser abfüllen.

r+v

REISE- UND VERSANDBUCHHANDLUNG
DES RAUHEN HAUSES HAMBURG

Exklusiv nur bei uns

BIBELTEE

Hochwertige Teemischungen in 9 Sorten mit Kräutern, Früchten und Gewürzen aus der Bibel

OFFICIALLY FAIR-TEA CERTIFIED

Den Bezug zu den Bibelstellen finden Sie unter www.pfarrer-shopping.de

Hiermit bestelle ich verbindlich nachfolgenden Bibeltee als 100g Tüte, je Sorte zum Einzelpreis von €4,45. Ihre Bestellung ist mit diesem Coupon **portofrei.**

Name: _____ Vorname: _____

Strasse: _____ Haus-Nr. _____

PLZ: _____ Ort: _____

Telefonnummer für Rückfragen: _____

E-Mail: _____

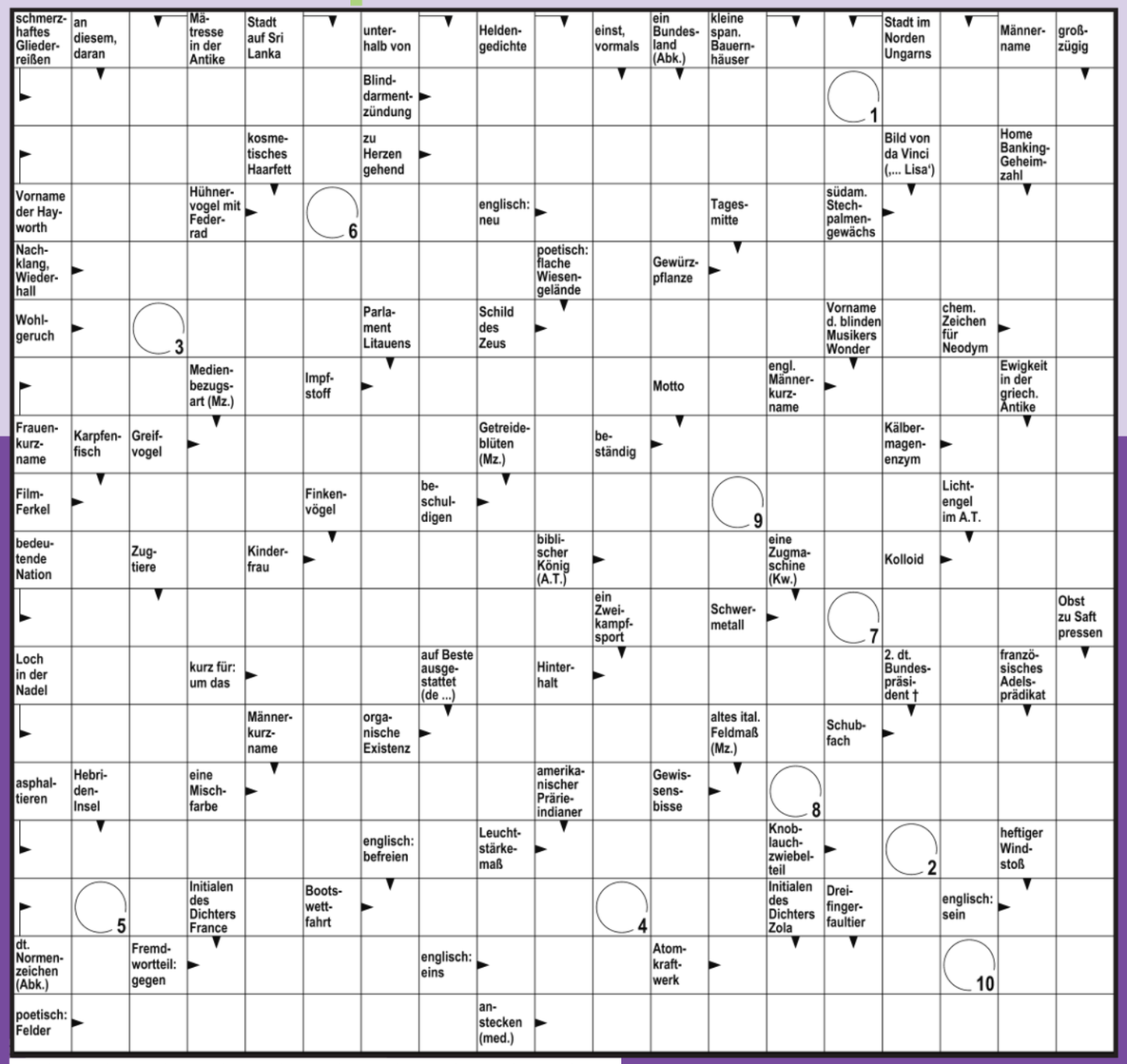
_____	**Bibeltee -** Fastentee - Kräutertee	**Nr. 6 2953-0**
_____	**Bibeltee -** Mittelmeermischung - Kräutertee	**Nr. 6 2954-0**
_____	**Bibeltee -** YSOP - Kräutertee	**Nr. 6 2955-0**
_____	**Bibeltee -** Paradies - Früchtetee	**Nr. 6 2956-0**
_____	**Bibeltee -** Feige - Früchtetee	**Nr. 6 2957-0**
_____	**Bibeltee -** Granatapfel - Früchtetee	**Nr. 6 2958-0**
_____	**Bibeltee -** Ruhetee - Funktionstee	**Nr. 6 2959-0**
_____	**Bibeltee -** Schwarzkümmeltee - Funktionstee	**Nr. 6 2960-0**
_____	**Bibeltee -** Vitaltee - Funktionstee	**Nr. 6 2961-0**

WKZ 28

Telefonisch unter 0 40 / 53 53 37 - 0
kundenservice@rauhes-haus-buch.de
PORTOFREI auch unter www.pfarrer-shopping.de
Reise- und Versandbuchhandlung des Rauhen Hauses Hamburg GmbH
Postfach 12 60 - 22802 Norderstedt

Rätsel Spaß

Direktankauf Ihres Hauses oder Ihres unbebauten Grundstücks
durch den Hamburger Bauträger:
ACCENTIS bau gruppe
Ansprechpartner:
Marc Christian Stein
Tel.: 040/28 66 81 20 – info@accentis24.de



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Die Gewinner vom Juni!

1. Preis: Das neue emporiaCLICK
Hans-Peter Lange, 22339 Hamburg

2. Preis: Eine CD-Box von Kammersängerin Professor Edda Moser
Renate Schädlich, 08064 Zwickau

3. Preis: Ein Buch „Der Talisman" von Elisabeth Fürstin von Bismarck
Maria Hagenau, 22457 Hamburg

Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe Juni 2013

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

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

■T■■MG■■A■N■■■F■■■P
TEMPORAER■AIRFRANCE
■RO■NORGE■T■ORANIEN
UMRISS■G■EINS■UNO■D
■ID■T■TEUTONEN■H■GE
■N■URDU■IHN■T■MOTEL
AUSRUFEN■N■ATHEN■LU
ISLAM■R■TINTE■H■SEH
■■■N■REVUE■T■FRATER
■LAUFEN■P■BIER■CES■
FELS■G■SIZILIEN■T■R
■BF■ZINK■OLA■U■RIGA
■ERFINDER■B■ANREGEN
TREPPE■L■SALUD■VERI
■ED■P■HEKTO■G■TINA■
■G■DUKAT■I■DESWEGEN
REMUS■ITALIA■HER■TO
■LAR■DREHBANK■RESET

DOUBLE

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

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

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 Juli/August!

1. und 2. Preis:
je 2 Karten für den Beatles Bus, die Magical History Tour Hamburg (Einlösbar im September + Oktober)

Der rollende Konzertsaal verbindet Stadterlebnis mit einem beeindruckenden Streifzug zurück zu den Anfängen der Beatles in Hamburg. Die berühmtesten Songs, live gespielt, lassen den Geist der Band wieder ganz präsent werden. Zwischen die Musik eingestreut, bekommen die Fahrgäste Anekdoten und Geschichten erzählt.

…und so können Sie gewinnen: Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 13.08.13 an **SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg** senden.

Persönliche Angaben:
Ihre persönlichen Daten werden nicht für Werbezwecke verwendet oder gespeichert.

Vorname

Nachname

Straße

PLZ/Ort

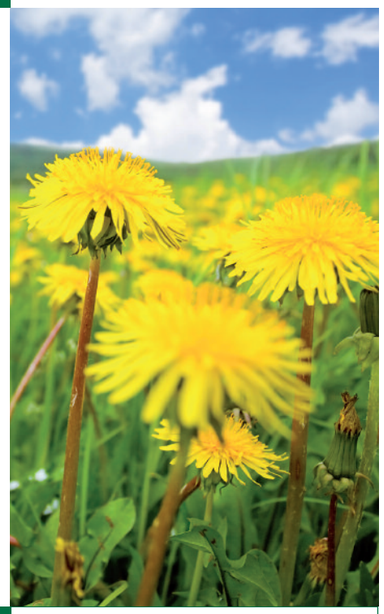
Lösungswort eintragen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. bis 5. Preis:
je ein Buch "Seltsam im Nebel zu wandeln..."
von Dr. Hubert Donhauser

Die Pflanzen-Apotheke

Teil 19 – Löwenzahn (Taraxacum officinale L.)
Volksnamen: Ackerzichorie, Kuhblume, Pfaffendistel, Lichterblume, Milchbusch



Botanische Eckdaten

Der auf der gesamten Nordhalbkugel heimische Korbblütler liebt sonnige und helle Plätze wie Wiesen- und Ackerränder. Sein hohler Stängel enthält einen weißen Milchsaft und seine gelben Blüten verwandeln oft ganze Wiesen in ein Blumenmeer. Medizinische Verwendung findet der ganze Löwenzahn: Blätter, Blüten und Wurzel.

Von anno dazumal bis heute

In der Antike war Löwenzahn als Heilpflanze noch nicht bekannt. Zum ersten Mal wird er von den arabischen Ärzten des frühen Mittelalters erwähnt. Bereits früh standen die harntreibenden Eigenschaften im Vordergrund: Der Leibarzt Friedrichs des Großen etwa verabreichte Löwenzahnzubereitungen, um so dessen Wasseransammlungen in den Griff zu bekommen.

Gesund mit Löwenzahn

Löwenzahn enthält sehr viele Wirkstoffe. Das Spektrum umfasst Bitterstoffe, Cholin, Inulin, ferner Kalzium, Natrium, Kalium, Kieselsäure und Schwefel. Die Bitterstoffe, Taraxine genannt, regen die Tätigkeit der Verdauungsdrüsen – ihre Sekretion – an. Diese sekretionssteigernde Wirkung wird über eine Erregung der Bitterrezeptoren in den Geschmacksknospen des Zungengrundes hervorgerufen, sobald eine bestimmte Mindestkonzentration an Bitterstoffen erreicht ist. Der Wirkstoffkomplex des Löwenzahns regt weiterhin die Lebertätigkeit an, was zu einer verstärkten Entgiftungsleistung des Organs führt. Zudem wird die Bildung der Gallenflüssigkeit in der Leber gesteigert und gleichzeitig der Gallenfluss verbessert. Da Gallenflüssigkeit eine notwendige Voraussetzung dafür ist, dass die mit der Nahrung aufgenommenen Fette im Darm emulgiert und dadurch resorbierbar gemacht werden, verbessert Löwenzahn damit auch die Fettverdauung. Das enthaltene Cholin regt die Darmbewegung an – der Grund, warum Löwenzahn leicht abführend wirkt. Der hohe Gehalt an Kalium gibt dem Löwenzahn seine harntreibende, entwässernde Wirkung. Dank seiner Wirkungen wird Löwenzahn gerne kurmäßig zur Entschlackung und Entwässerung eingesetzt, denn er wirkt wie ein Hausputz von innen – ob als Tee, Saft oder Tabletten. Löwenzahn ist auch ein guter Begleiter beim Abnehmen, da er mit seinen Inhaltsstoffen den Stoffwechsel ordentlich ankurbelt. In der Volksheilkunde werden die Löwenzahnblätter auch bei Leber- und Gallenleiden sowie bei rheumatischen Beschwerden verwendet.

Anwendung von Löwenzahn

Die Pflanze lässt sich frisch pflücken und dann weiter verarbeiten. Einfacher ist jedoch die Verwendung des frisch gepressten Saftes, Tees oder von Fertigpräparaten aus Apotheke oder Reformhaus.

• Kur

Löwenzahnsaft kann kurmäßig über vier bis sechs Wochen eingenommen werden: täglich drei Likörgläschen voll.

• Tee

1 EL Löwenzahnwurzel und -kraut mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, abdecken und 10 Minuten ziehen lassen lassen. Dann durch ein Sieb abgießen und je nach Geschmack süßen. Dreimal täglich eine Tasse des frisch zubereiteten Tees trinken – zur Appetitanregung vor den Mahlzeiten, bei Verdauungsbeschwerden danach.

Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker

Empfehlenswerte Präparate mit Zubereitungen aus Löwenzahn sind beispielsweise:

- Cholosom-Tee
- florabio naturreiner Heilpflanzensaft Löwenzahn
- Hepar-Hevert
- Hevert Stoffwechsel-Tee N
- Sidroga Magentee forte

Birgit Frohn © SeMa

Impressum

Herausgeber	**SeMa** - Senioren Magazin Hamburg GmbH
Adresse	Georg-Clasen-Weg 28 22415 Hamburg
Telefon	040/41 45 59 97
Fax	040/50 79 11 16
E-Mail	kontakt@senioren-magazin-hamburg.de
Handelsregister	HRB 118615
Amtsgericht	Hamburg
Geschäftsführerin	Silke Wiederhold
Chefredaktion	Birgit Frohn
Layout u. Grafik	Sandra Holst, Katharina Martin
Anzeigen	**HWWA Werbeagentur GmbH** Tel. 040/524 33 40 E-Mail: hwwa@wtnet.de
Bildredaktion	Birgit Frohn
E-Mail	redaktion@ senioren-magazin-hamburg.de
Druck	Lehmann Offsetdruck GmbH Gutenbergring 39 22848 Norderstedt
Erscheinen	10 x jährlich
Druckauflage	23.750
Anzeigenschluss	September-Ausgabe: 16.08.13
www.	senioren-magazin-hamburg.de

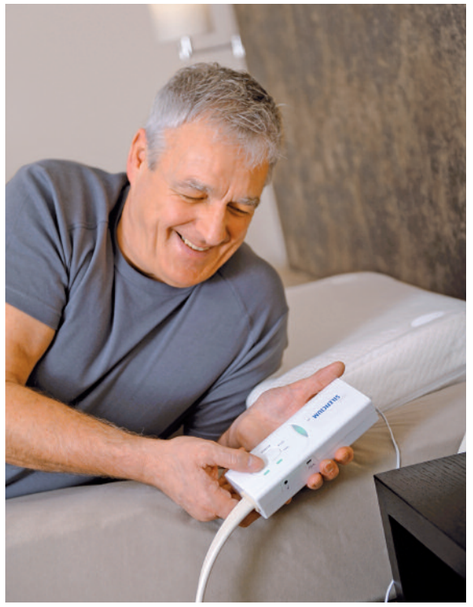
Die Zeitschrift „Senioren Magazin Hamburg“ und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts sind ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, 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 bei-

Weltneuheit:

interaktives 3D-Anti-Schnarch-Kissen!

Erholsamer Schlaf in einer neuen Dimension.

Rendsburg. Schlafen ist gesund und lebenswichtig, für unser psychisches Gleichgewicht, für das Zellwachstum, zur Regeneration und Stärkung des Immunsystems. Doch tiefer und erholsamer Schlaf hat einen natürlichen „Feind“: das Schnarchen.



Mit dem interaktiven 3D-Anti-Schnarch-Schlafkissen „Sissel Silencium“ präsentiert sich weltweit eine einzigartige Innovation, die störungsfreie Nachtruhe auf Knopfdruck – ohne Medikamente und lästige Apparaturen verspricht.

Das Schnarchen kann sofort um bis zu 95 % verringert werden.

Und so funktioniert es:

Das Anti-Schnarch-Kissen registriert kontinuierlich die Schlafgeräusche sowie die Position des Kopfes auf dem Kissen. Sobald über integrierte Mikrofone ein Schnarchen festgestellt wird, pumpen sich – abhängig von der Kopflage – Luftkammern auf und der Kopf wird sanft und leise in eine andere Position bewegt.

Dieser Lagewechsel vergrößert den Abstand zwischen Zunge und Rachen, befreit die Atemwege und reduziert so das Schnarchen. Die anatomische Form des Kissens garantiert zudem eine aktive Nackenstütz-Funktion.

Der Erfolg für einen tiefen und erholsamen Schlaf ist direkt spür- und messbar. In Kombination mit einer speziellen PC-Software können Benutzer zudem leicht ihr Schlafverhalten aufzeichnen und bewerten.

Weitere Produktinformationen zum „Sissel Silencium“ erhalten Sie im motion-center Hamburg, Telefon **040/593 52 16 22.**

Wohnen „Generation 55 +“

• 1 Zi., (ohne Schlafnische), ca. 35 m², € 347,– + Nk./Kt.

• 1 Zi., (mit Schlafnische), ca. 39 m², € 390,– + Nk./Kt.

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

Courtagefrei!
(Ansprechpartner Hr. Rothkoegel)

Tel.: 040-35 91 51 46
www.meravis.de
meravis

Anfang

Anfangen können Sie immer – zum Beispiel mit dem Verbessern Ihrer Fremdsprachenkenntnisse, mit einem Hobby oder der Teilnahme an einem Kurs Ihrer Neigung. In den Kursen, Treffen und Kreisen im LAB-Seniorentreff Fuhlsbüttel halten wir ein vielfältiges Angebot bereit.

Deshalb die Einladung an Sie: Informieren Sie sich über Anfangszeiten im LAB-Monatsprogramm und kommen Sie zu einem kostenlosen Schnupperbesuch.

Plätze sind frei – auch einer für Sie!

Malen – montags/mittwochs vormittags oder donnerstags nachmittags. **Englisch** am Montag-, Dienstag-, Donnerstag-, Freitagvormittag. **Spanisch** – donnerstags vormittags. **Literatur** – mittwochs vormittags. **Zeit(ungs)geschehen** – freitags vormittags. Montags: **Gymnastik, Schach**. Dienstags: **Chor, Canasta, Skat**. Mittwochs: **Handarbeit**, offenes **Singen**. Donnerstags: **Basteln, Schreibwerkstatt**. Freitags: Plattdüütsches **Freustück**, Kartenspiel, auch **Doppelkopf**. Musizieren auf Instrumenten: früh abends am Dienstag im **LAB Musikclub** oder Mittwoch in der **LAB Swing-Combo**. **Walken** Sie am Montag mit der Gruppe oder gesellen Sie sich zu den **Keglern** montags oder dienstags einmal im Monat. Einmal im Monat am Donnerstag wird **gewandert** oder **Bingo** gespielt. An **Sonntagnachmittagen** wird getanzt, gespielt, erzählt, vorgelesen, Musik gehört – ein Besuch wird Ihnen gefallen!

In Sprachkursen gibt es verschiedene Levels, in anderen Runden wechseln die Themen, und Sie ganz alleine entscheiden, wie und wo Sie mitmachen. Die Kurs- und Übungsleiter beraten Sie gern und helfen Ihnen bei einem problemlosen Einstieg.

Wir freuen uns, wenn Sie kommen und da sind und bleiben und sich wohl fühlen.

Bis bald bei uns am Fliederweg!

LAB-Seniorentreff Fuhlsbüttel
Lange Aktiv Bleiben e.V.

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

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

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

Bekanntschaften

Attraktive Frau, Mitte 50/178, schlank wünscht sich Zweisamkeit, Geborgenheit sowie Gemeinsamkeit für Kultur, Kunst und Natur mit Nichtraucher. Gern HH-West. **Tel.: 0176/48 10 95 65**

Ich suche einen liebe-/und humorvollen Begleiter für gemeinsame Ausflüge in und um Hamburg. Bin 58 Jahre alt, weiblich und freue mich auf Dich. **Tel.: 0171/210 27 31**

Frau, 68 J., möchte wieder eine Partnerschaft mit humorvollem Mann bis Mitte 70 eingehen, auch für Reisen, Kino, Theater. **Tel.: 0178/135 47 71**

Aufgeschlossene Sie würde sich über eine ehrliche, humorvolle, neue Freundin, die auch allein ist, freuen. Bin 70 J./170, einige Hobbys. Wäre schön, bitte anrufen unter **Tel.: 040/59 35 54 20**

Senior sucht Dame, NR, mit Pkw für Freizeit-Fahrten gegen Vergütung. **Tel.: 040/527 43 43** ab 18 Uhr (Langenhorn)

Sonstiges

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

PC-Hilfe für Senioren von erfahrener Seniorin. Vergütung nach Belieben. **Tel.: 040/50 41 74**

Wir machen ihre Schätze noch vor der Haushaltsauflösung zu Geld! Alles anbieten. **Tel.: 040/60 92 92 53 oder 0162/652 21 09**

Mechanische Schreibmaschine Olympia kostenlos abzugeben. **Tel.: 040/690 52 26**

Sozialtherapeutin/Stilberaterin erarbeitet in Kleingruppen selbstbewussten Umgang mit dem Älterwerden und berät Sie, ein alters- und lebensformgerechtes Erscheinungsbild zu finden. **Tel.: 040/672 35 06**

Suche

„Lebensgeschichten gesucht!“ Suche für mein Buchprojekt „Keine Zukunft ohne Vergangenheit“ Menschen (hauptsächlich Senioren), die mir gern über ihr Leben erzählen möchten. **Susanna M. Farkas, Tel.: 040/53 33 41 86**

Dame, 64 J., in Rente, sucht 450.–€-Job. Erfahrungen auf kulturellem Gebiet, Musik, Literatur, war Bibliotheksassistentin und Verwaltungsfachangestellte, ich wäre auch in einem Büro oder am Empfang mit Telefondienst einsetzbar. Außerdem könnte ich einem älteren Menschen helfen, einkaufen, kochen, vorlesen, spazieren gehen, unterhalten (keine Pflege). Sollte Interesse bestehen, bitte unter **Tel.: 040/57 97 82 oder per Mail: ac.schmitz@gmx.net**

Altona, Ottensen, Bahrenfeld, schwarz/weiß Fotos aus den 50er-, 60er- und 70er-Jahren von Straßen, Gebäuden und Plätzen von Privat gesucht. **Tel.: 0157/83 63 69 00**

Verkauf

Kaffee/Tafelservice für 6 Personen. Depuis 1748 Villeroy & Boch Ancienne Manufacture impériale et Royale Vieux Luxembourg, Vitro-Porcelaine. Gegen Gebot. **Tel.: 040/553 45 17**

Wer kauft mir Bücher + Musikkassetten + Puzzle ab? **Tel.: 04102/45 54 37**

Robbe und Berking 30 teilg. Besteck zu verkaufen, gebraucht, sehr, sehr gut erhalten, 90er Auflage, NP € 1.500,– für € 150,–. Bitte Anrufe unter **Tel.: 040/59 35 54 20**

Stabiler Gartentisch, wetterfest, schraubbar auf Metallfuß, Ø 1m, 80 cm hoch, Rattantisch, dunkelbraun Ø 85 cm, 65 cm hoch, Zwischenablage Rattan, Tischplatte Glas, je Tisch € 25,–. **Tel.: 040/679 16 76**

GÜDE Hochdruckreiniger, Kombination (2/1 reinigen + saugen), neu, original verpackt, 120 bar, viele Düsen, VB € 140,– **Tel.: 040/679 16 76**

Freizeit

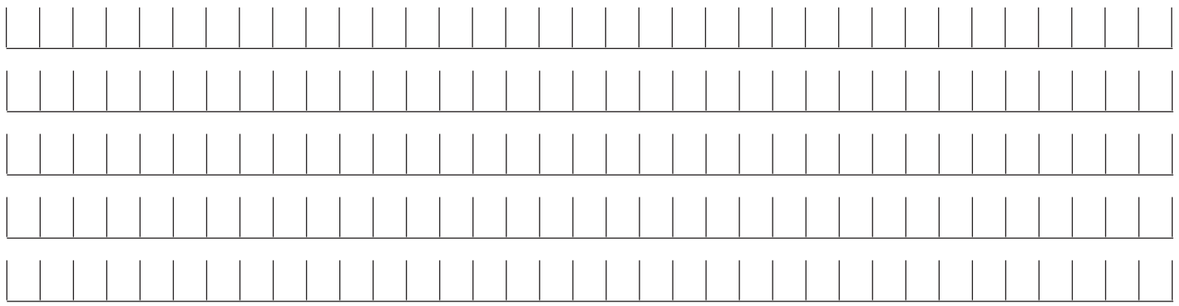
Hallo! Wir sind eine nette Gruppe, die viel Spaß am Kartenlegen hat. Wenn du Lust hast, mit uns zu üben oder es kennen lernen möchtest, dann bist du in unserer kl. Lenormand-Orakel-Runde richtig. **Tel.: 0176/54 71 74 52**

Suche Seniorinnen für Kreistanz und Doppelkopf/Bridge im Winterhuder Weg. **Tel.: 040/47 24 31** (bis 17 Uhr)

Golf-Senioren-Stammtisch sucht Golfer für Spielen (verschiedene Plätze), Turniere + Reisen, Stammtisch 1x im Monat in HH-Innenstadt, Spieler nur ab 50 HCP herzlich willkommen. **Tel.: 04101/85 74 00**

Silvester! Flotte, humorvolle Hamburgerin sucht kl. Gruppe, ca. 9-10 Gourmet- und Musikliebende, ca. 65 J. für tolle Silvester-Feier, 4 Vorschl. vorhanden. Freue mich über Anrufe unter **Tel.: 040/59 35 54 20**

Kleinanzeigen-Coupon



Private Kleinanzeigen kostenlos!

Gewerbliche Kleinanzeigen € 5,– pro Zeile (bitte in bar beilegen).

Einsenden an: **SeMa - Senioren Magazin Hamburg GmbH,** Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg

Absender:_____

_____ Telefon:_____ Unterschrift:_____

Die Anzeige erscheint im September. Einsendeschluss: 16.08.13

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 Ärztl. 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

Krankenbeförderung Hamburg
040/192 22

Tipp: Diese Liste griffbereit und gut sichtbar platzieren!

Ihr Partner
für Bestattungsvorsorge.
Eigene Hauskapelle.
Abschiedsräume.

Segeberger Chaussee 56-58

Wulff & Sohn Bestattungsinstitut seit 1912 100 Jahre

BESTATTER VOM HANDWERK GEPRÜFT

www.wulffundsohn.de
Tel. (040) 529 61 73

SeMa

Jetzt auch im Postversand!

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

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

Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

Unterschrift: _____

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

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

Prominente zum Thema Demenz

Ihre Erfahrungen, Berichte und Gefühle

Über 1,3 Millionen Menschen leiden allein in Deutschland an Demenz, auf der gesamten Erde schätzt man die Zahl auf 35 Millionen. Dass man betroffene Patienten noch nicht heilen kann, ist inzwischen hinlänglich bekannt. Über 10.000 Wissenschaftler beschäftigen sich inzwischen weltweit mit dieser Krankheit und hoffen täglich auf Lösungen.

Wenn die Erinnerungen verblassen, die Gefühle Achterbahn fahren, sich später dann die Gedanken wie Seifenblasen auflösen und sich die Persönlichkeit drastisch verändert, lebt der von Demenz betroffene Mensch in seiner eigenen Welt. Die Angehörigen von an Demenz Erkrankten können die Betroffenen nur mit viel Geduld und Liebe durch die Dunkelheit begleiten, um somit die Würde dieser Menschen zu erhalten. Denn es geht um den Verlust der eigenen Persönlichkeit. Und diese Persönlichkeitsveränderung kann jeden treffen. Auch immer mehr prominente Menschen äußern sich inzwischen zu ihren an Demenz erkrankten Verwandten oder sie sind selbst sogar die Betroffenen:

Der Vater von Schlagersänger Bernhard Brink starb im Alter von 68 Jahren an der Krankheit Demenz. Auch der Vater von Schauspieler Helmut Zierl blieb von diesem Leiden nicht verschont und wurde 2011 erlöst. Die beiden in München lebenden Volksmusikanten Marianne und Michael traf das Schicksal diesbezüglich doppelt. Michaels Mutter Elisabeth starb in einem Pflegeheim 82-jährig nach ihrer Demenzerkrankung. Nur wenige Monate später verlor auch die Mama Maria von Marianne den Kampf gegen diese Krankheit.

Es gehört viel Mut dazu, sich zu dieser Krankheit zu bekennen, wie es der ehemalige Schalker Manager Rudi Assauer tat. Er bemerkte schon vor etwa fünf Jahren, dass er Dinge vergaß, oftmals beim Sprechen den Faden verlor und sich anders verhielt, als er es gewohnt war. Er wusste, dass man über ihn tuschelte und somit war die Bekanntgabe seiner Alzheimer-Krankheit eine Art Befreiungsschlag für ihn.

Bettina Tietjen, eine der beliebtesten Moderatorinnen des Nordens, kümmert sich liebevoll um ihren an Demenz erkrankten Vater, der seit einiger Zeit in einem Seniorenpflegeheim in Hamburg lebt. „Dort wird er von einem ganz tollen Team sehr aufopfernd gepflegt", erklärte sie uns. Die christlich erzogene Wahlhamburgerin setzt sich auch in ihrer Freizeit für das Thema Demenz und deren Aufklärung ein. Sie gibt hilfreiche Tipps aus ihrem Erfahrungsschatz und moderiert Veranstaltungen, die sich mit dem Thema Demenz beschäftigen.

Dagmar Berghoff, die frühere „Miss Tagesschau", besucht einen an Alzheimer erkrankten guten Freund so oft es geht in einem Seniorenstift in Hamburg.„Er war früher Redakteur beim Stern, hat viel gelesen und sich ständig geistig betätigt. Auch dies ist keine Vorbeugungsmaßnahme, um die Krankheit nicht zu bekommen", erklärt sie.

Ebenfalls bekam die beliebte Hamburger Volksschauspielerin Heidi Kabel (1914-2010) 2002 die Diagnose Demenz. Die Familie und Freunde zweifelten erst an den Aussagen der Ärzte, denn Heidi Kabel stand noch im Alter von 85 Jahren auf der Bühne. Sie lernte zu dieser Zeit mühelos ihre Stücke und unterhielt ihr Publikum mit Bravour. Ab 2003 lebte sie in einem Seniorenheim und freute sich besonders, wenn ihre Kollegin Margot Schöneberndt mit ihrem Akkordeon sie besuchte und die beiden Vollblutkomödiantinnen gemeinsam bekannte Lieder sangen. Bis kurz vor ihrem Tod konnte Heidi Kabel noch all diese Texte auswendig und bekam strahlende Augen, wenn Margot „in Hamburg sagt man tschüs" anstimmte.

Die beliebte Ohnsorg-Theater-Schauspielerin lebte durch die Krankheit bedingt in ihrer eigenen Welt. Zuerst suchte sie häufig ihre Brille, Schlüssel oder überprüfte den Inhalt ihres Portmonees. Später erzählte sie, dass die Brote, die sie einkaufte, mit Billionen bezahlt wurden. Sie sprach immer häufiger von ihren Eltern und davon, dass sie als Kind gern mit der Familie und Freunden in Büsum Urlaub machte. Tapfer versuchte sie immer wieder ihre Krankheit zu vertuschen und wechselte oft das Thema, wenn sie nicht weiter wusste. Sie zeigte Stärke bis zuletzt, als sie im Sommer 2010 im Alter von 95 Jahren einschlafen durfte.

Dr. Hubert Donhauser, Dozent und wissenschaftlich tätig an diversen Instituten für medizinische und psychologische Fachbereiche, hat nach jahrelanger Recherche, Gesprächen mit Pflegern, Patienten und deren Angehörigen, Medizinern und Theologen ein sehr informatives Buch mit dem Titel „Seltsam im Nebel zu wandeln…Demenz" in den Handel gebracht. Er betont, dass der unter Demenz leidende Mensch nicht wieder zum Kind wird. Der Betroffene bleibt für immer ein erwachsenes Individuum mit seiner eigenen, jahrzehntelangen Entwicklung und Lebensgeschichte. Das Buch ist gedacht „für alle, die an das Positive im Leben glauben", so Dr. Donhauser.

Der im fränkischen Bad Brückenau geborene Akademiker gibt in diesem Werk Anregungen und wichtige Hinweise für Angehörige von Demenzpatienten. Außerdem finden die Leser Literaturangaben und Adressen, die hilfreich und informativ sind. Er schreibt über Warnzeichen und erste Symptome sowie Verhaltensregeln zu dieser Erkrankung. Weiterhin beschreibt er die Persönlichkeitsänderungen und die verschiedenen Arten der Demenz. Er möchte, dass durch die Informationen aus seinem Buch der Demenz ein wenig der Schrecken genommen wird und neue, vielleicht bisher unbekannte Chancen erkannt werden können. Und er weiß, dass es auch ein gutes Leben nach der Diagnose Demenz gibt. Dies ist ihm nicht nur aus der Theorie bekannt, sondern er und seine Familie sind selbst betroffen. Seit mehreren Jahren leidet seine Mutter an dieser Krankheit.

Dr. Hubert Donhauser besucht, ebenso wie seine Familienangehörigen, sie, sooft es seine Zeit zulässt, im Pflegeheim, in welchem sie sehr gut betreut wird. Er versucht ihr immer wieder viel Liebe zu vermitteln und weiß oft aus eigener Erfahrung, was ihr gut tut und was nicht. Mit einem Lächeln und einer liebevollen Umarmung drückt sie dann ihren Dank aus..

In dieser Ausgabe des SeMa werden drei druckfrische Exemplare des Buches von Dr. Hubert Donhauser „Seltsam im Nebel zu wandeln..." verlost.

Für Interessierte ist das Buch im Handel für € 14,90 (17,90 SFR) zu bestellen über die ISBN 978-3-9524166-0-0 oder übers Internet: Verlag ARS NIGGLI Schweiz: www.ARSniggli.ch, in Deutschland: www.tpr-verlag.de

Text und Fotos
Marion Schröder © SeMa

Auch die folgenden Prominenten waren oder sind Betroffene:

- Ex-Bundestrainer Helmut Schön (1915-1996) benötigte am Ende seines Lebens viel Pflege.
- Die „Eiserne Lady" Margaret Thatcher (1925-2013), die sich schon rechtzeitig aus der Öffentlichkeit zurückgezogen hatte.
- Der Schauspieler Charles Bronson (1921-2003), der oft die harten Kerle verkörperte und sehr unter seiner Krankheit litt.
- Ex-US-Präsident Ronald Reagan (1911-2004) machte zehn Jahre vor seinem Tod seine Krankheit öffentlich. Seine Frau Nancy gründete daraufhin eine der bekanntesten Stiftungen in diesem Bereich.
- „Colombo"-Darsteller Peter Falk (1927-2011) erhielt die Diagnose Alzheimer 2006. Er stand daraufhin unter Aufsicht eines Amtsgerichts.
- Der Tübinger Rhetorik-Professor und Publizist Walter Jens (1923-2013) litt seit 2004 an fortschreitender Demenz. Er konnte später nicht einmal mehr lesen und nur noch sehr schlecht sprechen. Seine Familie erkannte er nicht mehr. Er war der Vorkämpfer für die aktive Sterbehilfe.
- Ernst Albrecht, der frühere niedersächsische Ministerpräsident und Vater von Arbeitsministerin Ursula von der Leyen, ist ebenfalls dement und muss betreut werden. „Die Diagnose war ein Schock für die ganze Familie", erklärte die Politikerin den Medien gegenüber.
- Schauspieler Harald Juhnke (1929-2005) litt gegen Ende seines Lebens an Demenz, wie auch seine Kollegin Inge Meysel, die 2003, ein Jahr vor ihrem Tod, nur noch sehr verwirrt ihr Leben gestalten konnte und intensiver Pflege bedurfte.
- Der Unternehmer, Fotograf und „Lebemann" Gunter Sachs (1932-2011) wählte sogar den Freitod aus Angst vor den Folgen dieser Krankheit. Er erschoss sich 2011.
- Sabine Scholz musste sich gleich zweimal mit diesem Thema hautnah auseinandersetzen. Ihr Mann, der Boxer Gustav (Bubi) Scholz litt an Demenz und starb an dieser Krankheit. Später heiratete Sabine den bekannten Schauspieler Klaus Jürgen Wussow, der ebenfalls dieser ausweglosen Diagnose erlag.
- Die Jacob Sisters gab es jahrzehntelang nur im Dreier- oder Viererpack auf der Bühne. Im Mai 2008 verstarb ganz plötzlich Hannelore und Johanna bekam 2012 die Diagnose Demenz. Sie lebt jetzt in einem Pflegeheim und wird von ihren beiden Schwestern Eva und Rosemarie und dem Personal des Hauses optimal betreut.

Bernhard Brink (kl. Foto mit seinen Eltern)

Heidi Kabel & Margot Schöneberndt

Dagmar Berghoff, Helga Rohra & Bettina Tietjen

Die Jacob Sisters (in der Mitte: Johanna Jacob)

Dr. Hubert Donhauser mit seiner Mutter

Gesucht: der richtige Pflegedienst

Welcher ist der geeignete Anbieter? Diese Frage stellt sich, sobald die Versorgung alleine nicht mehr klappt. Bei rund 2,5 Millionen Menschen deutschlandweit ist das inzwischen der Fall. Die Mehrheit von ihnen werden zu Hause und von ihren Angehörigen betreut. Doch Pflegedienste werden zusehends wichtiger und zusehends mehr. In Ballungsgebieten ist das Angebot bereits enorm und auch in ländlichen Regionen gibt es Auswahl. Aber welcher ist nun der richtige und gute Dienst?

Guter Qualitätsstandard

Bund und Länder sehen den Pflegediensten zum Schutz der Verbraucher mittlerweile sehr genau auf die Finger. Um eine Zulassung seitens der Pflegekassen zu bekommen, muss einiges vorgewiesen werden: unter anderem genügend Mitarbeiter mit den erforderlichen Qualifikationen, alle vom Gesetzgeber vorgeschriebenen Pflegeleistungen und Erreichbarkeit rund um die Uhr. Der Medizinische Dienst der Krankenversicherung (MDK) prüft einmal im Jahr die zugelassenen Dienste und vergibt Pflegenoten an sie. Der Qualitätsstandard ist mithin gut und große Unterschiede sind nicht vorhanden – auch nicht bei den Preisen.

Dennoch gilt es, sich zumindest drei Pflegedienste eingehender anzusehen, bevor ein Vertrag geschlossen wird. Denn wie Pflegeexperten und Verbraucherschützer zu bedenken geben, kommt es auf die »weichen Faktoren« an. So sind die Pflegesachleistungen einheitlich zwar klar geregelt, deren Umsetzung weist indessen feine und leider auch spürbare Unterschiede auf. Ebenso ist wichtig, ob der Dienst die Pflege zu einer bestimmten Uhrzeit sicherstellen kann, dass die Mitarbeiter nicht permanent wechseln oder dass wirklich ein männlicher Pfleger kommt, falls das gewünscht ist.

Tritt die Pflegebedürftigkeit ein, sollte bei der Pflegekasse ein Antrag auf die Vergütung der Pflegeleistung gestellt werden. Dabei helfen die Pflegestützpunkte. Ebenso wie bei der Suche nach einem passenden Pflegedienst.

Pflegestützpunkte in Hamburg

Getragen von den Kranken- und Pflegekassen sowie der Stadt Hamburg, beraten sie unabhängig zu allen Fragen rund um das Thema Pflege – unter einem Dach und nicht wie bisher an verschiedenen Stellen. Eine telefonische Terminvereinbarung für ein persönliches Beratungsgespräch ist jederzeit möglich. Montags von 8-12 Uhr und donnerstags von 14-18 Uhr bieten Pflegestützpunkte persönliche Beratung auch ohne Voranmeldung. Für eine telefonische Beratung sind die Pflegestützpunkte dienstags und freitags von 8 bis 12 Uhr erreichbar. Bei Bedarf kann eine persönliche Beratung außerhalb der Öffnungszeiten vereinbart werden, auf Wunsch auch zu Hause.

Birgit Frohn © SeMa

Pflegestützpunkt Altona Achtern Born 135 Telefon 040/428 99-10 10	**Pflegestützpunkt Hamburg-Mitte** Besenbinderhof 41 Telefon 040/428 99-10 50	**Pflegestützpunkt Eimsbüttel** Garstedter Weg 13 Telefon 040/428 99-10 30
Pflegestützpunkt Harburg Harburger Rathausforum 1 Telefon 040/428 99-10 40	**Pflegestützpunkt Wandsbek-Markt** Wandsbeker Allee 62 Telefon 040/428 99-10 70	**Pflegestützpunkt Bergedorf** Weidenbaumsweg 21/Eingang D Telefon 040/428 99-10 20
Pflegestützpunkt Rahlstedt Rahlstedter Straße 151-157 Telefon 040/428 99-10 80	**Pflegestützpunkt Hamburg-Nord** Kümmellstraße 7 Telefon 040/428 99-10 60	**Pflegestützpunkt für Kinder und Jugendliche** Eppendorfer Landstraße 59 Telefon 040/428 99-10 90

Quelle: Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz Hamburg. Weitere Informationen zu den Pflegestützpunkten unter www.hamburg.de/pflegestuetzpunkte.

Pflegedienste stellen sich vor:

Seit 1987
ANGELA GREIZER
✧ Ambulante Krankenpflege und Altenhilfe
✧ Familien- und Kinderbetreuung
✧ Pflegeberatung
Langenhorner Chaussee 163
22415 Hamburg
Telefon: 040/53 05 04 70
Fax: 040/520 33 17
www.krankenpflege-greizer.de

Pflegedienst Claussen GmbH
Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung
Vertragspartner aller Krankenkassen
24 Stunden erreichbar unter:
0172/409 87 44
Ochsenzoller Str. 126 · 22848 Norderstedt
Telefon 040/523 68 21 · Fax 040/523 68 25
E-Mail: info@pflegedienst-claussen.de

Krimilesung im Speicherstadtmuseum
„Götterfall"
von und mit Sandra Lüpkes
Am Freitag, den 16. August 2013,
19.30 Uhr, Am Sandtorkai 36

Der grausamste Mord kann etwas von Liebe und Hoffnung erzählen. Wencke Tydmers, Fallanalytikerin beim LKA, soll ihre Chefin auf einem Symposium in Island vertreten – wozu sie weder Zeit noch Nerven hat: Ihr Job steht auf der Kippe, die Frau ihres Geliebten befindet sich kurz vor der Entbindung, und wohin mit ihrem Sohn während der Reise? Da landen mysteriöse Briefe in ihrem Briefkasten, die sie an den tragischen Tod ihrer Freundin Doro und an das rätselhafte Verschwinden des kleinen Jan vor 20 Jahren erinnern. Der Flug nach Island wird für Wencke zur Tortur. Alle Personen, die damals in den Fall verwickelt waren, befinden sich an Bord! Sie gerät in ein perfides Komplott, dessen Spuren weit in die Vergangenheit reichen …

Sandra Lüpkes, Jahrgang 1971, arbeitet als Autorin und Sängerin. Mit ihren Krimis um die intuitive Ermittlerin Wencke Tydmers hat sie sich eine große Fangemeinde geschaffen.

Coupon für SeMa-Leser
Eintritt € 8,50 (statt € 10,–)
(gültig für 2 Personen)
Lesung "Götterfall" mit Sandra Lüpkes
am Freitag den 16. August 2013
um 19.30 Uhr
(Um Anmeldung wird gebeten unter Tel.: 040/32 11 91
oder info@speicherstadt-museum.de)
– Coupon bitte vorlegen –

Sommerkonzerte 2013
„Orgelkunst"
13. Juli um 20 Uhr: **Daniel Beckmann.** Bach, Liszt, Schumann u.v.m.
20. Juli um 20 Uhr: **Tomasz Adam Nowak.** Wagner-Transkriptionen u.v.m.
27. Juli um 20 Uhr: **Hayo Boerema.** Mozart, Dupré u.v.m.
03. August um 20 Uhr: **John Scott.** Bach, Mendelssohn u.v.m.
10. August um 20 Uhr: **Jaroslav Tuma.** Bach, Dvorák u.v.m.
17. August um 20 Uhr: **Juan de la Rubia.** Bach, Mendelssohn u.v.m.
24. August um 20 Uhr: **Wolfgang Seifen.** Improvisationsabend zum Film „Faust".
Jeweils in der Domkirche St. Marien, Danziger Straße 60, 20099 Hamburg, Tel.: 040/24 30 15, Eintritt € 8,– (ermäßigt € 5,–)

BÜCHER
Aktuell wollen wir Ihnen zwei Bestseller aus dem Verlag AGENTUR des Rauhen Hauses Hamburg vorstellen. Der Verlag und die Reise- und Versandbuchhandlung des Rauhen Hauses Hamburg sind Firmen, die zur Stiftung des Rauhen Hauses in Hamburg gehören. Mit Ihrer Bestellung helfen Sie uns zu helfen.

ALLE Erträge, die mit dem Verlag und deren Vertriebstochter mit dem angegliederten WebShop www.pfarrer-shopping.de erzielt werden, fließen am Jahresende in die Stiftung und kommen hilfebedürftigen Menschen zugute.

€ 9,99
Fanny Dethloff – Mit Gottes Segen Neues wagen
Für Senioren zum Geburtstag
64 Seiten, 20,5 x 23,5 cm, gebunden, Bestellnummer: 1 1514-9

€ 4,99
Ekkehard Graf
Gesund und munter
Kräuter und Gewürze in der Bibel
48 Seiten, 16,5 x 17 cm, gebunden, Bestellnummer: 1 1911-6

Beide Bücher portofrei zu bestellen unter www.pfarrer-shopping.de

CINEMAXX MEHR ALS KINO
TRAUMKINO im Hamburg-Dammtor
Die beste Zeit, um großartige Kinofilme zu genießen: In der Filmreihe „Traumkino" zeigt das CinemaxX Hamburg-Dammtor immer am 1. und 3. Mittwoch des Monats einen besonders sehenswerten Film. Neben dem Film, der um 11 Uhr startet, warten auf Sie gegen einen kleinen Aufpreis Kaffee und Gebäck in angenehmer Atmosphäre.

Am 17. Juli:
„Papadopoulos & Söhne"
und am 7. August:
„The CompanyYou Keep"

Dammtordamm 1 • 20354 Hamburg,
Tel.: 01805/24 63 62 99
Die Kasse ist ab 9:30 Uhr geöffnet

Der eiserne Gustav
Nach dem Roman von Hans Fallada, in einer Fassung von Peter Lund

KOMÖDIE K WINTERHUDER FÄHRHAUS
Premiere am 19. Juli 2013
Regie: Martin Woelffer
mit Walter Plathe, Dagmar Biener, Björn Harras, Henrike von Kuick, Magdalena Steinlein, Felix Maximilian
Mit nur einer Droschkenfahrt wurde der Eiserne Gustav 1928 weltberühmt.
Zehn Jahre nach Ende des ‚großen' Krieges kutschierten er und sein Schimmel Grasmus nach Paris, und ganz Deutschland jubelte dem alten Mann zu. Hans Fallada hat dem Eisernen Gustav mit seinem gleichnamigen Roman ein literarisches Denkmal gesetzt.

Hudtwalckerstraße 13, 22299 Hamburg,
Kartentelefon: 040/480 680-80,
www.komoedie-hamburg.de

VERANSTALTUNGEN TIPPS + TERMINE

AUSSTELLUNGEN

Noch bis zum 06. September 2013
Hamburger Impressionen.
Sehen Sie Hamburg durch das Auge der Architektin Regina Salm. Mo.-Do. 14.30-23.00 Uhr, Eintritt frei. **Bürgerhaus in Barmbek, Lorichsstr. 28a, 22307 HH, Tel.: 040/630 40 00**

***

Noch bis zum 26. Januar 2014
„Der Tod und das Meer". Sonderausstellung zum Thema, wie Seenot und Schiffbruch in Kunst und Geschichte verarbeitet wurden. Di.-So., 10-17 Uhr, Eintritt frei. **Altonaer Museum, Museumstr. 23, 22765 HH, Tel.: 040/42 81 35-35 82**

RUNDGÄNGE-/FAHRTEN

Freitag 19. Juli sowie 02., 16. + 30. August um 17 Uhr
Von Schatzkisten und Pfeffersäcken.
Diese Hafenrundfahrt veranschaulicht die Hintergründe des Welthandels. € 10,– (ermäßigt € 8,–). **Anleger Vorsetzen, Vorsetzen 2, 20459 HH, Tel.: 040/18 98 67 58, www.hafengruppe-hamburg.de**

***

Fr. 16. und Sa. 17. August, 14-16 Uhr
Weitblick über Hamburgs Dächer.
Lernen Sie Hamburg auf besondere Weise kennen. Pro Person € 7,– (Kinder € 3,–). **Veranstalter: Evangelische Familienbildung Eppendorf, Treffpunkt: S-Bahnhof Wilhelmsburg, Ausgang Busbahnhof, HVV-Ticket ist erforderlich, Infotelefon: 040/46 07 93 19**

LESUNG

Montag 29. Juli um 18 Uhr
Theodor-Storm-Lesung: „Wie Träume liegen die Inseln...". Die zum 125. Todestag des Dichters und Schriftstellers zusammengestellte Lesung zeigt das bewegte Leben Theodor Storms. Eintritt € 5,–. **Im Studio im Wohnpark am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg, Tel.: 040/644 16-914**

DIES & DAS

Mittwoch 24. Juli 2013, von 15-17 Uhr
Offene Nachmittage: Hinz und Kunzt – das Straßenmagazin. Vortrag und Austausch mit Isabel Schartau. Ein munteres Treffen mit wechselnden Themen für interessierte Frauen, ob berufstätig oder im Ruhestand, ohne Gebühr und Anmeldung (Spende erbeten). **Evangelische Familienbildung Eppendorf, Loogeplatz 14/16, 20249 HH, Infotelefon: 040/46 07 93 19**

***

Donnerstag 18. Juli, 15.30 Uhr
Eisige Köstlichkeiten. Genießen Sie verschiedene Eis-Variationen. Das Piano-Team begleitet den Nachmittag musikalisch. **Rosenhof Ahrensburg, Lübecker Str. 3-11, 22926 Ahrensburg, Tel.: 04102/490 490**

KONZERTE

Samstag 27. Juli um 16 Uhr
Sonaten für Violine und Klavier.
Die Geigerin Almut Pfennig und der Pianis Alan Newcombe spielen Sonaten von J. Brahms und L. v. Beethoven sowie Bela Bartok. Eintritt € 6,–.

Samstag 10. August um 16 Uhr
Hamburger Männerchor Adolphina.
Die 35 Sänger bieten neben Volksliedern auch heitere Musik, einschließlich typischer Seemannslieder, Shantys und auch Klassik. Eintritt € 6,–. **Jeweils im Restaurant im Wohnpark am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 HH, Tel.: 040/644 16-914**

***

Donnerstag 25. Juli, 17 Uhr
Junge Künstler musizieren. Unter der Leitung von Frau Daria Fenske, Konzertpianistin. Die Künstler freuen sich über eine Spende. **Rosenhof Ahrensburg, Lübecker Str. 3-11, 22926 Ahrensburg, Tel.: 04102/490 490**

***

Sonntag 11. August um 19 Uhr
Stadtpark Open Air – Joe Cocker. Er ist eine lebende Legende. **Freilichtbühne Stadtpark, Saarlandstraße 99, 22303 Hamburg, Tel.: 040/414 78 80**

***

Donnerstag 29. August um 19 Uhr
„Ensemble Frontaliers". Klassisch-romantische Lieder & Chansons, Eintritt € 12,–. **vhw wohnen im alter – Seniorenresidenz Alsterpark, Rathenaustr. 4-10, 22297 Hamburg, Anmeldung unter Tel.: 040/511 27-2000**

STRASSENFESTE

19. Juli bis 18. August 2013
Sommerdom. Das größte Volksfest im Norden. Mo.-Do. 15 bis 23 Uhr, Fr. und Sa. 15 bis 0.30 Uhr, So. 14 bis 23 Uhr. **Heiligengeistfeld, 20359 Hamburg**

***

17. und 18. August 2013
Dat Uhlenfest. Kunst-, Kultur-, Gourmet- und Unterhaltungsmeile. So. 11 Uhr Open-Air-Gottesdienst. **Hofweg, 22085 Hamburg**

SOMMERFEST

Samstag 27. Juli 2013, von 11-18 Uhr
Sommerfest. Ganz unter dem Motto „Jahrmarkt", Eintritt für Gäste € 5,–. **vhw wohnen im alter – Seniorenwohnanlage Lokstedt, Julius-Vosseler-Str. 10, 22527 Hamburg, Anmeldung bitte unter: Tel.: 040/560 84-2000**

SPORT

Immer samstags, 15 Uhr
Senioren-Samstag-Minigolf-Treff.
Minigolf als Senioren-Sport-Freizeitvergnügen, ab € 3,– pro Person. **miniGolf Hamburg-Horn, Rennbahnstr. 98, 22111 Hamburg, Reservierungen unter: www.minigolfplatz.com**

FLOHMÄRKTE

13. + 27. Juli und 10. + 17. August, 10-19 Uhr, Neustadt, Antikmarkt, Gänsemarkt, 20354 Hamburg

***

14. Juli und 11. August, 07-17 Uhr, Flohmarkt Alsterfloh, Flohmarkt für Jedermann! Alsterdorfer Markt, 22297 HH

***

14. Juli und 11. August, 08-16 Uhr, Flohmarkt, REWE Center, Friedrich-Ebert-Allee 3-11, 22869 Schenefeld

***

14. Juli, 08-16 Uhr, Flohmarkt, Max Bahr Wandsbek, Wandsbeker Zollstr. 91, 22041 Hamburg

***

14. Juli und 11. August, 10-17 Uhr, The Collectors Antique-Market, Colonnaden, 20354 Hamburg

***

14. Juli, 10-15 Uhr, Gartenflohmarkt, in der Langenhorner Fritz-Schumacher-Siedlung, alle teilnehmenden Gärten, Garagen etc. sind durch ein gelbes Schild markiert und können ohne Anmeldung betreten werden!

***

20. Juli und 24. August, 09-17 Uhr, Barmbek, Kultur-Flohmarkt, Am Vorplatz des Museums der Arbeit, Wiesendamm 3, 22305 Hamburg

***

21. Juli, 09-17 Uhr, Eppendorf, Hoheluftchaussee, zwischen Lehmweg und Eppendorfer Weg, 20253 Hamburg

***

21. Juli, 08-16 Uhr, Langenhorn, Flohmarkt bei Max Bahr, Tarpen 19, 22419 Hamburg

***

21. Juli, 09-17 Uhr, Hummelsbüttel, Flohmarkt bei Roller, Poppenbütteler Weg 15-21, 22339 Hamburg

***

10. August, 09-15 Uhr, Altona-Nord, Flohmarkt, hökern & frühstücken, vor dem Bürgertreff Altona-Nord, Gefionstr. 3, 22769 Hamburg

***

10. August, 09-13 Uhr, Eidelstedt, Nachbarschaftsflohmarkt, Alles muss raus, Eidelstedter Bürgerhaus e.V., Alte Elbgaustraße 12, 22523 Hamburg

***

11. August, 08-16 Uhr, Schmuggelstieg, Antik- und Trödelmarkt, Schmuggelstieg/Ochsenzoll, 22850 Norderstedt

***

11. August, 08-16 Uhr, Niendorf, Flohmarkt bei Metro, Papenreye 33, 22453 Hamburg

***

18. August, 08-16 Uhr, Eidelstedt, Flohmarkt beim edeka center Struve, Hörgensweg 5, 22523 Hamburg

***

25. August, 08-16 Uhr, Ohlsdorf, Flohmarkt im P&R-Parkhaus, Sommerkamp, 22335 Hamburg

***

31. Aug. bis 01. Sep., 11-18 Uhr, Wedel, Kunsthandwerkermarkt rund um den Roland, Marktplatz am Roland, 22880 Wedel

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