

Gratis zum Mitnehmen


SeMa

Senioren Magazin

Hamburg

März 2012

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel

Erotik **Erotik kennt kein Alter**

Im Gespräch

Gila von Weitershausen
Mit einer Portion Herzklopfen



An die Pedale

Die Umgebung lässt sich
bestens auf zwei Rädern erkunden



Demenz...

... im großen Vergessen
muss niemand verloren gehen



Osterlogisches

Was hat der Hase an Ostern
zu suchen? Rezeptvorschläge
für den österlichen Brunch



MEDIZINISCHE FUSSPFLEGE ZUSAMMENARBEIT MIT KRANKENKASSEN

PODOCURA
FACHPRAXIS FÜR PODOLOGIE

Sylke Ennen
Podologin
und Team

Trentmann-Gromotka GmbH
orthopädische Schuhtechnik

Ohechaussee 13
22848 Norderstedt
www.podo-cura.de



Füße in Not?

040 / 593 55 848

Inhalt



Inhalt – dieses Mal im SeMa 2
Herzlich willkommen 3
Ein paar Worte von unserer Herausgeberin

Lust kennt kein Alter 4
Betagte Erotik
Da läuft nichts mehr? Von wegen!

LAB 7
Seniorentreff Fuhlsbüttel

Pflanzenapotheke Eukalyptus 8

Im Gespräch: Gila von Weitershausen 9

An die Pedale 10
Radausflüge in und um Hamburg
Ist der Drahtesel auch fit?

Leser schreiben Geschichte 14

Schließung Kundenzentrum – ist das nötig? 14

Schockmann Schuhe – neue Filiale 15

Demenz 16
Im Vergessen nicht verloren
Der große Angstgegner...

Im Gespräch: Sven Staack 19

Sozial engagiert in jedem Alter 20
Bufdi – Bundesfreiwilligendienst

Buchtipps 20

Andreas Kumpf – Glück im Alter

Fettreduktion mit Ultraschall 21

Osterologisches 22
Was hat der Hase an Ostern zu suchen?
Interessantes zu Ostern & leckere Rezepte

Rätsel 26-27
und Gewinnspiel

motion-center Hamburg 28

Für den Notfall 29

Horoskop 30

DRK 30

Kleinanzeigen 31

Veranstaltungen 32



Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Frühlingserwachen...

Die Tage werden wieder länger, die Vögel zwitschern morgens und abends munter, die Wiesen färben sich allmählich grüner und die Knospen an Bäumen und Sträuchern werden immer dicker: Der Frühling steht vor der Tür. Seine Vorhut hat er bereits entsandt...

...diese ist auch beim SeMa angekommen und deshalb lesen Sie in der zweiten Ausgabe des Jahres reichlich Frühlingshaftes. So unter anderem Wissenswertes und Routenvorschläge für die bevorstehende Radsaison und Interessantes rund um das nahende Osterfest. Natürlich sind auch den Frühlingsgefühlen einige Seiten in Sachen Liebe und Lust gewidmet.

Darüber hinaus finden Sie wie gewohnt viel Lesenswertes bei den Veranstaltungstipps und in unseren ständigen Rubriken.

Bevor wir Ihnen wieder viel Freude beim Lesen des zweiten SeMa in 2012 wünschen, möchten wir uns bei der REISEN Hamburg herzlich für die großzügige Spende von zwanzig Freikarten für die Reise-messe bedanken. Diese ermöglichten einigen unserer Leser einen Ausflug in die große weite Welt des Reisens.

Ihnen nun einen schönen März mit viel Vorfreude auf den Frühling,
Ihre Silke Wiederhold



Lernen Sie Hamburgs modernen Hörakustiker kennen.



Auch
Hausbesuche!

Unser Service für Sie:

- Markenprodukte, z.B. von SIEMENS, in allen Preisklassen
- Unverbindliche Höranalyse und Beratung
- Kostenlose Ausprobe von Hörgeräten
- Überprüfung & Optimierung Ihrer Hörsysteme
- Gehörschutz- und Tinnitus-Beratung
- Hausbesuche

oton
DIE HÖRAKUSTIKER

Für einen Termin einfach anrufen:

Langenhorner Markt 16 | 22415 Hamburg | Tel. 530 047 70
Mundsburger Damm 59 | 22087 Hamburg | Tel. 32 90 85 51
Infos im Internet: www.oton-hoerakustik.de

110
JAHRE
GESUNDE SCHUHE

NEUERÖFFNUNG IN POPPENBÜTTEL

1. MÄRZ 2012



Modellbeispiele

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

schockmann
Schuhe die passen

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

Gestalten Sie das Senioren
Magazin mit, schreiben Sie uns!

kontakt@senioren-magazin-hamburg.de

oder

SeMa – Senioren Magazin

Hamburg GmbH

Georg-Clasen-Weg 28

22415 Hamburg

Tel.: 040/41 45 59 97

SeMa Senioren Magazin Hamburg

Geben Sie auf Facebook an,
dass wir Ihnen gefallen!



Senioren Magazin
Hamburg GmbH

AIGLE

MBT
ShopHamburg

Think!
ShopHamburg

Finn
Comfort
ShopHamburg

Vabeene

Ganter
ShopHamburg

Schneider
Schuh-Manufaktur

BIRKENSTOCK
Made in Germany • Tradition seit 1774

MEINDL
Shoes For Actives

LUST KENNT KEIN ALTER

Da läuft nichts mehr? Von wegen.

Sex wird mit den Jahren zwar meist seltener, aber dafür umso schöner: Senioren sind mit ihrem Liebesleben zufriedener als jüngere Zeitgenossen. Was zweifelsohne mit an einer der Maximen betagter Erotik liegt. Die lautet Qualität statt Quantität...



»Da war doch mal was...«, »golfen Sie schon, oder haben Sie noch...?«

Die zahlreichen Sprüche dieser Kategorie wollen glauben machen, dass Sexualität ganz offenbar zeitlich limitiert ist – sprich, an ein bestimmtes Alter gebunden. Dass dem keineswegs so ist, bestätigen zahllose ältere Menschen aus eigener Erfahrung und zeigen Studien. Leidenschaft ist keine Frage der gelebten Jahre. Denn mit dem Spaß am Sex verhält es sich anders als vielfach vermutet: Er nimmt zugleich mit den

gelebten Jahren zu. Um also noch einen bekannten Spruch zu bemühen, »je oller, desto doller...«

Klasse statt Masse

Mit dem »doller« ist nicht die Häufigkeit des Liebesaktes gemeint. Die reine Sexualität an sich steht für Senioren nicht im Mittelpunkt. Wesentlich bedeutender wird mit zunehmendem Alter die Zärtlichkeit und das gegenseitige Verwöhnen. Eben Klasse statt Masse – mit das Wichtigste, was sich mit den Jahren verändert.

BETAGTE EROTIK

Dass sich die gesammelte Lebenserfahrung in dieser Weise auf das Liebesleben auswirkt, haben auch wissenschaftliche Untersuchungen festgestellt. So wollten Medizinsoziologen der Universitäten Heidelberg, Leipzig und Rostock von älteren Menschen wissen, wie es sich denn bei ihnen mit der »schönsten Nebensache« verhält. Bestens, wie sich zeigte: Deutlich über die Hälfte der Befragten im Alter von 63 Jahren gaben an, mit ihrem Sexualleben sehr zufrieden zu sein. Bei den 75-jährigen waren sogar siebzig Prozent in Sachen Erotik sehr zufrieden und glücklich. Diese Ergebnisse erstaunen zunächst etwas. Schließlich nimmt im Laufe des Alters die sexuelle Aktivität ab. Kein Thema. Was den Sex allseits mit den Jahren erfüllender macht, ist wie erwähnt Zärtlichkeit und Achtsamkeit miteinander: Händchenhalten, Küssen und Umarmungen schätzen Frauen wie Männer nun noch mehr als früher. Sie sind die Grundlagen für zeitlos guten Sex.

»Mit 66 Jahren fängt das Leben an...«

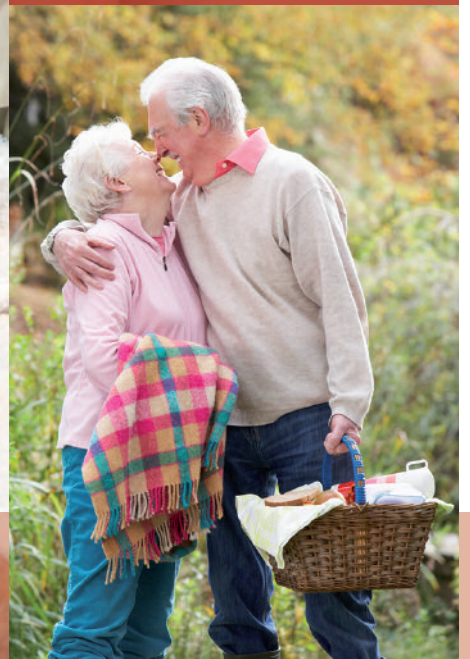
...mit 66 Jahren hat man Spaß daran«. Stimmt. So hält etwa die sexuelle Erregbarkeit bis ins hohe Alter an. Die Fähigkeit, zum sexuellen Höhepunkt zu kommen, ist bei den älteren Evas

sogar höher als bei den jüngeren. Zudem wirkt sich bei ihnen Stress weniger störend aus, als bei ihren jüngeren Geschlechtsgenossinnen. Liegt das nun an der größeren sexuellen Erfahrung? Auch, aber nicht allein. Die Einstellung zu sich selbst und zum eigenen Körper ist mindestens ebenso entscheidend dafür, dass und wie erfüllend die Sexualität ist. Dabei spielt die vermeintlich so bedeutende »Optik« eine erstaunlich kleine Rolle. Viel wichtiger ist, dass Mann wie Frau sich wohl in ihrer Haut fühlen. Nicht umsonst kommt die Sexualpsychologie zum Schluss, dass eine selbstbewusste, positive Einstellung zur Sexualität das Kriterium schlechthin ist – wohlgeachtet über alle Altersgrenzen hinweg. Kurzum: Wer sich selbst und seinen Körper annimmt, hat erotischen Erfolg und mehr Spaß im Bett wie auch anderswo. In diesen Hinsichten sind die Älteren um einiges begabter als die Jüngeren. Sie machen sich weitaus weniger Gedanken über die Falten hier oder dort und über den Tribut, den die Schwerkraft nun mal irgendwann fordert.

Sexualität neu entdecken

Gerade in langjährigen Partnerschaften hat sich ein großes Maß an Vertrautheit miteinander eingestellt. Eine prima

So bleibt die Liebe ewig jung



• Das A und O ist es, dem Partner öfter mal Komplimente zu machen. Dazu sind gar nicht unbedingt immer Worte erforderlich. Kleine Gesten wie beispielsweise sanfte Berührungen an der Schulter oder die Hand des anderen nehmen sagen mindestens genauso viel Zärtliches.

• Nichts geht zudem über den »Weißt Du noch...?«-Effekt: Gemeinsam über Erlebtes sinnieren, Fotos von früher ansehen und sich schöne Momente ins Gedächtnis rufen wirkt wie ein Elixier auf die Partnerschaft.

• Gemeinsame Ziele zu verfolgen ist ebenso ein Jungbrunnen für die gegenseitigen Gefühle. Sei es, dass man das Zuhause umbaut, den Balkon neu gestaltet, für eine längere Radtour trainiert oder eine Studienreise plant.

• Die meisten Paare haben bestimmte Alltagsrituale wie etwa zusammen auf dem Markt einkaufen, Spazieren gehen, gemeinsam kochen oder einmal die Woche einen Saunabesuch. Das ist sehr gut so und sollte dringend gepflegt werden. Denn solche fixen Unternehmungen schweißen die Beziehung zusammen.

• Nicht zuletzt hält das aufrichtige Interesse am anderen und an seinen Problemen die Erotik lebendig.

Gelegenheit, alte Gewohnheiten abzustreifen und sich erotisch neu zu finden. Zumal jetzt endlich mehr Zeit für intimes Zusammensein zur Verfügung steht. Die Kinder sind aus dem Haus, auf sie muss also keine Rücksicht mehr genommen werden. Viele Paare genießen deshalb die wieder gewonnene Spontanität in der Sexualität in vollen Zügen – oft sogar noch mehr als in jüngeren Jahren.



Störenfriede der Lust

Was jedoch bei all diesem Spaß an der Freud nicht unerwähnt bleiben soll: Die Zahl dessen, was die Lust verderben kann, steigt parallel mit den gelebten Jahren. Gesundheitliche Beschwerden wie Typ-2-Diabetes oder Bluthochdruck können sich durchaus als Spaßbremsen erweisen. Das gilt auch für die Nebenwirkungen so mancher Medikamente, die in höherem Alter erforderlich werden können. Dann wären da noch die hormonellen Veränderungen, die unter anderem vielen Frauen nach den Wechseljahren eine trockene Scheide bescheren und in der Folge die entsprechenden Probleme beim Sex. Bei Männern wiederum geht zugleich mit dem Testosteron die Erektionsfähigkeit zurück. Solche und andere Spaßbremsen lassen sich allerdings gut aus dem Weg räumen.

Strategien für Eva

• Gegen trockene Schleimhäute

Östrogenhaltige Cremes, Zäpfchen oder Gele, die in die Scheide eingeführt werden, sind ideal bei einer trockenen Scheide. Sie entfalten sofort ihre Wirkung und ebnen den Weg zu genussvollem Sex. Zusätzlich können Feuchtigkeit spendende Cremes und

Gleitmittel, so genannte Lubricants, den Geschlechtsverkehr erleichtern.

• Testosteron hausgemacht

Das männliche Geschlechtshormon ist auch bei Frauen der Drahtzieher der Lust. Bei seiner Herstellung lässt sich gut selbst ein wenig nachhelfen. Zum Beispiel mit Sport. Sofern regelmäßig betrieben, steigert regelmäßige Bewegung den Testosteronspiegel im Blut. Wichtig ist auch, auf ausreichend Zink zu achten. Denn das Spurenelement hilft bei der Bildung von Testosteron fleißig mit. Schwimmt zu wenig davon im Blut, kann das die Hormonwerte in die Knie zwingen.

Strategien für Adam

• PDE-5-Hemmer

Sie blockieren das Enzym Phosphodiesterase-5. Dadurch entspannt sich die Penismuskulatur, die Schwellkörper füllen sich mit Blut und die Erektion kann einsetzen. Derzeit sind drei PDE-5-Hemmer auf dem deutschen Markt: Sildenafil (Viagra), das 20 bis 60 Minuten nach der Einnahme und über mehrere Stunden hinweg wirkt. Vardenafil (Levitra) ist Sildenafil sehr ähnlich. Die Wirkung tritt ebenso binnen 20 bis 60 Minuten ein und hält für mehrere Stunden an. Der Dritte im

Bunde ist Tadalafil (Cialis). Sein Effekt setzt binnen 30 Minuten ein, hält danach jedoch sehr lange an – bis zu 36 Stunden. Deshalb wird dieses Mittel auch »Wochenendpille« genannt.

• Gesunder Lebensstil

Ausgewogene Ernährung und ausreichende körperliche Aktivität reduzieren das Risiko für Potenzstörungen um beachtliche 70 Prozent.

• Schwellkörperautoinjektionstherapie (SKAT)

Dabei werden gefäßerweiternde Wirkstoffe wie Alprostadil oder Papaverin in einen Schwellkörper des Penis injiziert. Das bewirkt eine Entspannung der glatten Muskulatur und führt letztlich zur Erektion, die bis zu einer Stunde anhält.



Aufstieg und Fall

Bei sexuellen Lustgefühlen wird im Schwellkörper des Penis der Botenstoff cGMP aktiviert. Er sorgt dafür, dass sich die Arterien weiten und eine Erektion zustande kommt. Gegenspieler von cGMP ist ein Enzym namens Phosphodiesterase-5, kurz PDE-5. Es sorgt für eine Anspannung der glatten Muskulatur und beendet die Erektion. Hier greifen Wirkstoffe namens PDE-5-Hemmer an: Sie blockieren das Enzym und cGMP wird angereichert. Die Arterien weiten sich und es kann zur Erektion kommen.

Lange Aktiv Bleiben – LAB-Seniorentreff Fuhlsbüttel Mitmachen? – Immer!

Ja, bitte mit Milch

Eine Tasse Kaffee, dazu ein Stück Kuchen, ein Gespräch mit einer Kursteilnehmerin – so sieht es aus in einer Pause, zwischendurch beim Kartenspielen oder Basteln oder einer netten Sonntagsveranstaltung.

Die Rede ist vom LAB-Seniorentreff Fuhlsbüttel am Fließweg 7. Neben den verschiedensten Kursen und Treffen gibt es da eben die „Küchenklappe“, an der Besucher zur Stärkung etwas Heißes und etwas Süßes erhalten. Was sich natürlich nicht alleine zubereitet: In der Küche betätigen sich Frauen, die für Bewirtung und die dazugehörigen Vor- und Nacharbeiten sorgen. Sie engagieren sich ehrenamtlich, kommen regelmäßig einmal in der Woche oder nur am Sonntagnachmittag oder alle vier Wochen einmal an einem bestimmten Wochentag. Für das fleißige Tun kommt etwas zurück, und zwar ein gehöriges Stück Geselligkeit und Mit-einander; man ist wieder für etwas zuständig und verantwortlich – kein schlechtes Gefühl.

Aktuell gesucht werden Frauen, die in der Küche helfen.

Wie oft und wann, wird nach persönlichen Möglichkeiten besprochen. Haben Sie Lust? Melden Sie sich, lernen Sie die Räume kennen, kommen Sie vorbei!

Bridge Forum D

Bridge Forum D, montags von 15.00 bis 18.00 Uhr wollen wir Einsteigern mit Vorkenntnissen anbieten, ihre Bridge-Kenntnisse (Forum D) auszubauen und regelmäßig unter geübter Anleitung zu spielen. Wenn Sie interessiert sind und Lust zu lernen haben, rufen Sie bitte an.

Schach für Anfänger – vormerken

An fünf Sonntagen von 14.00 bis ca. 16.30 Uhr wird ein Trainer im LAB-Treff sein und das vermitteln, was einen gewieften Schachspieler ausmacht: 1. u. 5. Juli, 5. u. 12. Aug., 9. Sept. Anmelden ist ab sofort möglich. Kostenbeteiligung: € 12,- für Mitgl., € 17,- für Nichtmitglieder, zahlbar am ersten Spiele-Sonntag.

LAB-Seniorentreff Fuhlsbüttel

Lange Aktiv Bleiben e.V.

Fließweg 7, 22335 Hamburg

Telefon (040) 59 24 55,

Büro: Mo.-Fr., 10.00-14.00 Uhr,

HVV: U 1 Fuhlsbüttel, Bus 174

E-Mail: labfuhlsbuettel@t-online.de

SENIORENUMZÜGE



- Individuelle Betreuung
- Ein- u. Auspackservice
- Umzug
- Renovierung
- Haushaltsauflösung

040/37 08 58 82

www.SENIORENUMZUEGE24.de

Lesung

16. März, 19 Uhr

Krimi-Lesung und Weinprobe

Sie können den erfolgreichen Weinkrimi-Autor Paul Grote live erleben. Der beliebte Autor liest aus seinem neuesten Weinkrimi „Ein Riesling zum Abschied“. An diesem Abend wird außerdem eine Auswahl Rheingauer (Riesling)-Weinspezialitäten verkostet. Die Weinprobe ist selbstverständlich im Preis von € 29,50 p. Person inbegriffen. Weitere Fragen zur Lesung beantwortet Ihnen das Weinhaus gern unter: Tel.: 040/531 63 47. Buchungen mit Angabe des Aktionscodes „SeMa“ auf

www.lehmitz-events.de

Weinhaus am Stadtrand

Tangstedter Landstraße 22, 22415 Hamburg

Führung

8. März, 17.00-18.30 Uhr

Kapitänsführung: Lotse an Bord

Wie erreichen kleine und große Schiffe bei Wind und schlechter Sicht sicher den Hafen? Ein Kapitän berichtet von der Arbeit der Lotsen.

Internationales Maritimes Museum,
Koreastraße 1, 20457 Hamburg,

Eintritt: € 12,-

Verkauf • Vermietung • Verwaltung

Wir vermitteln auch für Sie!

Immobilienvermittlung lernt man nicht in der Schule – sondern durch langjährige Praxis.

Nutzen Sie diese!



Stefan Hagemann Immobilienmanagement

Alte Dorfstraße 1 · 22848 Norderstedt

www.shi-immo.de · info@shi-immo.de

Telefon: 040/80 00 70 37



Die Pflanzen-Apotheke

Teil 5 – Eukalyptus (*Eucalyptus globulus* Labill.)

Volksnamen: Fieberbaum, blauer tasmanischer Gummibaum



Der »Fieberbaum«

Die Fähigkeit des Eukalyptusbaumes, viel Wasser aus dem Boden zu ziehen, machte man sich früher in Malariagebieten zur Entwässerung und Entsumpfung zu Nutze. Dies brachte der Pflanze den Namen »Fieberbaum« ein – was jedoch nichts mit etwaigen fiebersenkenden Eigenschaften zu tun hat.

Von anno dazumal bis heute

Für die australischen Ureinwohner und später auch die weißen Kolonialherren waren die Blätter des Eukalyptusbaumes ein universelles Heilmittel. Ihr ätherisches Öl findet bis heute bei einer Vielzahl von Beschwerden Anwendung, insbesondere bei Atemwegserkrankungen. Doch Eukalyptusblätter sind nicht nur eine beliebte Zutat pflanzlicher Erkältungsmittel. Ohne sie gäbe es keine Koalabären: Die Blätter sind die einzige Nahrungsquelle der possierlichen Beuteltiere.

Gesund mit Eukalyptus

Das ätherische Öl der Eukalyptusblätter ist schleimlösend und fördert den Auswurf. Zudem wirkt es krampflösend und antiseptisch, vor allem in den Atemwegen. Entsprechend wird Eukalyptusöl innerlich und äußerlich bei Erkältungskrankheiten eingesetzt. Äußerlich angewendet regt das Öl die Durchblutung der Haut an, weshalb Einreibungen damit lindernd bei rheumatischen Beschwerden und Muskelschmerzen oder -krämpfen wirken. Daneben bewährt sich Eukalyptusöl auf Grund seiner antiseptischen Wirkung bei Hautunreinheiten und Akne.

Bei der Anwendung ist darauf zu achten, dass das Öl nicht in die Augen gelangt, denn dies führt zu Brennen und Tränen. Bei empfindlichem Magen kann eine



Botanische Eckdaten

Ursprünglich in Australien zu Hause wird Eukalyptus inzwischen auch in anderen subtropischen Gebieten angebaut. Der Eukalyptusbaum gilt als einer der höchsten Bäume der Erde. Seine Wurzeln reichen tief ins Erdreich hinunter und vermögen auf diese Weise noch die entlegensten Wasseradern aufzuspüren. Zu medizinischen Zwecken verwendet werden die Blätter älterer Bäume. Aus ihnen wird durch Wasserdampfdestillation das ätherische Eukalyptusöl gewonnen.

längerfristige innerliche Anwendung zu vorübergehenden Beschwerden wie Durchfall oder Übelkeit führen.

Anwendung von Eukalyptus

- Fertigpräparate

Präparate mit Eukalyptusöl bekommen Sie rezeptfrei als Tropfen, Kapseln, Badezusätze oder Salbe in der Apotheke.

Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker

Empfehlenswerte Präparate mit Extrakt aus Eukalyptusblättern sind beispielsweise:

- Bronchoforton Kapseln oder Salbe
- Olynth Erkältungsbalsam
- Pinimenthol
- Weleda Bronchialbalsam und Nasenöl
- Wick VapoÖl

Mit einer Portion Herzklopfen Gila von Weitershausen im Gespräch



Gila von Weitershausen ist dem Publikum von vielen Film- und Fernsehrollen bekannt. Angefangen hat die 67-Jährige auf der Bühne des Fränkischen Landestheaters und an den Münchner Kammerspielen. Nach dem Besuch einer Filmschule in Los Angeles verlagerte sich ihr Interesse auf den Film. Sie spielte unter namhaften Regisseuren wie Volker Schlöndorff und Louis Malle sowie in vielen Fernsehproduktionen. Nun zieht es sie wieder einmal auf die Bühne. Das Stück „Blüenträume“ von Lutz Hübner erzählt von sechs Singles in der nachberuflichen Lebensphase, die durch einen Kurs an der Volkshochschule das Flirten lernen wollen, um sich erfolgreich auf die Suche nach einem neuen Lebenspartner zu machen.

SeMa: Frau von Weitershausen, Frieda, die Figur, die Sie spielen war lang verheiratet, hatte einen an Alzheimer erkrankten Mann, der älter und Professor war. Sie hat ihn gepflegt und ist seit einem Jahr Witwe. Wie haben Sie sich dieser Frau angenähert?

GvW: Ich habe mich lange damit beschäftigt, weil Alzheimer und Demenz mir im Prinzip bislang fremd waren. Ich war noch nie damit konfrontiert. Mit Krankheiten, auch schweren, schon, so dass auch Freunde und Menschen aus der Familie gestorben sind, aber nicht Alzheimer. Ich habe das Buch von Inge Jens über ihren Mann Walter gelesen und das hat mich sehr erschüttert und betroffen gemacht, weil der Walter Jens ja nun wirklich einer der gebildetsten, interessantesten und klügsten Menschen unserer Republik war. Und so wie sie ihn beschreibt, ist er geistig völlig reduziert und nur noch körperlich anwesend. Und dann hab ich von der Carol Joyce Oates ein Buch über Trauerarbeit gelesen. Sie ist nach 48 Jahren Ehe plötzlich Witwe geworden. Sie beschreibt, wie sie damit umgeht, allein zu leben und ohne die Gegenwart ihres Mannes zu überleben. Diese beiden Aspekte haben mich interessiert, weil Frieda auch so lange verheiratet war und sechs Jahre diesen schwerstkranken Mann gepflegt hat.

SeMa: Würden Sie sich ein Leben, wie Frieda es geführt hat, zutrauen?

GvW: Das kann ich überhaupt nicht beantworten. Die Vorstellung erschreckt mich, gerade nach der intensiven Beschäftigung damit. Ob ich die Kraft hätte, weiß ich nicht.

SeMa: Was halten Sie von der heutigen Partnersuche via Internet und Blinddates?

GvW: Das ist mir ganz fremd. Da hat ein Generationswechsel stattgefunden. Unsere Generation war nicht prüde und sehr offen. Wir waren ja auch die erste Generation die eine freie Sexualität leben konnte aufgrund der Pille und der Gesellschaft, die sich nach dem Krieg stark verändert hat. Da ging es aber um Emotionen und die Spannung, das aufregende Prickeln, wenn man jemanden trifft, wo es eben funkt. Aber das man das jetzt so nach Schema F macht und sich vorher ein genaues Programm erstellt, nach dem Motto: „wer passt zu mir“. Das soll man dann innerhalb von fünf Minuten entscheiden, weil der den richtigen Beruf hat und die richtigen Antworten gibt oder die richtigen Joggingschuhe trägt.

SeMa: Der Philosoph Richard David Precht hat gesagt: „Die Liebesstrategie der Jugend ist Lustgewinnung, die des Alters Leidvermeidung“. Verändert sich Ihrer Meinung nach die Wahrnehmung auf den Bereich Liebe und Beziehung mit zunehmendem Alter?

GvW: Ja, natürlich verändert sich das. Ich lebe jetzt 25 Jahre in einer Beziehung und da verändert sich ganz viel. Das ist sehr schön und spannend, wenn man sich immer noch mag, dann kann das durchaus auch im Alter noch ein Lustgewinn sein.

SeMa: Also doch nicht Leidvermeidung?

GvW: Auch Leidvermeidung. Als älterer Mensch hat man natürlich schon viel gelitten und das will man vermeiden. Das kennt man als junger Mensch noch nicht.

SeMa: Was macht für Sie eine gute Beziehung aus?

GvW: Vertrauen in erster Linie. Und Freiheit, sich Freiräume lassen, den anderen nicht besitzen wollen.

SeMa: Was macht den Reiz des Stücks „Blüenträume“ für Sie aus?

GvW: Das Stück ist reizvoll, weil es sich mit älteren Menschen beschäftigt. Das sind sechs ältere Menschen mit ganz unterschiedlichen Lebenserfahrungen und Lebensentwürfen. Sie gehen mit dem Alter ganz unterschiedlich um. Es ist kein wehleidiges Stück, sondern auch humorig. Es zeigt aber auch die Härten des Alters, die Einsamkeit. Letztendlich sind es zutiefst einsame Menschen, sonst wären sie nicht in dem Kurs. Es zeigt auch die Begrenztheit von älteren Menschen, wenn sie versuchen, neue Anfänge entstehen zu lassen. Aber mit der Hoffnung, dass vielleicht trotzdem alles möglich ist.

SeMa: Theater ist immer noch eine Leidenschaft von Ihnen?

GvW: Theater ist spannend. Und diese langen Proben, die es beim Film nicht gibt, die Zeit sich mit dem Stück wirklich auseinanderzusetzen, mit der Figur, mit den anderen Rollen. Das ist sehr intensiv. Ich bin sehr froh in einem so guten Ensemble zu sein. Wir mögen uns und wir werden so eine Gemeinschaft. Wir fiebern jetzt der Premiere entgegen. Das ist alles sehr spannend und natürlich ist auch eine Portion Herzklopfen dabei.

Das Stück „Blüenträume“ ist vom 8. März bis zum 13. April im Ernst-Deutsch-Theater zu sehen.

Karten gibt es unter der Telefonnummer 040 / 22 70 14 20 und kosten zwischen 18,- und 34,- Euro.

Interview und Foto: Stephanie Rosbiegal

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: 0176/48 29 24 94
oder pziems@gmx.de**

Dokumentarfilm

6. März, 19.30 Uhr

Der letzte Applaus

Die Tangobar „El Chino“ in Buenos Aires war für ihre Sänger berühmt. Nun kämpfen diese seit der Weltwirtschaftskrise ums Überleben. Ihr Traum – noch einmal vor ihrem Publikum zu singen!

**Bürgerhaus in Barmbek,
Lorichstraße 28a, 22307 HH,
Eintritt: frei (Spenden erfreulich)
Informationen unter: 040/630 40 00**

AN DIE PEDALE!

Hamburg und seine Umgebung lässt sich bestens auf zwei Rädern erleben. Kaum eine andere Region hat so viele reizvolle Radausflüge im Angebot – ohne viel rauf und runter, sondern meist unangestrengt eben. Nicht umsonst freuen sich jetzt schon viele zu Recht auf den Beginn der neuen Radsaison. Die neben viel Spaß auch ordentlich was für die Gesundheit bringt.

Zugegeben: Bei den eisigen Temperaturen der letzten Wochen wird der Gedanke an eine Fahrradtour so manchen allenfalls einen kalten Schauer über den Rücken anstatt Vorfreude entlockt haben. Doch der Frühling steht dicht vor der Tür und wird den Frost rasch aus Hamburg und aus den Köpfen vertreiben. Dann kann es losgehen – an die Pedale und raus in die Natur.

Ist der Drahtesel auch fit?

Nach dem langen Winter, in Abstellraum oder Keller verbannt, sollte das Fahrrad einmal gründlich durchgecheckt werden. Damit nicht bei der ersten Radtour der neuen Saison gleich die Freude auf der Strecke bleibt – im wahrsten Wortsinn.

Der Allgemeine Deutsche Fahrrad Club (ADFC) hat eine Liste über all das zusammengestellt, was vor dem ersten Schwung in den Sattel zu prüfen ist.

• Reifen

Ihr Profil ist nicht wichtig, bei Straßenrädern ist meist gar keines erforderlich. Was gut zu kontrollieren ist, sind Schäden wie Schnitte, lose Drähte oder Fäden sowie im Reifen steckende Fremdkörper. Natürlich muss auch der Luftdruck in den Reifen geprüft werden; wie viel bar erforderlich sind, ist auf der Reifenflanke angegeben. Weiterhin sollte nachgesehen werden, ob das Ventil auch gerade sitzt.

• Felgen

Als nächstes werden die Felgen in Augenschein genommen und auf Schäden durch Verschleiß geprüft. Diese sind leider paradoxerweise gerade bei hochwertigen Marken häufig vorhanden. Dann zu den Speichen: Sind sie alle vorhanden und ausreichend gespannt, so dass sie sich nicht bewegen lassen, wenn man hineingreift? Sind auch die Schutzbleche intakt und laufen die Radlager geräuschfrei?

• Bremsen

Hier ist zu prüfen, ob die Beläge noch ausreichend und frei von Fremdkörpern sind. Wichtig ist ferner, dass die Bremsen nicht schleifen oder quietschen und dass deren Züge leicht laufen.

• Kette

Diese muss rostfrei und ausreichend geschmiert sein, die Zahnräder dürfen keinen Verschleiß aufweisen. Zudem sollte die Kette leicht und ohne Geräusche laufen. Die Pedale müssen sich beide leicht und ungehindert drehen lassen.

• Rahmen

Dieser ist auf Roststellen zu prüfen und darauf, ob auch alle Schrauben fest sitzen. Gegen Rost am Rahmen helfen Rostumwandler mit Grundierung. Sie werden direkt auf die rostige Stelle aufgetragen, danach kann mit Lack darüber gegangen werden.

• Licht

Jedes Fahrrad bundesweit, Rennräder ausgenommen, müssen gemäß der Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung (StVZO) mit Beleuchtung ausgestattet sein. Das bedeutet: Scheinwerfer und weißer Reflektor vorne, Rücklicht und zwei rote Reflektoren hinten, mindestens zwei gelbe Speichenreflektoren oder weiß reflektierende Speichen. Zudem sind nach hinten wirkende gelbe Pedalreflektoren erforderlich.

• Lenker und Sattel

Der Sattel sollte frei von Rissen und nicht durchgeessen sein. Beim Lenker muss sichergestellt sein, dass er sich nicht verdreht und kein Spiel im Rahmen hat. Daneben sollte der Lenker rostfrei und natürlich unbeschädigt sein. Die Glocke muss laut und deutlich zu hören sein.

• Waschen

Nicht zuletzt gehört das Fahrrad zu Saisonbeginn durch die Waschstraße. Dazu eignen sich am besten Seifenlauge und Schaumbürsten. Von Hochdruckreinigern sind die Finger zu lassen. Sie sorgen zwar im Nu für ein blitzblankes Fahrrad, fügen jedoch Radlagern und Dichtungen einigen Schaden zu.

Die Antwort auf den ADAC

Als Pendant zum Allgemeinen Deutschen Automobil Club wurde 1979 ein »Verein für Radfahrer« gegründet. Initiator war der Bremer Jan Trebbe's und dessen Idee fand in der gesamten Bundesrepublik rasch Anhänger. So wurde Trebbes »Verein« zum Allgemeinen Deutschen Fahrradclub (ADFC), der heute in mehr als 460 Städten Deutschlands vertreten ist.

Der ADFC versteht sich als Fahrradlobby und als verkehrspolitischer Verein. Entsprechend setzt er sich für die konsequente Förderung des Fahrradverkehrs ein: »Parteilosophisch neutral, aber parteilich, wenn es um die Interessen radfahrender Menschen geht«. Darüber hinaus hat der ADFC ein »wachses Auge« auf alles, was die Fahrradindustrie macht.

Der Fahrradclub hat für Radfreunde einiges im Programm: etwa ein Tourenportal, Tipps zur Touren-Planung und ausgewählte Radtouren speziell für die 18 Bundesländer. Daneben gibt es Angebote für Radreisen, auf denen das Gepäck von Hotel zu Hotel befördert wird, und das Übernachtungsverzeichnis Bett + Bike, das einen Überblick über fahrradfreundliche Gastbetriebe gibt – bundes- und europaweit. Der ADFC bietet zudem geführte Tagestouren in Hamburg und in der Region Norderstedt an. Nicht-Mitglieder zahlen dafür € 5,-, Mitglieder € 1,- pro Person. Um sich über Radrouten zu informieren, gibt der ADFC auch eine Reihe von Broschüren heraus. Unter anderem »Deutschland per Rad entdecken«, gegen eine Versandkostenpauschale von € 5,- zu bestellen; zahlbar per Überweisung nach Erhalt. Alle Informationen unter www.adfc.de und direkt beim ADFC:

Bundesvorstand
Grünenstraße 120
28199 Bremen
Telefon: 0421/34 62 90
Telefax: 0421/346 29 50
E-Mail: kontakt@adfc.de

ADFC Landesverband Hamburg e.V.
Koppel 34-36
20099 Hamburg
Telefon: 040/39 39 33
Telefax: 040/390 39 55
E-Mail: info@hamburg.adfc.de

ADFC Norderstedt
Rathausallee 44
22846 Norderstedt
Telefon: 040/525 47 64
Telefax: 040/53 53 10 23

Wir bewegen Immobilien ...

Die Zielstrebigkeit, mit der wir unserer Arbeit nachgehen, möchten wir Ihnen gern von **A – Z** nahe bringen. Sie beginnt mit **Z** wie **Zuhören** und endet mit **A** wie **Abschluss!**

Dazwischen agieren wir mit dem kompletten Spektrum unseres Marktwissens und unserer Erfahrung. Wir begleiten Kunden durch den gesamten Transferprozess; ob als Investor, Verkäufer, privater Käufer, Vermieter oder Mieter!



Jennifer Bormann

Unsere Privat- und Gewerbeimmobilienangebote finden Sie unter

www.MBI-Immobilien.de

oder rufen Sie uns an:

040 - 524 90 91



MBI Bormann Immobilien
 Vermittlungsgesellschaft mbH
 Ohechaussee 5 • 22848 Norderstedt



Und nu geit dat los...

Ist das Fahrrad gründlich durchgecheckt und hübsch sauber, steht dem Pedale-treten nichts mehr im Weg. Möglicherweise einzig die Frage, wohin. Außer ins Büro zu radeln und die Einkäufe auf zwei Rädern zu tätigen, ist ja schließlich noch mehr geplant: Schöne Touren in und um Hamburg, mal direkt von der Haustüre weg, mal weiter im Um-land. Nachfolgend vier Vorschläge für Touren in Hamburgs Norden, entnommen von »Radfreu(n)de – Unterwegs in der Metropol-region Hamburg«.

Erste Route: Natur pur

Auf dieser 50 km langen Rundtour ab Elmshorn warten Wälder, ein Moor, Seen und idyllisch gelegene Einkehr-möglichkeiten auf die Teilnehmer. Start ist am Bahnhof in Elmshorn. Vorbei am Industriemuseum geht es dann zunächst nordwärts nach Klein-Offenseth. Über das Bokelsesser Moor führt die Route weiter nach Westerhorn und Brande-Hörnerkirchen mit dem als Friedhofstor genutzten hölzernem Glockenstuhl. Hier erwartet die Radler der Bokeler Mühlenteich mit seinem Naturfreibad und Bootsverleih. Über Luthorn mit dem Golfplatz geht es weiter nach Barmstedt. Hier lässt es sich am Rant-zauer See mit Schlossinsel, Museum, Galerien und Café's gemütlich ausruhen. Vom Parkplatz am westlichen Stadtrand geht es durch den Staatsforst Rantzau über den Krückauwanderweg Richtung Kölln-Reisiek und zurück nach Elms-horn. Die Route ist mit dem Signet »zwei grüne Ochsen auf weißem Grund« ausgeschildert.

Zweite Route: Entlang des Alsterlaufes

Die 22 km lange Tour führt vom Stadt-rand aus entlang des natürlichen Tal-raumes der Alster in die City zum Hamburger Rathausmarkt. Das Alster-tal ist heute durchgängig für die Erho-lung an Land und auf dem Wasser erschlossen: Hier finden sich Feucht-wiesen und Auwälder bis hin zur Pro-menade an den Alsterarkaden in der Innenstadt. Start ist an der S-Bahn-Sta-tion Poppenbüttel. Von hier geht es immer entlang des Alsterwanderweges zunächst nach Wellingsbüttel, dann nach Ohlsdorf und Alsterdorf, weiter durch Eppendorf und schließlich am Ufer der Außenalster in die Innenstadt. Die Route ist mit einem gelben Dreieck ausgeschildert.

Dritte Route: Ochsenweg

Vor tausend Jahren zogen auf ihm die Ochsen südwärts, heute ist der Ochsen-weg ein beliebter Fernradwanderweg. Ein 25 km langes Teilstück lässt sich auf dieser Rundtour ab Bad Bramstedt entdecken. Start ist an der Kneippan-lage und dort führt die Route durch das kleine Waldgebiet im Kurgebiet von Bad Bramstedt in südliche Richtung an der Ohlau entlang in Richtung Lent-föhrden. Weiter geht es auf dem Och-senweg vorbei an der Waldburg. In Lentföhrden und Bad Bramstedt sind Einkehrmöglichkeiten vorhanden. Dann führt die Route weiter nach Süden durch das Grotmoor. Zurück geht es über Lentföhrden und Schafs-teich nach Bad Bramstedt durch den schönen Ortsteil Bissenmoor.

Vierte Route: Seen-Runde bei Bad Segeberg

Diese 33 km lange Seen-Tour beginnt und endet in der Kalkbergstadt Bad Se-geberg, vorbei an reizvollen Seen mit kleinen Badestellen – Badesachen also nicht vergessen. In Krems II erwartet Pferdefreunde der Westernreithof We-gekaten. Weiter geht es zum idealen Platz für die Picknickdecke in einer lauschigen Bucht am Wardersee. Da-nach führt die Route zum Örtchen Quaal. Hier wartet das Café »Quaaler Ehrgarten« mit selbstgebackenem Ku-chen und Eis zur Stärkung für die letzte Etappe der Radtour zurück bis Bad Se-geberg. Die Seen-Tour ist über die gesamte Strecke durch einen symbolisch darge-stellten See ausgeschildert.

Der Rückenwind ist eingebaut

Gegenwind, steile Anstiege und hüge-liges Terrain verderben den Radel-spaß? Das war mal, denn kräfte-zehrendes in die Pedale treten ist von gestern. Wer heute ohne Schwitzen und Keuchen radeln möchte, steigt auf den Sattel eines E-Bikes. Dieses hat einen Elektroantrieb, den der Fahr-er jederzeit auf Knopfdruck an- oder ausschalten kann. So kommt man un-beeindruckt von Gegenwind, Anstie-gen und sonstigen Widrigkeiten ent-spannt ans Ziel. Auf einer mehrtägigen Radtour lässt sich diese neue Technik, die auch Un-geübteren anspruchsvolle Tagestouren ohne Anstrengung erlaubt, gut testen. Dazu muss man sich das »Kleinkraft-rad mit geringer Leistung« nicht gleich kaufen. Spezialveranstalter wie beispielsweise Velociped bieten Rad-reisen mit E-Bikes zum Ausleihen an. Unter www.velociped.de gibt es eine große Auswahl an Radreisen in Deutschland und weltweit sowie alle Informationen zur Nutzung der E-Bikes. Quelle: djd/Velociped



Immer am Deich entlang...

Sie ist flach und eben, hat eine reizvolle Landschaft, mil-des Reizklima und rund 2.200 Sonnenstunden im Jahr: Die Insel Fehmarn bietet beste Bedingungen und tolle Touren für Radfahrer ein wenig abseits von Hamburg.

So beispielsweise die 25 Kilometer lange Route 7 aus dem Rad-Wanderset »Fehmarn erfahren«, die in Puttgarden startet. Auf der ersten Etappe geht es vorbei an der Oh-lenburg, den Resten einer slawischen Festung. Entlang des Presener Deichs führt der Weg weiter zur Steilküste und dann ins Inselinnere. In Burgtiefe, dem touristischen Zen-trum der Insel, kann man sich mit einem Fischbrötchen stärken und sollte einen Abstecher nach Burgstaaken ma-chen. Denn hier kann man im Hafen täglich fangfrischen Fisch erstehen – zum Beispiel einen Dorsch, den man nach den letzten Etappen Niendorf und Bannesdorf mit Salzkartoffeln und Petersilienbutter probieren sollte.

Unterkünfte gibt es auf Fehmarn für jeden Geldbeutel und jeden Geschmack: vom Urlaub auf dem Bauernhof über Pensionen bis zur Ferienwohnung und dem eleganten Hotel. Informationen im Internet unter www.fehmarn.de und Buchungen unter 04371-50 63 33.

Quelle: djd/Tourismus-Service Fehmarn



Glinde

„Vital Vier“ – ein Zuhause zum Wohlfühlen

Attraktive Neubau-Eigentumswohnungen

- Moderne, barrierefreie 2 bis 3-Zimmer-Wohnungen, Wohnflächen von 60-115 m²
- Dachterrasse, Terrasse oder Balkon
- Aufzug im Haus
- Wohnungen stufenlos erreichbar.
- Exzell. Lage im Herzen von Glinde. Ärzte, Geschäfte, Nahverkehr zu Fuß erreichbar
- Auch für Kapitalanleger interessant
- Baubeginn 2. BA erfolgt, Fertigstellung 2012

schlüsselfertig ab € 144.900,-

Betreuungs-/Service-Angebot auf Wunsch:

In Kooperation mit der Wichern-Gemeinschaft Reinbek e. V. bieten wir ein ausgereiftes und zukunftsweisendes Betreuungskonzept, das sich speziell an den individuellen Bedürfnissen älterer Menschen orientiert. Speziell die „jungen Senioren“ wissen die Vorteile einer pflegeleichten, barrierefreien Neubauwohnung zu schätzen. Falls dann Serviceleistungen, zum Beispiel Hilfe im Haushalt oder Erstversorgung im Krankheitsfall benötigt werden, bietet die Wichern-Gemeinschaft Reinbek e. V. den künftigen Bewohnern ein umfangreiches Service-Angebot. Diese Leistungen werden transparent separat berech-net, ohne dass pauschale Betreuungskosten anfallen.

BIG

BIG BAU-UNTERNEHMENSGRUPPE
Eckernförder Straße 212
24119 Kronshagen/Kiel
Tel.: 0431-54 68-0
www.BIG-BAU.de

Weitere Informationen erhalten Sie unter
Tel.: 0431/54 68-424
Frank Gietzelt
f.gietzelt@big-bau.de

Leser schreiben Geschichte

Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichte!



Kindheitserinnerungen Kriegswinter 1944/1945

Im Winter 1944/1945 sind meine Mutter und wir zwei kleinen Mädchen, 4 und 5 Jahre, einquartiert worden in einem Einfamilienhaus in Hamburg-Harburg. Wir wohnten dort in einem Zimmer mit einem Bett, einem Tisch, einem Kleiderschrank und ein paar Stühlen. Es brannte jede Nacht das Licht, da meine Mutter eine fleißige Näherin war. Aus alter Bettwäsche entstanden niedliche Kinderkleider, aus Wehrmachtsdecken warme Mäntel für die Familie und andere Leute. Alles mit der Hand genäht, denn die Nähmaschine war den Bomben zum Opfer gefallen.

Am Heiligen Abend erschien mir dieses Zimmer wie verzaubert. Es war kein Bett mehr da, dafür ein Sofa, gebaut aus Matratzen, Kissen und Decken. Ein Tannenbaum war auch da, den mein Vater, der auf Urlaub war, aus dem Wald geholt

hatte. Sogar der Weihnachtsmann kam. Von der Mutter genähte Stofftiere waren unsere Geschenke. Ein wunderschönes Weihnachtsfest blieb in Erinnerung. Gleich nach Kriegsende kam mein Vater nach Hause. Im darauffolgenden Winter bekam unsere Familie gemeinsam mit den Großeltern eine 3-Zimmer-Wohnung in Harburg, Eißendorfer Straße 125.

Durch Kriegsschäden fehlte eine Wand. Keine Hürde für Vater und Großvater. Zwei Zimmertüren fehlten auch. Aber an der nächsten Straßenecke lag die Dempwolff-Schule in Trümmern. Von dort wurden zwei Toilettentüren mit Lüftungsventil geholt und zu Zimmertüren verarbeitet. Unsere Wohnung war im ersten Stockwerk. Über uns, in der zweiten Etage war die Zimmerdecke zerstört. Der Fußboden dort war im Winter mit Schnee bedeckt. Dort hinauf ging mein

Vater, füllte den Kochtopf mit Schnee, damit meine Mutter kochen konnte. Anfangs konnte man nur das kleinste Zimmer beheizen, dort wurden wir Kinder hingestellt. Wir spielten liebend gern mit Ankleidepuppen, die aus Papierbögen ausgeschnitten wurden. Als Puppenstube diente ein Schuhkarton. Draußen war unser schönster Spielplatz – das Trümmergelände der Schule. Die Steinbrocken und glänzenden Kacheln wurden zu Möbelstücken umfunktioniert, und wir ließen unserer Fantasie freien Lauf. Bemerkenswert war auch, dass zu Hause, in den ohnehin schon beengten Wohnverhältnissen noch Platz war für Onkel und Tanten, die durch Kriegsgeschehnisse plötzlich wohnungslos waren. Sie wurden auch noch aufgenommen. Man schlief auf Matratzen auf dem Fußboden. Meine Großtante legte sich auf einen Schreibtisch, der neben meinem Kinderbett stand, deckte sich mit einem Mantel zu und hatte einen großen Schirm aufgespannt, zum Schutz vor herabfallendem, feuchten Putz. In dieser Position sang sie mir Abendlieder vor. Alles in allem war es für uns Kinder ein großes Abenteuer. Dadurch, dass die Familien so eng beieinander lebten, waren die Beziehungen in Ordnung. Ich verspürte Geborgenheit.

**Eine Geschichte unserer Leserin
Heike Riquarts, Hamburg**

Schließung des Kundenzentrums Stellingen

„Für Stadtteile mit vielen älteren Bürgern gehen mit dem Kundenzentrum auch Bürgernähe und Lebensqualität verloren“

Hamburg, 10. Februar 2012. „Die offizielle Begründung für die Schließung des Kundenzentrums Stellingen ist gleichzeitig der Nachweis für den Bedarf. Nach Aussage des Bezirksamtes war der Ansturm der Bürger so groß, dass die Mitarbeiter viele Anfragen nicht mehr vor Ende der Sprechzeit berücksichtigen konnten. Also stellt man nicht mehr Personal ein, sondern löst das Problem, indem man die Beratung gleich ganz einstellt“, kritisiert Klaus Wicher, 1. Landesvorsitzender des SoVD-Hamburg, das für Ende März angekündigte Ende des Kundenzentrums im Rathaus Stellingen. „Damit wird eine der zentralen Ideen der Reform von 2007, die Ortsämter zugunsten regio-

naler Kundenzentren bürgernäher zu machen, einfach so aufgegeben.“

In der Begründung durch das Bezirksamt Eimsbüttel heißt es, dass in den letzten Jahren die vorgesehenen Öffnungszeiten aus betrieblichen Gründen nicht immer eingehalten werden konnten. In den zurückliegenden zwölf Monaten musste die Wartemarkenausgabe noch vor Ende der Sprechzeit eingestellt werden, da das Kundenaufkommen nicht zu bewältigen war. An manchen Tagen konnte nur ein Notdienst angeboten werden.

„Die Begründung, dass sich die Wartezeiten durch einen großen Kundenansturm verlängern, sofern das Personal nicht aufgestockt werden kann, ist ent-

larvend und deutlich. Sie zeigt, dass Kundenzentren gebraucht werden. Je weiter sich Einrichtungen auch räumlich von den Menschen entfernen, um so eher droht die Gefahr, dass die Nähe zum Bürger und auch die Aufsichts- und Sorgfaltspflicht über z.B. Hilfsangebote, aus dem Blick geraten“, bewertet Wicher die Alternative zum Kundenzentrum Stellingen. „Wer in der Nähe vom Friedhof Stellingen wohnt, der hat es nun sechs Kilometer bis zum Kundenzentrum am Grindelberg. Das ist gerade für ältere Hamburger ein zusätzliches Handicap“.

**Weitere Informationen:
Karin Wöhrmann,
Landesgeschäftsstelle
Tel: 040 / 61 16 07 0**

Schockmann Schuhe eröffnet neue Filiale

Mehr Spaß am Laufen mit gesunden Schuhen!

**Poppenbüttel bekommt ein neues Fachgeschäft:
Am 1. März öffnet die neue Schockmann Schuhe-Filiale ihre Türen. Die Kunden erwartet dort ein breites Angebot an gesunden Schuhen: von der schicken Sandale bis zum bequemen Wanderstiefel!**

Elegante Pumps für schmale Füße, sportliche Halbschuhe mit breitem Leisten und eine große Auswahl an Modellen für lose Einlagen – die Vielfalt im neuen Poppenbüttler Fachgeschäft ist beeindruckend. In einladend gestalteten Räumen präsentiert die neue Schockmann Schuhe-Filiale ihr breites Warenangebot.

Bei der Suche nach dem passenden Schuh hilft das geschulte Verkaufspersonal. Die Spezialisten wissen genau, welcher Fuß sich in welchem Modell wohlfühlt. „Kompetente Beratung ist uns besonders wichtig“, erklärt Geschäftsführer Michael Schockmann. „Entscheidend ist, dass die Passform perfekt auf den jeweiligen Fuß abgestimmt ist. Denn nur dann können gesunde Schuhe ihre gesundheitsfördernde Wirkung voll entfalten.“ Gesunde Schuhe erfüllen heute weit

mehr Kriterien als eine perfekte Passform. „Dazu zählen der Einsatz natürlicher Materialien, eine erstklassige Verarbeitung und modisches Design“, erklärt Michael Schockmann. „Wir stellen hohe Ansprüche an die Qualität unserer Produkte. Deshalb arbeiten wir nur mit ausgewählten Markenherstellern wie Ganter, FinnComfort und Birkenstock zusammen.“ Lieferanten, die langlebige, nachhaltige Produkte fertigen und bei der Herstellung auf Umwelt- und Sozialverträglichkeit achten. Der moderne gesunde Schuh hat sich

quasi zum „grünen Schuh“ weiterentwickelt. In den vergangenen Jahren hat sich also viel bewegt. „Wir blicken sogar auf Jahrzehnte zurück“, sagt Schuh-Experte Schockmann. „So feiern wir dieses Jahr unser 110-jähriges Jubiläum. Gleichzeitig schließt meine Mutter nach 30 Jahren das Geschäft „Der besondere Schuh“ am Stormarnplatz. Mit der neuen Filiale möchten wir den Poppenbüttlern auch weiterhin ein attraktives Sortiment an gesunden Schuhen bieten. Und damit auch jeder den passenden Schuh findet, haben wir das Warenangebot meiner Mutter um führende Marken wie MBT, Think, Va-beene und Meindl erweitert.“

**Schockmann Schuhe:
HH-Poppenbüttel:
Frahmredder 3,
Tel. 040 - 601 19 55,
HH-City: Amelungstraße 5,
Tel. 040 - 413 49 85 - 0,
www.schockmann-schuhe.de**

Passgenau und bequem: gesunde Schuhe für jeden Anlass



Vernissage

4. März, 11 Uhr

Bilder und Skulpturen von Ralf H. G. Schumacher
Der gebürtige Oldenburger Künstler wurde während seiner Ausbildung zum Maschinenschlosser mit der Kunst des Schmiedens vertraut gemacht. Diese Arbeit faszinierte ihn und so entdeckte er seine Leidenschaft für die gestalterische Formgebung. Zahlreiche Werke in Form von Bildern und Skulpturen sowie Kunstwerke als Plastiken, Bilder in Öl und Acryl sowie Fotos können bestaunt werden. Die Ausstellung ist bis 3. April geöffnet.
Informationen unter Tel.: 040/60 68 68 oder www.Forum-Alstertal.de
**Forum Alstertal, Krittenburg 18,
22391 Hamburg Poppenbüttel**



Der Pöhlshof

Servicewohnen – geborgen im Alter

Rathausallee 83 a
22846 Norderstedt

**Zum Beispiel: 2-Zi.-Whg.,
mit Dachterrasse**

Informieren Sie sich bei
Frau Bendig:
040. 523 02 -168

Wohnungsunternehmen
Plambeck

Ochsenzoller Straße
147 · 22848 Norderstedt
www.plambeck.com

Im Vergessen nicht verloren

Demenz, das große Vergessen, ist inzwischen die häufigste Erkrankung des Nervensystems in der älteren Generation. Der sukzessive Abbau der Hirnzellen ist noch immer nicht heilbar. Im Vergessen muss jedoch niemand verloren gehen.

Sie ist der große Angstgegner: Demenz ist mit Herzinfarkt und Krebs am meisten gefürchtet. Warum und wie sehr, dafür lieferte gerade der Patient Rudi Assauer eindrucksvolle Belege: „Es ist diese Wut, nichts mehr ändern zu können und ausgeliefert zu sein...“

Ja, an der Diagnose Demenz lässt sich nichts ändern. Auch nicht daran, dass der Verlust der Hirnleistung nicht zu stoppen und nicht rückgängig zu machen ist. Dennoch ist trotz Demenz oftmals noch viele Jahre ein zufriedenes Leben möglich. Denn der Erkrankung konnte in den letzten Jahren einiges an Schrecken genommen werden. Das betrifft Pflege und Betreuung und geht – angesichts des Krankheitsbildes – stets Betroffene und Angehörige gemeinsam an.



Nicht kneifen, untersuchen lassen

Wer feststellt, dass er selbst oder ein Angehöriger zunehmend Probleme mit dem Gedächtnis hat, ist unsicher. Verständlich, denn es drängt sich die bange Frage auf: „Ist das krankhaft?“ Das muss nicht sein, kann aber. Deshalb ist es so wichtig, die Initiative zu ergreifen, falls „irgendwie mit dem Kopf was nicht stimmt“. Zweifelsohne fällt das nicht leicht. Man schämt sich, ist in Sorge um seine geistige Gesundheit, kann vielleicht die Wahrheit nicht ertragen...

Es gibt viele Gründe, zu kneifen und sich nicht untersuchen zu lassen. Doch das wäre ein fataler Fehler. Denn je früher eine Demenz erkannt wird, desto besser: Frühzeitig lässt sich noch viel tun. Aus diesem Grund wird ein Termin beim Hausarzt gemacht. Dieser überweist zu einem Facharzt. Denn, so Swen Staack, „bei jeglichem Anfangsverdacht sollte immer der Gang zum Neurologen oder in die Gedächtnissprechstunde erfolgen“. Anhand spezieller Untersuchungen, darunter natürlich auch Tests der Hirnleistung, wird dann die Diagnose einer Demenz gestellt – oder ausgeschlossen.

Auf keinen Fall sollten Betroffene und deren Angehörigen sich mit dem Hinweis „eine Untersuchung der Hirnfunktionen ist nicht nötig“ abspeisen lassen. Dies geschieht leider noch zu häufig, weshalb an dieser Stelle darauf aufmerksam gemacht werden soll.

Es ist es tatsächlich...

Hat sich der Verdacht bestätigt und hinter der häufigen Vergesslichkeit und dem zusehends schlechter werdenden Gedächtnis steckt tatsächlich eine Demenz, ist das oft ein Schock. Angst kommt auf, Wut und viele Fragen: Wie soll es weiter gehen, was ist zu tun, wo gibt es Hilfe, ist das nun das Ende? Alles nur allzu verständlich.

Die Diagnose Demenz ist schwer zu verkraften, da diese Erkrankung zum Einen noch immer nicht heilbar ist. Zum Anderen deshalb, weil sie den Patienten nach und nach zu einem anderen Menschen macht. Und das ist unheimlich.

Mit dem Schicksal Demenz gilt es sich abzufinden, allerdings keineswegs zu resignieren. Wer betroffen ist, kann noch eine Menge zur positiven Gestaltung seines weiteren Lebens tun und den Verlauf seiner Krankheit günstig beeinflussen.

Die richtigen Schritte

Nachdem klar ist, dass es sich um Demenz handelt, herrscht oftmals einige Verwirrung. Logisch, irgendwie bricht da auch eine Welt zusammen... Da ist es gut, wenn man weiß, was nun eins nach dem anderen zu tun ist. Das gilt für die Patienten ebenso wie für deren Angehörige. Zunächst deshalb die „To-Do-Liste“ und danach die Ansprechpartner und weiterführende Lektüre.

• Medikamente und anderes

Demenz ist nicht heilbar, aber ihr Verlauf lässt sich verzögern und die Leistung des Gehirns länger stabilisieren. Dies gelingt durch so genannte Antidementiva. Sie sollten in jedem Fall eingesetzt werden, andernfalls vertut man wertvolle Chancen. Darüber hinaus sollten Medikamente genutzt werden, welche die Begleitscheinungen der Krankheit wie Angst und Depressionen lindern. Wichtig ist auch, aktiv zu bleiben – körperlich ebenso wie geistig. Zum regelmäßigen Trimm-Dich gehört mithin auch regelmäßiges Training für das Gehirn. Eine gesundheitsbewusste Ernährung ist wie stets auch bei Demenz ein weiterer wichtiger Verbündeter gegen die Krankheit.

• Demenz verstehen lernen

„Wissen bringt sehr viel...“ weiß Demenz-Experte Prof. Dr. Konrad Beyreuther. Deshalb sollte jeder Betroffene selbst zum Experten in eigener Sache werden, indem er sich so gut wie möglich über seine Krankheit und deren Verlauf informiert.

Demenz oder Alzheimer: Nicht jeder Hund ist ein Dackel...

...aber jeder Dackel ein Hund. Demenz, der schleichende Verlust der geistigen Leistungsfähigkeit, tritt in unterschiedlichen Formen auf.

Eine davon ist die Alzheimer-Demenz, besser bekannt als Alzheimer-Krankheit. Sie ist mit Abstand die häufigste unter den Demenzen: Siebzig Prozent der Patienten leiden darunter. Insofern ist Alzheimer ein Dackel und Demenz ein Hund...



• Ausführlich informieren

Demenz bringt mit sich, dass früher oder später die Pflege des Patienten erforderlich wird. Sofern vorhanden, könnten dies bis zu einem gewissen Ausmaß die Angehörigen übernehmen. Das ist jedoch nicht immer möglich und auch nicht immer gewollt. Wie auch immer, es gibt inzwischen unterschiedliche Projekte zur Pflege und Betreuung: der ambulante Pflegedienst, Betreuungsgruppen für Patienten, häusliche Helferkreise, Kurzzeitpflege oder ambulant betreute Wohngemeinschaften. Zu all dem und zu einer finanziellen Unterstützung geben Pflegestützpunkte und Beratungsstellen der Alzheimer-Gesellschaften umfassende Beratung.

• Rechtliche Angelegenheiten regeln

Damit geschieht, was der Patient möchte und nichts anderes, sollte rechtzeitige Vorsorge in rechtlichen Dingen getroffen werden. Das beinhaltet allen voran Patienten- und Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht und Testament. Zu diesen Angelegenheiten kann man sich ebenso ausführlich beraten lassen.

• Heim aussuchen

Irgendwann wird es vielleicht doch nötig... Deshalb ist es nicht verkehrt, sich beizeiten ein Pflegeheim anzusehen. Bei der Wahl gilt es sehr kritisch zu sein und unangemeldet zu kommen: Nicht nur pflegende, sondern gute und achtsame Pflegehände müssen es sein.

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



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

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

www.haus-itzstedt.de

Urlaubspflege, Kurzzeitpflege und Probewohntage
Lernen Sie unsere Leistungen kennen und überzeugen sich von unserer Qualität

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



Ansprechpartner:

Alzheimer Gesellschaft Landesverband Schleswig- Holstein e.V. sowie Kompetenzzentrum Demenz

Alter Kirchenweg 33-41,
22844 Norderstedt,
☎: 040 – 30 85 79 87
(Alzheimer Gesellschaft)
☎: 040 – 609 26 420
(Kompetenzzentrum Demenz)
Fax: 040 – 30 85 79 86
E-Mail: info@alzheimer-sh.de
www.alzheimer-sh.de

Alzheimer Gesellschaft Hamburg e. V.

Wandsbeker Allee 68,
22041 Hamburg
☎: 040 – 68 91 36 25
Fax: 040 – 68 26 80 87
E-Mail: info@alzheimer-hamburg.de
www.alzheimer-hamburg.de

Albertinen-Haus, Zentrum für Geriatrie und Gerontologie

Sellhopsweg 18 - 22,
22459 Hamburg
☎: 040 – 55 81 18 50
Fax: 040 – 55 81 12 06
www.albertinen.de

Max-Herz-Haus

Sellhopsweg 18 - 22,
22 459 Hamburg
☎: 040 – 55 81 19 08
Fax: 040 – 55 81 16 72
www.albertinen.de

Martha-Stiftung

Geschäftsstelle
Eilbeker Weg 86 ,
22089 Hamburg
☎: 040 – 20 98 76-0
Fax: 040 – 20 98 76 99
www.martha-stiftung.de

Alzheimer-Telefon Beratung

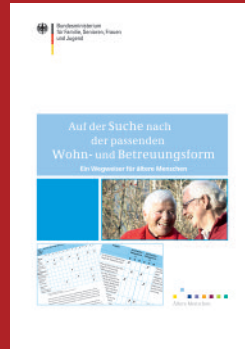
und Information für Betroffene,
Angehörige, ehrenamtlich
und beruflich Engagierte,

☎: 01803 – 17 10 17

Broschüren:

Ratgeber Demenz

Sehr zu empfehlen ist „Wenn das Gedächtnis nachlässt Ratgeber: von der Diagnose bis zur Betreuung“, herausgegeben vom Bundesministerium für Gesundheit. Der Ratgeber ist kostenlos.



Wegweiser Betreuung

Einen „Wegweiser für ältere Menschen“ auf der Suche nach der passenden Wohn- und Betreuungsform hat das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend zusammengestellt. Er ist ebenso kostenlos.

Beide Broschüren sind erhältlich beim: Publikationsversand der Bundesregierung, Postfach 48 10 09, 18132 Rostock, ☎: 01805 – 77 80 90, Fax: 01805 – 77 89 94, E-Mail: publikationen@bundesregierung.de



Spezialkurs Demenz

Die Hamburger Angehörigenschule, die DFA und die AOK bieten für Angehörige von Demenz-Patienten, Ehrenamtliche und Interessierte einen »Spezialkurs Demenz« an. Neben einer Einführung in das Krankheitsbild werden hilfreiche Tipps zur Alltagsbewältigung, Betreuung und Pflege vermittelt. Wichtiger Bestandteil des Spezialkurses ist ferner die Aufklärung über Entlastungsangebote für Angehörige: Diese erhalten Adressen von Tageseinrichtungen, Besuchsdiensten, ambulanten Pflegediensten, Angehörigen- und Selbsthilfegruppen.

Der Spezialkurs findet im März an drei Terminen statt: 5.3. und 12.3. sowie 19.3.2012, jeweils von 17 bis 20 Uhr. Die Kurse werden im AGAPLESION Diakonieklinikum Hamburg gehalten, die Teilnahme ist kostenlos. Weitere Informationen unter www.has-hamburger-angehoerigenschule.de.

Die Anmeldung erfolgt unter
040 – 306 20 436.

Im Gespräch mit Herrn Swen Staack

Ehrenamtlicher Geschäftsführer der Schleswig-Holsteiner Alzheimer-Gesellschaft und Mitglied im Vorstand der Deutschen Alzheimer Gesellschaft.

Herr Staack, ist Alzheimer noch immer tabuisiert und wenn ja, warum?

Das Thema Alzheimer ist nicht mehr so stark stigmatisiert, da hat sich schon einiges in den letzten Jahren getan. Dennoch ist das Tabu nicht gebrochen: In den Köpfen so mancher sind die Betroffenen doch »irgendwie verrückt«. Andere mutmaßen, ob Alzheimer ansteckend sei... Dass sich die Tabuisierung und die Vorurteile so hartnäckig halten, liegt allen voran am mangelnden Wissen über die Alzheimer Krankheit. Die Informationsdefizite sind mitunter nach wie vor horrend.

Was unternehmen Sie zur weiteren Enttabuisierung?

Wir treten regelmäßig an die Öffentlichkeit und betreiben im Zuge von Kampagnen wie beispielsweise »Vergissmeinnicht« im Jahr 2008 intensive Aufklärungsarbeit. Das findet eine sehr gute Resonanz, fördert die Akzeptanz und bringt Alzheimer als schwere neurologische Erkrankung in das Bewusstsein der Bevölkerung. Sehr hilfreich ist dabei auch das Engagement von Frühbetroffenen: Diese Patienten melden sich selbst zu Wort und informieren über das Schicksal Alzheimer.

Was raten Sie im Bezug auf therapeutische Maßnahmen?

Nutzen Sie Antidementiva: Diese Arzneimittel können die geistige Leistungskraft über ein Jahr hinweg auf dem gleichen Level halten, verzögern also den Abbau. Das bringt den Betroffenen und ihren Angehörigen sehr viel. Leider bekommen gerade einmal dreißig Prozent der Patienten die so wirksamen Antidementiva. Gründe dafür sind die hohen Kosten für diese Medikamente und ein zum Teil verheerendes Informationsdefizit bei den behandelnden Ärzten – wird die Diagnose nicht richtig gestellt, kann auch nicht richtig behandelt werden. Übrigens sind auch nicht-medikamentöse Behandlungsformen wie Musik- und Ergotherapie sinnvoll und nützlich.

Eines ihrer dringlichsten Anliegen ist ein angemessener Pflegebegriff für die Patienten. Gibt es den inzwischen?

Leider nicht, im eben vorgestellten Entwurf des »Pflegeneuaustrichtungsgesetzes« sucht man ihn vergeblich. Dabei müssten die Pflegestufen dringend erneuert werden: Wir müssen weg von der Zeitpflege. Das macht bei Alzheimer-



Patienten keinen Sinn, denn sie benötigen ständige Aufsicht rund um die Uhr.

Derzeit gibt es bundesweit 1,2 Millionen Alzheimer-Kranke, in Kürze wird jeder Dritte über achtzig Jahren davon betroffen sein. Wie stellt sich das Sozialsystem darauf ein?

Um dieser Entwicklung zu begegnen, ist derzeit in Schleswig-Holstein ein Demenzplan in Arbeit. Auf Antrag der Oppositions-Fraktionen in Schleswig-Holstein soll darin der Bedarf an Pflege und Betreuung festgestellt werden. Zudem werden die Pflegeangebote kontinuierlich ausgebaut. So gibt es beispielsweise seit einigen Jahren ambulant betreute Wohngemeinschaften, die wirklich hervorragend sind.

Zur Angehörigenbetreuung und -beratung haben wir viele wichtige Informationen von Ihnen erhalten. Was raten Sie den Angehörigen darüber hinaus?

Sich zum Einen eingehend über die Erkrankung zu informieren. Dies ist auch für den zu betreuenden Patienten sehr wichtig. Zum Anderen sollten sich die Pflegenden rechtzeitig in den Beratungsstellen, Pflegestützpunkten und bei den regionalen Alzheimer-Gesellschaften Hilfen und Auskünfte holen. Vielfach versuchen Angehörige viel zu lange, aus eigener Kraft zu agieren – das verbraucht wertvolle Energien und ist unnötig. Zudem empfehle ich Angehörigengruppen: Der Austausch mit Menschen, die sich in der gleichen Situation befinden, ist überaus hilfreich. Man gibt sich gegenseitig Tipps, der eine hat die gute Idee, der andere bietet stundenweise Betreuung an... Das alles stärkt im kräftezehrenden Pflegealltag.

HOSPITAL ZUM
HEILIGEN GEIST
Kleine Stadt für Senioren



Leben bei uns

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

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

Telefon (0 40) 60 60 11 11

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

SOZIAL ENGAGIERT IN JEDEM ALTER

Zivildienst war gestern, heute gibt es den Bundesfreiwilligendienst. Dieser steht keineswegs nur jenen offen, die im Alter der ehemaligen »Zivis« sind.

Am 1. Juli 2011 ging der Bundesfreiwilligendienst (BFD) an den Start, der den Zivildienst für Wehrpflichtige ablöste. Im Rahmen des BFD gibt es eine Menge zu tun: Umwelt- und Naturschutz, Behindertenhilfe, Kinder- und Jugendarbeit, Gesundheits- und Altenpflege sowie Einsatz für Bildung und Integration. Wer sich in diesen Bereichen engagieren möchte, muss nicht zur jungen Generation gehören. Denn die Arbeit für die Gesellschaft hat keine Altersgrenzen – jeder ist willkommen.

Bufdi werden

Wer im BFD tätig ist, heißt Bufdi – gewissermaßen ein Kosenamen, geschrumpft aus Bundesfreiwilligendienst. Um Bufdi zu werden, gilt es, sich für mindestens sechs Monate im



Ehrenamt hält gesund

Wer sich ehrenamtlich für andere einsetzt, ist gesünder und lebt auch länger: Zu diesem erfreulichen Ergebnis kam eine Studie von US-Wissenschaftlern der Universität Michigan. Sie untersuchten die Daten von 10.300 Männern und Frauen, die seit deren Schulabschluss im Jahr 1957 regelmäßig erhoben wurden. Dabei stellte sich heraus, dass jene, die in einem Ehrenamt tätig waren, durchschnittlich gesünder waren und länger lebten, als die anderen Teilnehmer der Studie. Als Grund nennen die Forscher aus Michigan, dass freiwilliges Engagement mit vielen Vorteilen wie Zufriedenheit und mehr Lebensfreude einhergeht. Ein gutes Argument mithin, beispielsweise im BFD tätig zu werden.

BFD zu verpflichten. Das kann auch in Teilzeit mit jeweils 20,5 Wochenstunden erfolgen. Der freiwillige Einsatz wird mit einem kleinen Taschengeld »belohnt«. So erhalten Teilzeit-Bufdis in Hamburg etwa 165 Euro im Monat, zuzüglich eines Fahrtkostenzuschusses von hundert Euro. Dieses kleine Entgelt ist zweifelsohne ein Anreiz, jedoch für die meisten nicht der Grund, sich im BFD zu engagieren. Vielmehr wollen sie weiter aktiv im Leben stehen und etwas Sinnvolles für die Gesellschaft leisten. Das sehen auch die Seniorenverbände so, die es sehr begrüßen, dass im BFD auch das Engagement von Älteren sehr gefragt ist: »Das schafft Gleichberechtigung und eröffnet älteren Menschen die Möglichkeit, sozial aktiv und gesellschaftlich integriert zu bleiben«.

Informationen zum BFD gibt es beim Diakonischen Werk Hamburg, Königstraße 54, 22767 Hamburg unter 040-306 202 85 und unter: www.diakonie-hamburg.de

Fettreduktion mit Ultraschall

Aller Disziplin, Diät und regelmäßigen Bewegungseinheiten zum Trotz: Gewisse Problemzonen wollen einfach nicht besser werden, seien es »Reiterhosen«, Zellulite an Po und Oberschenkeln oder oder... Klarer Fall für Divinia Ultraschall, der gezielt an den Problemzonen ansetzt.

Das Divinia Ultra-System arbeitet mit zwei Mechanismen: Zum Einen regt die feine Stromimpulsgebung den Stoffwechsel an und beschleunigt die Freisetzung der Fettsäuren. Zum Anderen transportiert der tief greifende Ultraschall Schlackenstoffe aus den Geweben ab. Vor jeder Anwendung misst das Divinia-Gerät die lokale Dichte der Fett- und Muskelmasse sowie die Flüssigkeit in den Zellen und dem Gewebe. Basierend auf diesen Werten, die täglichen Veränderungen ausgesetzt sind, erstellt das System für jeden Anwender ein individuell dosiertes Behandlungsprogramm.

Die Kundin oder der Kunde liegt entspannt auf einer Liege und die Metallplatten des Gerätes werden mit speziellen Gurten am Körper angebracht. Während der Behandlung ist ein leichtes Kribbeln zu spüren, das als angenehm empfunden wird. Die dahinter stehenden Stromimpulse sorgen dafür, dass die Fettzellen voneinander gelöst und ebenso schnell wie effizient reduziert werden. Darüber hinaus sorgen die präzisen und zahlreichen Schwingungswechsel für eine gezielte und punktuelle Stimulation der Muskeln: Mit Divinia Ultraschall werden weit mehr Muskelfasern aktiviert, als dies durch normale sportliche Aktivität möglich wäre. So aktiviert ein Athlet beim Training 28 bis 32 Prozent seiner Muskelfasern, das Divinia Ultra-System dagegen aktiviert bis zu 90 Prozent – und das, anders als bei Sport, ohne Belastung der Bänder, Sehnen und Gelenke.

Orangenhaut und Falten werden ebenso durch Divinia Ultraschall deutlich reduziert. Zudem können auch bei Problemen mit dem Rücken und der Beckenbodenmuskulatur sowie bei Inkontinenz Erfolge erzielt werden. Das Schöne daran: Schon nach der ersten Behandlung sind Erfolge sichtbar.

Behandlungen mit dem Divinia Ultra-System bietet das Team von Beauty-Time in Norderstedt (www.beauty-time-norderstedt.de) an. Terminanfragen nimmt Geschäftsführerin Heidi Brinckmann unter der Telefonnummer 040/537 899 55 entgegen.



GLÜCK IM ALTER

Andreas Kumpf



Der Psychologe Andreas Kumpf war „Zu Gast bei 21 glücklichen Menschen im Alter von 65 bis 95 Jahren“. Herausgekommen sind beeindruckende Geschichten, die jede für sich Stoff für einen großen Roman bieten würden.

Mit viel Humor, tiefer Menschlichkeit, Wärme und Weisheit erzählen die Damen und Herren von ihren schweren Stunden genau so wie von den Momenten der Freude, von dem Frieden, den sie mit ihrem Schicksal geschlossen haben und von dem Glück, das sie jeden Tag empfinden. So kann es nicht ausbleiben, dass man als Leser unwillkürlich auch über Glück oder das Gelingen des eigenen Lebens nachdenkt... Berührend auch die Fotos, die die beiden jungen Fotografen Carina Hinterberger und Sebastian Freiler von den Damen und Herren gemacht haben.

Andreas Kumpf GLÜCK IM ALTER.

Zu Besuch bei 21 glücklichen Menschen im Alter von 65 bis 95 Jahren. 160 Seiten, großformatige SW-Fotos, 23x28 cm, Hardcover mit Schutzumschlag, € 25,-, ISBN 978-3-7025-0668-1

Der Autor: Andreas Kumpf, Dr. phil, studierte an der Ruhr-Universität Bochum Psychologie. Nach fast 20-jähriger Geschäftsführung seines international tätigen Beratungsunternehmens mit Schwerpunkt "Strategie- und Führungskräfteentwicklung" zog es ihn wieder zu seinen Wurzeln zurück.

Er ist Gründungsmitglied eines außeruniversitären Forschungsinstituts in Graz. Er lebt in Baden bei Wien und untersucht jene psychologischen Faktoren, die für ein „gelungenes Leben“, insbesondere für erfolgreiches und zufriedenes Altern ausschlaggebend sind. Er ist als Autor, Forscher und Berater tätig.

Elektrolytisches Fußbad! Entgiften und Entschlacken

Entgiften, entschlacken, entsäuern. Elektrolytisches Fußbad auch zur Unterstützung beim Fettabbau und bei vielen anderen Beschwerden kann das Fußbad positiv wirken: z.B. Neurodermitis, Ankle, Gicht.

Schlank und Gesund mit Beauty Time

- Fett & Reithosen **mühe**los abbauen
- Muskulatur **schnell** aufbauen
- Haut und Bindegewebe **festigen**
- **sanft und gezielt** entschlacken, reduzieren, trainieren, straffen.
- Cellulite **dauerhaft** rückbilden
- Rückenverspannungen **effektiv** lösen
- Körper & Geist **angenehm** entspannen
- Sofort mess- und spürbare Ergebnisse nach der 1. Ultraschall-Anwendung

Vereinbaren Sie ihre Probebehandlung:
•Ultraschall € 20,- • Fußbad € 15,-
22851 Norderstedt | ☎ 040-537 899 55
www.beauty-time-norderstedt.de

Gutschein zum Ausschneiden

Probebehandlung 20€
Wenn nicht jetzt – wann dann?!

Schlank durch das Jahr!

Beauty Time
040 - 53 78 99 55

Impressum		Handelsregister	HRB 118615	Druck	Lehmann Offsetdruck GmbH Gutenbergring 39 22848 Norderstedt
Herausgeber	SeMa - Senioren Magazin Hamburg GmbH	Amtsgericht	Hamburg	Erscheinung	10 x jährlich
		Geschäftsführer	Silke Wiederhold	Druckauflage	15.000 Stk.
Adresse	Georg-Clasen-Weg 28 22415 Hamburg	Chefredaktion	Birgit Frohn	Anzeigenschluss	Ausgabe April 16.03.2012
		Grafik	Sandra Holst Katharina Martin	Anzeigenruf	040/41 45 59 97
Telefon	040/41 45 59 97	Medienberatung	Silke Wiederhold/Klaus Töde	www	Das SeMa im Netz: www.senioren-magazin-hamburg.de
Fax	040/50 79 11 16	Bildredaktion	Birgit Frohn		
E-Mail	kontakt@senioren-magazin-hamburg.de	Vertrieb	SeMa Senioren Magazin Hamburg GmbH		

Osterlogisches



Ostern ist nach Weihnachten das wichtigste Fest im Christentum. Doch warum gibt es Eier an diesen Feiertagen, woher kommt eigentlich der Osterhase und was hat es mit der Osterinsel auf sich? Außerdem, hat der Osterhase auch in anderen Ländern so viel zu tun?

Zunächst zur Eierfrage. Eier galten bereits im alten Ägypten und in Babylonien als Symbol des Lebens, der Fruchtbarkeit und Erneuerung wie auch der Auferstehung. So gaben die frühen Christen ihren Toten auch ein Ei mit in das Grab, da dieses Leben in sich trägt. Damit erklärt sich die Beziehung zwi-

schen der Auferstehung Christi und Eiern. Seit dem 13. Jahrhundert färbte man in Westeuropa die Ostereier vor allem Rot, daher Roteier genannt. Denn diese Farbe steht sinnbildlich für das Blut Christi und für Leben, Sieg und Lebensfreude. In osteuropäischen Ländern fanden sich früher dagegen eher goldfarbene Eier. Dies war ein Zeichen der Kostbarkeit der Ostereier.

Was hat der Hase an Ostern zu suchen?

Nein, keine Ostereier. Die bringt er selber... Es geht darum, weshalb ausgerechnet Meister Lampe an den Ostertagen herum hopst. Es könnte ja auch ein anderer Vertreter der Fauna sein. Das war auch früher mal so: Der Osterhase hat seinen Job noch gar nicht so lange. Die erste schriftliche Erwähnung des niedlichen Ostertieres datiert auf das Jahr 1678, zu lesen in einer Abhandlung eines Heidelberger Medizinprofessors namens Georg Franck von Franckenau. Er schreibt unter dem Titel »De ovis pascha

libus« (zu Deutsch: von Ostereiern): »im Elsaß und den angrenzenden Gegenden nennt man diese Eier Haseneier auf Grund der Fabel, mit der man einfältigen im Geiste und Kindern weiß macht, der Osterhase lege solche Eier und verstecke sie in den Gärten im Grase, damit sie von den Kindern zum Ergötzen der lächelnden Erwachsenen desto eifriger gesucht werden«.

Bevor der Hase zum Osterhasen wurde, lieferte in der Schweiz beispielsweise der Kuckuck die Ostereier. In Schleswig-Holstein, Sachsen, Oberbayern und Österreich oblag diese Aufgabe dem Hahn. In Thüringen brachte ehemals der Storch die Ostereier – also nicht nur die Babys – und in Westfalen sowie in Hessen stellenweise der Fuchs. In den Vogesen waren nicht Tiere, sondern man höre und staune, Kirchenglocken für die Lieferung der Ostereier zuständig: Man erzählte sich, dass die Glocken am Gründonnerstag nach Rom fliegen, um dort die Ostereier zu holen. Wenn sie dann am Karsamstag zurückkommen, lassen sie die Ostereier über den Gärten und Feldern der Einwohner fallen, wo die Kinder sie finden können.

Doch wie kam man von Storch, Hahn und Kollegen schließlich auf den Hasen, und nicht etwa auf den Hund? Darüber ist sich die Expertenwelt uneins: Was der Hase an Ostern zu suchen hat, ist nicht wirklich geklärt. Es gibt einige Theorien wie etwa der Termin des Osterfestes. Dieses wird alljährlich am ersten Sonntag des Frühlingsvollmondes begangen und der Hase gilt traditionell als Mondtier. Schlüssiger scheint indessen die Hypothese, dass der Hopper als Symbol für Wiedergeburt und Leben Einzug in die Osterzeit gehalten hat – für dieses Sinnbild existieren in der Kunst ausreichend Belege.

Zu Ostern eine Insel...

Die entlegenste bewohnte Insel auf unserem Planeten ist die Osterinsel. Zu seinem Namen kam das Eiland im Pazifik, weil es an einem Ostersonntag im Jahr 1722 entdeckt wurde: Die niederländischen Seefahrer bekamen mit anderen Worten eine Insel zu Ostern. Genauer gesagt nahmen sie sich diese... Denn als die Europäer auf der Osterinsel landeten, war diese bereits von Polynesiern bewohnt.

Eierlikör aus hausgener Produktion

Selbstgemachter Eierlikör ist nicht nur zu Ostern sehr gefragt – übrigens auch als Mitbringsel bei Einladungen.

Für zehn Portionen werden 400 g süße Sahne, 400 g Puderzucker, 8 Eigelb und 0,7 Liter Weinbrand benötigt. Die Sahne aufkochen und abkühlen lassen. Puderzucker und Eigelb schaumig rühren. Nach und nach die Sahne und den Weinbrand unter die Masse unterrühren. Danach in eine Flasche umfüllen und diese fest verschließen.

Andere Länder, andere Ostern

Die Auferstehung Christi wird von christlich Gläubigen weltweit gefeiert – allerdings recht unterschiedlich. Denn die traditionellen Osterbräuche sind von Land zu Land anders. Eine kleine Reise durch das österliche Europa...

Italien

In vielen Orten findet am Karfreitag eine Prozession statt, bei der die Teilnehmer schwarz gekleidet und schweigend durch die Straßen ziehen. Die Auferstehung wird am zweiten Osterfeiertag bei einem Ausflug gefeiert, der Pasquetta. Österliche Spezialitäten sind eine pikante Ostertorte, die Torta Rustica, und die Colomba Pasquale, die Ostertaube aus Hefeteig.

Spanien

Zur Ostermesse am Ostersonntag tragen die jungen Mädchen mit Süßigkeiten geschmückte Palmwedel. Zudem gibt es im gesamten Land Osterprozessionen, die bekannteste findet in Sevilla statt.

Griechenland

Das griechisch-orthodoxe Ostern findet in der Regel eine Woche nach unserem statt. Dabei werden während der gesamten Osterwoche in den Kirchen stundenlange Messen zelebriert. Am Ostersonntag um Mitternacht verkünden die Priester dann »Christus ist auferstanden«, was mit großen Feuerwerken und Böllerschüssen gefeiert wird.

Bulgarien

Am Ostersonntag stoßen die Bulgaren mit Eiern gegeneinander an: Der Besitzer des Eis, das dabei unbeschädigt bleibt, soll über das ganze Jahr gesund sein. Weit verbreitet ist es auch, dass die älteste Frau im Haushalt mit dem ersten rot gefärbten Ei allen Kindern des Hauses über das Gesicht streicht. Dies soll ihnen Gesundheit und Stärke geben.

Polen

Im katholischen Polen wird am Ostersonntag ein Korb mit bemalten Eiern, Brot, Kuchen, Salz, Papier und weißen

Würsten gefüllt und am Ostersonntag in die Kirche gebracht. Erst wenn dieser Korb gesegnet ist, hat die Fastenzeit ihr Ende. Ein weiterer Brauch ist das gegenseitige Bespritzen mit Wasser am Ostermontag. Er soll an die Taufe des Prinzen Mieszko I. im Jahre 966 erinnern, der den Polen das Christentum brachte.

Schweden

In Schweden bringt nicht der Osterhase, sondern das Osterküken die Ostereier. Am Gründonnerstag ziehen die Kinder mit Röcken und Kopftüchern als Osterweiber verkleidet von Tür zu Tür und erwarten sich mit ihren Osterbriefen Süßes oder eine kleine Spende.

Großbritannien

Am Karfreitag knabbern die Briten ihre cross buns, Rosinenbrötchen mit einem eingeritzten Kreuz. Zu Ostern selbst lassen sie gerne bunt gefärbte Eier um die Wette von einem Hügel kullern – gewonnen hat der, dessen Ei zuerst unten ankommt. Dann sind da noch Weidenkätzchenzweige, mit denen man sich gegenseitig tätschelt, weil das Glück bringt.

Irland

In Irland findet am Ostersonntag ein recht skurriler Brauch statt: Symbolische Begräbnisse von Heringen, die zu Grabe getragen werden als Zeichen dafür, dass die strenge Fastenzeit – an der Heringe eine Hauptmahlzeit sind – nun zu Ende ist.

Finnland

Bei den Finnen gibt es den Osterbrauch, Freunden und Bekannten am Palmsonntag sanfte Schläge mit einer Birkenrute zu verabreichen – Erinnerung an die Palmwedel, mit denen Jesus bei seinem Einzug in Jerusalem empfangen wurde.



Landhaus Fuhlsbüttel

Das Haus der Familienfeiern

In gemütlicher Atmosphäre individuell und persönlich feiern.

Rufen Sie uns an oder kommen Sie doch zu einem unverbindlichen Gespräch vorbei.

Brombeerweg 122335 Hamburg-Fuhlsbüttel | Telefon (040) 59 62 38
E-Mail: mail@landhaus-fuhlsbuettel.de

Osterfeuer treiben den Winter aus

Sie gehören vor allem in der Hansestadt Hamburg zu Ostern wie der Weihnachtsbaum zu Weihnachten: Bereits Wochen vor dem Osterfest werden allen voran entlang der Elbe Hölzer, Sträucher und anderes Brennbares mitunter haushoch aufgetürmt. In der Nacht von Karsamstag auf Ostersonntag werden die Osterfeuer dann überall entzündet. Die Tradition der Osterfeuer hat heidnische Wurzeln. Mit den hoch lodernden Flammen sollte der Winter vertrieben werden und mit ihm böse Geister gleich mit...

Osterbrunch

Das Osterfrühstück ist der Klassiker zu diesem Fest. Eine »entspannte« Variante – unter anderem im Hinblick auf das längere Ausschlafen – ist ein Osterbrunch. Die Kombination aus Frühstück und Mittagessen lässt sich gut vorbereiten und jeder kann sich selbst mit dem bedienen, was ihm schmeckt.

Bevor es in die Küche geht, noch ein paar Tipps für den Osterbrunch. Das Auge isst mit und deshalb sollte gerade heute das Büffet hübsch angerichtet und natürlich passend geschmückt sein.

Soll heißen, dass die typischen Osterblumen wie Narzissen, Tulpen, Hyazinthen, Palmkätzchen oder Schlüsselblumen nicht fehlen dürfen. Ebenso wenig wie Ostereier und Osterhasen. Damit jeder auf seine Kosten kommt, sollte eine umfangreiche Auswahl an Brotsorten, Wurst und Käse sowie etwas Frisches wie Radieschen, Paprika, Gurken oder Salat bereit stehen. Ein oder zwei warme Gerichte, ein Dessert und Ostergebäck gehören ebenfalls mit zu einem Osterbrunch. Natürlich auch kalte und warme Getränke wie Orangensaft, Kaffee und Tee sowie vielleicht auch Sekt oder Frühlingsbowle. Eierlikör (siehe Kasten Seite 23) ja sowieso...

Nachfolgend einige Rezeptvorschläge für den österlichen Brunch.

Memory selbstgemacht

Suchen gehört zu Ostern. Neben Ostereiern macht es auch viel Spaß, passende Kartenpaare beim Memory zu suchen. Zudem profitieren Konzentration und Gedächtnis davon. Alles das macht umso mehr Freude, wenn das Spiel selbstgemacht ist. Das gelingt ganz einfach mit vorgefertigten Kartenpaaren, die dann individuell gestaltet werden: Etwa mit Schnappschüssen von der letzten Feier, Urlaubsfotos oder Dekor aus eigener Hand. Hier kann und darf der Fantasie freier Lauf gelassen werden. Die Karten für das Memory gibt es bei Personello für 0,75 Euro pro Paar. Unter www.personello.com finden sich alle Informationen dazu.

Quelle: djd/Personello

Warmes Gericht

Lamm in Kräuterkruste Zutaten für vier Personen

1 kg Lammkarree
Kräuter der Provence
Rosmarin
Honig
scharfer Senf
Olivenöl
1 Glas Pesto
4 Zehen Knoblauch
Salz und schwarzer Pfeffer

- Knoblauchzehen pressen und mit den Kräutern, dem Pesto, dem Öl und dem Honig zu einer Paste verrühren. Diese auf eine Seite des Lammkarrees streichen.
- Das Karree in den Backofen schieben und bei 200° C je nach Dicke ein bis eineinhalb Stunden schmoren lassen. Sobald das Lammkarree eine halbe Stunde im Ofen ist, sollte es mit Alufolie abgedeckt werden, damit es nicht schwarz wird.
- Das fertige Lammkarree in Scheiben schneiden. Dazu schmeckt Wildreis oder ganz einfach Baguette.

Kalte Gerichte

»Grüne Eier« Zutaten für vier Personen

8 Eier
1 EL saure Sahne
1 TL Kapern, fein gehackt
2 Tomaten, gehackt
scharfer Senf
Salz und Pfeffer
Schnittlauch, fein geschnitten
Kresse, fein gehackt
je 1 Bund Schnittlauch, Dill und Petersilie
etwas Butter
1 Schalotte, fein gehackt
etwas Gemüsebrühe
etwas Zucker

- Die Eier hart kochen und unter kaltem Wasser abschrecken. Dann schälen und wenn sie abgekühlt sind halbieren. Das Eigelb herausnehmen und gut zerdrückt mit Sahne, Senf, Kapern, Salz, Pfeffer, Schnittlauch, Kresse und den Tomaten mischen.
- Die Eigelbcreme pikant abschmecken, in die Eihälften füllen und auf einer Platte anrichten.
- Für die grüne Sauce die Kräuter ganz fein hacken, in zerlassener Butter mit einer Schalotte andünsten und mit etwas

Gemüsebrühe aufgießen. Dann die Masse pürieren und so lange mit Flüssigkeit aufgießen, bis die Sauce richtig sämig ist. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Die Sauce zu den gefüllten Eiern servieren. Dazu passt geröstetes Weißbrot oder Salzkartoffeln.

Ostergebäck

Pistazien-Osterkranz Zutaten

125 ml Milch
250 g Mehl
30 g Zucker
20 g Hefe
40 g Butter (weich)
1 Ei
4 EL Pistazienkerne, gehackt
2 EL Himbeer- oder Erdbeermarmelade
2 EL Hagelzucker
1 Prise Salz

- Milch lauwarm erwärmen und Mehl, Zucker sowie Salz in eine Schüssel geben. In die Mitte dieser Mischung eine Mulde drücken und darin die Hefe mit fünf Esslöffeln der lauwarmen Milch verrühren. Die Hefemilch noch mit etwas Mehl vom Rand verrühren und mit wenig Mehl bestäuben. Dann an einem warmen Ort zugedeckt für eine halbe Stunde gehen lassen.
- Fett, Ei und restliche Milch zufügen und mit dem Rührgerät zu einem glatten Teig verkneten. Nochmals zugedeckt eine halbe Stunde gehen lassen.
- Den Teig nun halbieren und drei Ess-

löffel der Pistazien unter eine Hälfte kneten. Beide Hälften zu je rund 45 Zentimeter langen Strängen formen, zu einer Kordel drehen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech zu einem Kranz zusammenlegen. Diesen dann nochmals für etwa zehn Minuten gehen lassen.

- Dann den Osterkranz im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) für vierzig Minuten backen und danach auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Dann die Marmelade erhitzen, den Kranz damit bepinseln und zum Schluss den Hagelzucker sowie die restlichen Pistazien darüber streuen.

Dessert

Vanille-Creme Zutaten für fünf Portionen

250 g Joghurt, fettarm
2 EL Quark
1 Päckchen Paradiescreme Vanille
250 ml Milch
1 kl. Dose Pfirsiche oder Mandarinen
2 EL Pfirsich- oder Mandarinen saft

- Den Joghurt mit d. Quark glatt rühren.
- Das Paradiescremepulver mit der Milch aufschlagen und unter den Joghurtquark rühren.
- Nun das Obst abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Den Saft unter die Creme geben, die Obststücke vorsichtig unterheben und die Creme bis zum Servieren kaltstellen.



Wir bringen
Ihnen Ihre
Lieblingsgerichte
direkt ins Haus!



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

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

Täglich
wechselnder
Mittagstisch p. P. € 5,50

Senioren- & Therapiezentrum
Haus am Wehbers Park
Fruchtallee 82, 20259 Hamburg-Eimsbüttel
040 / 23 93 66 80, www.haus-am-wehbers-park.de

Partner aller Sozialämter
und Pflegekassen
Betreuung der
Pflegestufen 0 - 3+
"Beschützter Wohnbereich"
Gerontopsych. Pflege
Betreuung von Menschen im
Wachcoma der **Phase F**
und **Beatmungspflege**

Wir feiern Geburtstag und laden Sie herzlich ein!
Am 01.04.2012 in der Zeit von 11-15 Uhr
Thema HH-Eimsbüttel
Tag der offenen Tür – Brunch (p. P. € 10,-) – Geburtstagsfeier

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

■■■■V■■■ME■■■E■■■A■■■M■■■
 UEBERRAGEND■■■MASTIFF
 ■■■ERIERADIO■■■E■■■PANJF
 ■■G■■■SENIL■X■■■BLE■■■ION
 UNRAT■■■ABEDAURN■■■DN
 ■■E■■■N■■■PNEU■■■SYN■■■ABO
 ■■RADRENENN■■■E■■■ANGER
 ■■N■■■ETE■■■S■■■BREIT■■■F
 COLT■■■E■■■BUTAN■■■D■■■SABA
 ■■MA■■■INDEMN■■■ZAEHLER
 REGENT■■■I■■■BALU■■■SOL■■■
 UNE■■■G■■■DANGENHEIM■■■SC
 ■■GIDE■■■TRE■■■O■■■STATT
 ■■GALEERE■■■M■■■TEILS■■■U
 URBAN■■■Z■■■AUGUR■■■U■■■KAA
 ■■A■■■C■■■STAND■■■TEAMWORK
 ■■STIMME■■■SATURN■■■METT
 ■■SUSHI■■■BIS

JONNY HILL

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

- **Rolf Bühring,**
22337 Hamburg
- **Gerhard Bergner,**
22399 Hamburg
- **Heidi Meyer,**
22335 Hamburg
- **Siegfried Seybold,**
22848 Norderstedt
- **Klaus Niederstraßer,**
22457 Hamburg

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

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.

...und so können Sie gewinnen:

Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 22.03.12 an:

SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg senden.

Teilnahmebedingungen: Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, eine Barauszahlung des Preises ist nicht möglich. Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.



PLZ/Ort

Lösungswort eintragen:

--	--	--	--	--	--	--	--	--



Herzlich willkommen im motion-center Hamburg

Der Alsterdorfer Markt im Norden von Hamburg liegt mitten im gleichnamigen Stadtteil Alsterdorf. Im letzten Sommer öffnete dort Ihr neues Sanitätshaus, das „motion-center Hamburg“ seine Türen. Nach halbjähriger Umbauphase strahlt das alte Gebäude am Alsterdorfer Markt 2 jetzt wieder in neuem Glanz. Nahtlos reiht sich das motion-center in die Shopping-Meile und Servicekette des beliebten Alsterdorfer Marktes ein und ergänzt mit seiner Vielfalt hervorragend das Gesundheits- und Wellnessangebot. Auf einer Fläche von 640 qm entstand ein modernes Sanitätshaus als Vollsortimentler mit footpower Shop-in-Shop, Bewegungsanalyse-Labor und großzügigen Orthopädie- und Reha-Werkstätten. Die helle und freundliche Gestaltung, ein ansprechendes Ladenkonzept und einladende

Anproberäume sorgen bei Kunden, Besuchern, Geschäftspartnern und Mitarbeitern für Wohlbefinden.

Wie alles begann!

Schon Ende der achtziger Jahre knüpfte Firmenchef Holger Otto – dessen Stammhaus in Rendsburg gefestigt ist – erste Kontakte in Hamburg. Sein persönlicher Einsatz in der Kinderorthopädie sowie die seinerzeit innovativen Versorgungskonzepte machten den Namen Otto schnell bekannt. Wöchentliche Sprechstage sorgten für großen Zulauf.

Als im Jahr 2005 der ehemalige Kindergarten in der Bodelschwingstraße frei wurde, konnte das motion-center endlich eigene Räumlichkeiten mit größerer Kapazität beziehen. Das Team wurde aufgestockt, um noch effizienter versorgen zu können. Zahlreiche Besucher und eine steigende Mitarbeiterzahl führten jedoch dazu, dass auch hier die Räume bald zu eng wurden. Jetzt freut sich das Team vom motion-center Hamburg über die neuen Geschäftsräume am Alsterdorfer Markt und darauf, seine Besucher mit einem vielfältigen Rundum-Gesundheitspaket verwöhnen zu können.

Was ist neu?

- ein großzügig gestaltetes Fachgeschäft mit einem umfangreichen Sortiment an Gesundheits- und Wellnessartikeln
- der footpower Shop-in-Shop mit modernstem Bewegungsanalyse-Labor zur Bewegungs- und Laufoptimierung sowie Fahrradsitzpositionsvermessung
- die vergrößerte Orthopädiewerkstatt
- eine eigene geriatrische Abteilung für Auslieferung, Reparatur und Instandsetzungen von Hilfsmitteln in der häuslichen Pflege

motion-center Hamburg
Alsterdorfer Markt 2, 22297 Hamburg
Tel.: 040 5935 216 – 0
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9.00 – 18.00 Uhr
www.motion-center.de



motion - center
 hamburg

TÜV für Ihre Beine: Venenfunktionstest

- schnell und einfach
- für jede Altersgruppe
- computergestützt
- völlig schmerzfrei

Freitag, 30. März 2012
10:00 - 18:00 Uhr

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

Mitten im Leben, mitten in Ellerau!

Steindamm 2



Barrierefrei erreichbare 3-Zimmer-Balkon-, -Terrassen- und Dachterrassen-Wohnungen mit Wohnfl. von 77-102 m². Komplett schlüsselfertig ab € 217.400,-.

Der gesamte Kaufpreis ist erst zur Übergabe im Herbst 2012 fällig.

Courtagefrei – direkt vom Bauträger.

Besichtigung unserer Musterwhg., Feldbehnstraße 70 in Quickborn, sonntags von 14-16 Uhr oder nach Vereinbarung

Schaffarzyk 041 06/63 60 26 -
www.schaffarzyk.de

Meine Schokolade – ein Genuss

Schokolade ist die zweitschönste Sache der Welt, denn sie ist Genuss pur. Ich schließe die Augen und genieße den Schmelz. Wenn ich den Riegel mit der Zunge an den Gaumen drücke, öffnen sich alle Geschmacksnerven und ich nehme die unterschiedlichsten Nuancen wahr: die zarte Bitterkeit des Kakaos, ein Hauch von Butter, die Süße von Früchten, das Pikante von Gewürzen und ganz zum Schluss eine Winzigkeit von edlem Brantwein.

Schokolade macht Menschen für eine kurze Zeit froh und glücklich, sie entspannt und glättet die Sorgenfalten. Sie trocknet Kindertränen im Nu und mildert den Schmerz. Sie erfreut als Geschenk und erzeugt

gute Stimmung. Schokolade ist eine hervorragende Medizin, die immer hilft und fast ohne Nebenwirkung ist.

Schokolade ist eine leckere Verführung und hinterlässt keinerlei Reue!



Schreibwerkstatt – LAB,
 © Giesela Lembke, Juli 2007

zapf umzüge
 Umzugspartner VRK Hamburg GmbH

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



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

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

Ostern kommt!

Wir suchen schnellstmöglich (m/w) für unseren Fitnessclub

Rentner auf 400,- €-Basis

für leichte Service- und Wartungsarbeiten an unseren Fitnessgeräten.

VITAMED FITNESSCLUB

Krohnstieg 41-43 | 22415 Hamburg | Tel.: 040-50 79 73 50

Seniorenrechtliches Einfamilienhaus

Kaltenkirchen, Wohnfläche ca. 64 m², Grundstück ca. 647 m², 2 Zimmer, ca. 50 m² loftartiges Wohnzimmer, offene Küche, barrierefreies Vollbad, 2 Schlafbereiche, Fußbodenheizung, Garage,

KP € 195.000,-



ENGEL & VÖLKERS

Hamburg-Langenhorn
 Telefon 040-238 459 44 • norderstedt@engelvoelkers.com
 www.engelvoelkers.de/norderstedt • Immobilienmakler

Für den (Not)Fall

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



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

Tipp: Diese Liste griffbereit und gut sichtbar platzieren!

Ihre Werbung richtig platziert!

Anzeigenannahme & Information unter:

Tel.: 040/41 45 59 97 | Fax 040/50 79 11 16

kontakt@senioren-magazin-hamburg.de | www.senioren-magazin-hamburg.de

SeMa

Senioren Magazin

Hamburg GmbH

Veranstaltungen Tipps + Termine

Konzerte

Samstag 10. März 16 Uhr
Romantische Klaviermusik mit der
Frankfurter Pianistin Anna Tyshayeva.

Sonntag 25. März 16 Uhr
Veronika, der Lenz ist da!
Die Chansonniere Angelika Arndt singt
als waschechte Berliner Göre.
Jeweils: Eintritt € 6,-, Restaurant
im Wohnpark am Wiesenkamp,
Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg,
Tel.: 040/644 16-914

Ostermärkte

17. und 18. März
Ostermarkt Blumendorf
Gut Blumendorf, Blumendorf 12,
23843 Bad Oldesloe, Sa. 11-19 Uhr,
So. 10-18 Uhr

18. März ab 10 Uhr
Ei, ei, ei ... Ostermarkt Schnelsen
Freizeitzentrum Schnelsen,
Wählingsallee 16, 22459 Hamburg

29. März bis 1. April
Norddeutscher Ostermarkt
Museum für Völkerkunde, Rothen-
baumchaussee 64, 20148 Hamburg,
Do. 18-21 Uhr, Fr.-So. 10-18 Uhr,
Eintritt: € 7,-, ermäßigt € 3,-

Messen

30. März - 01. April 2012
HausTier Hamburg
Themenschwerpunkt 2012 –
Tierschutz und artgerechte Haltung
Messehalle Hamburg Schnelsen
Modering 1a, 22457 Hamburg,
Fr./Sa. 10-18 Uhr, So. 10-17 Uhr,
www.haustiermesse-hamburg.de

30. März - 01. April 2012
Lebensfreudemesse Hamburg
Das Jahr 2012 – unsere Chance
für Veränderung und Gesundheit
CCH - Congress Center Hamburg
Am Dammtor / Marseiller Str.
20355 Hamburg,
Fr. 13-19 Uhr, Sa. 10.30-19 Uhr,
So. 10.30-18 Uhr

Kulinarisches

24.-25. März, Sa. 12-19 Uhr, So. 11-18 Uhr
Hamburger Weinsalon
Mehr als 500 Weine zum Verköstigen.
Handelskammer Hamburg,
Adolphsplatz 1, 20457 Hamburg

25. März 10-18 Uhr
„besonderslecker“
Der Markt für Augen- u. Gaumengenießer!
Museum der Arbeit,
Wiesendamm 3, 22305 Hamburg

Diavorträge

Montag 12. März 18 Uhr
Diavortrag: Faszinierendes
St. Petersburg
Der Referent Siegmär Tümmeler berichtet
über das „Venedig des Nordens“.

Montag 26. März 18 Uhr
Diavortrag: Türkei
2000 Jahre Kulturstätten und
Landschaften von und mit Referent
Wolfgang Scheiter.
Jeweils: Eintritt € 5,-, Studio im Wohn-
park am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16,
22359 Hamburg, Tel.: 040/644 16-914

Ausstellung



10. Februar - 17. Juni 2012
Louise Bourgeois. Passage dangereux
Skulpturen, Rauminstallationen,
Radierungen, Arbeiten aus Stoff und
Tapisserien der Jahrhundertkünstlerin.
Ort: Kunsthalle - Galerie der
Gegenwart - Hubertus-Wald-Forum,
Glockengießerwall 1, 20095 HH,
Öffnungszeiten: Di.-So. 10-18 Uhr,
Do. bis 21 Uhr

12. Februar - 4. November 2012
Totenkult in Mexiko
Ort: Bestattungsforum
auf dem Friedhof Ohlsdorf,
Fuhlsbüttler Straße 756, 22337 HH
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9-17 Uhr,
Sa./So. 10-15 Uhr

Sonstiges

Sonntag 4. März ab 15.30 Uhr
Tortenbuffet mit Caféhausmusik
Ein Schlaraffenland mit süßen Versu-
chungen in Hülle und Fülle. Es kann
nach Herzenslust gekostet werden,
Kaffee und Tee so viel jeder mag.
Passend dazu sanfte und schwungvolle
Klänge, so können Sie den Nachmittag
mit allen Sinnen genießen.
Eintritt € 6,- pauschal, Residenz
am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16,
22359 Hamburg, Tel.: 040/644 16-914

Flohmärkte

Sonntag 4. März 11-16 Uhr
Flohmarkt und Stadtteiltreff,
Kulturpunkt im Barmbek Basch,
Wohldorfer Straße 30, 22081 HH

Sonntag 4. März 8-17 Uhr, Flohmarkt,
Fegro, Gutenbergring 2, 22848 Norderstedt

Freitag 9. März 9-17 Uhr
Floh- und Wochenmarkt,
Rindermarkthallen-Areal,
Neuer Kamp 31, 20359 HH

Samstag 10. März 8-16 Uhr
St. Pauli Flohschanze, Antik- und
Flohmarkt, Alte Rinderschlachthalle,
Neuer Kamp 30, 20357 Hamburg

Samstag 10. März 11-18 Uhr
Frauen machen Flohmarkt,
Kulturhaus Eppendorf,
Julius-Reincke-Stieg 13a, 20251 HH

Samstag 17. März 7-15 Uhr
Flohmarkt, Otto Parkplatz (Bramfeld),
Moosrosenweg, 22177 Hamburg

Samstag 17. März 10-17 Uhr
Antik- und Sammlermarkt,
Kampnagel, Jarrestr. 20, 22303 HH

Sonntag 18. März 9-17 Uhr
Kunst-Antik & Sammelmarkt,
Pöseldorf Center, Mittelweg 130-138,
20148 Hamburg

Samstag 24. März 7-15 Uhr
Flohmarkt, Otto Parkplatz (Bramfeld),
Moosrosenweg, 22177 Hamburg

Sonntag 25. März 8-16 Uhr
Antik- und Sammlermarkt,
Marktplatz Galerie Bramfeld,
Bramfelder Chaussee 230, 22177 HH

Sonntag 25. März 8-16 Uhr
Flohmarkt, P & R Parkhaus
Sommerkamp, 22337 HH-Ohlsdorf

Sonntag 1. April 8-17 Uhr, Flohmarkt,
Fegro, Gutenbergring 2, 22848 Norderstedt

Volksfest

23.03.-22.04.2012
Hamburger Frühlingsdom
Das größte Volksfest des Nordens
Heiligengeistfeld Hamburg
Öffnungszeiten: Mo.-Do. 15-23 Uhr,
Fr./Sa.15-24 Uhr, So. 14-23 Uhr