

Gratis zum Mitnehmen

  
**SeMa**

# Senioren Magazin

Hamburg

April 2012

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel

## Jungbrunnen auf dem Teller



### Doris Kunstmann

Die Vollblutschauspielerin  
im Gespräch



### Seniorenmesse und Seniorentag

Diesmal in Hamburg  
SenNova & Ja zum Alter



### Schönheit

Die Zeichen der Zeit verzögern –  
auch ohne Schönheitschirurg



### Der Garten ruft

Es grünt so grün –  
Frühlingszeit ist Pflanzzeit







**Glinde**

„Vital Vier“ – ein Zuhause zum Wohlfühlen

#### Attraktive Neubau-Eigentumswohnungen

- Moderne, barrierefreie 2 bis 3-Zimmer-Wohnungen, Wohnflächen von 71-115 m<sup>2</sup>
- 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 € 189.000,-

#### 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 berechnet, 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

# Inhalt

Inhalt – dieses Mal im SeMa 2

Herzlich willkommen 3

Worte unserer Herausgeberin

## Im Gespräch

**Doris Kunstmann**

Im Moment meint es das Leben gut mit mir...

Leser schreiben Geschichte 5

## Jungbrunnen...

... auf dem Teller

Mit Messer und Gabel länger gesund und fit

Wohnpark Eutin 11

## SenNova

10. Seniorentag vom 3. bis 5. Mai 2012

Diesmal in Hamburg im CCH

## Schönheit...

... kennt kein Alter

Schön bleiben auch ohne Chirurg

Pflanzenapotheke Teil 6 – Fenchel 17

Buchtipps 18

LAB 19

Lange Aktiv Bleiben

Medical Wellness aus dem Meer 20

Impressum 20

Gesellige Tagesfahrten 21

Berlin – immer eine Reise wert 22

Kleinanzeigen 23

Sozial- und Diakoniestation Langenhorn e.V. 24

Pflege und betreuen in Würde und Respekt

Notfall 25

Rätsel 26

## Garten

Es grünt so grün

Höchste Zeit für Hobbygärtner

Gut gerüstet für die letzte Reise 31

Bestattungsinstitut Wulff

Veranstaltungen 32

# Liebe Leserinnen, liebe Leser!

## Besuchen Sie uns!

Wo? Auf der Seniorenmesse SenNova, die im Rahmen des 10. Deutschen Seniorentages in unserer schönen Stadt abgehalten wird. Vom 3. bis 5. Mai dreht sich dann alles rund um Sie und Ihre Belange. Das Motto »Ja zum Alter«, unter dem der Seniorentag 2012 stattfindet, klingt bereits sehr vielversprechend. Wir alle dürfen mithin auf diese drei Tage im Mai gespannt sein.

Am Stand C38 erwarte ich Sie gemeinsam mit unserer Chefredakteurin Birgit Frohn.



Birgit Frohn

Wir freuen uns darauf, Sie persönlich kennenzulernen. Gerne nehmen wir Ihre Anregungen für zukünftige Ausgaben oder Ihre Kritik an den bisher erschienenen entgegen.

Nun wünsche ich Ihnen wie gewohnt viel Freude bei der Lektüre der Aprilausgabe unseres Magazins und sage:

**Bis bald auf der SenNova!**



Silke Wiederhold

Gestalten Sie das Senioren Magazin mit, schreiben Sie uns!

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

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

Tel.: 040/41 45 59 97

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



**Senioren Magazin**  
Hamburg GmbH

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...



Haus Itzstedt  
Alten- und Pflegeheim



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

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

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

**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



**110 JAHRE**  
GESUNDE SCHUHE

Frisch eingetroffen  
**DIE NEUE KOLLEKTION!**  
Große Auswahl an gesunden Schuhen – auch für lose Einlagen.

**Ganter** ShopHamburg

**Vabeene**

**Think!** ShopHamburg

**NEU** UNSERE FILIALE IN POPPENBÜTTEL!

**schockmann**  
Schuhe die passen

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

Modellbeispiele | Foto: Pixello





Doris Kunstmann liebt Blumen.



Mit Fritz Wepper in „Um Himmels Willen“.



Die Familie.



Doris Kunstmann privat – an der See.



Als Schwester Oberin in „Sister Act“.

# Doris Kunstmann

Im Moment meint das Leben es gut mit mir....

Sie ist einer beliebtesten Schauspielerinnen Deutschlands. Ihre markante, sonore Stimme und ihr schauspielerisches Talent lieben und bewundern die Zuschauer. Doris Kunstmann ist eine starke Frau, die viele Schicksalsschläge überwunden hat. Ihre Eltern, der Filmproduzent Georg Thieß und die Schauspielerin, Malerin und Grafikerin Erika Kunstmann trennten sich früh, so dass Doris Kunstmann zum Teil bei den Großeltern aufwuchs. Ihre Ehe mit Michael Fuhrmann wurde nach nur vier Jahren geschieden. Sie zog ihren Sohn Marc allein auf. Es gab viele Momente, in denen sie nicht wusste, wie es weitergehen soll, zumal sie lange an Depressionen litt.

Die gebürtige Hamburgerin hat inzwischen ihre innere Ruhe gefunden und fängt nun einen neuen Lebensabschnitt an, nachdem ihr Ex-Mann gestorben ist und sie ihre geliebten Enkel Cedric und Carlotta lieben und knuddeln kann. Außerdem ist sie beruflich ausgelastet, der Terminkalender ist randvoll. Zu ihren großen Erfolgen gehört das Theaterstück „Oskar und die Dame in Rosa“. Das Einpersonenstück beschert Doris Kunstmann jeden Abend Standing-ovations. In dem Stück, das von der Krebskrankheit und dem Tod des Jungen Oskar handelt, verkörpert sie alle zehn Rollen, die sie optimal durch den Klang ihrer Stimme und ihre Gestik erfüllt.

Auch privat kümmert sich Doris Kunstmann um kranke Kinder. Sie unterstützt den Verein „Die Muschel“. Dieser Verein wurde vor sechs Jahren von Marlies Borchert gegründet, der Chefin der Segeberger Kliniken. Der Verein hat sich zur Aufgabe gemacht, krebskranke Kinder und deren Familien ambulant zu unterstützen, indem ehrenamtliche Helfer die Eltern entlasten und mit den kranken und den gesunden Geschwisterkindern spielen oder Unternehmungen machen. Doris Kunstmann und die gesamte Tourneecrew verzichteten einen Abend auf ihre Gage und spendeten diese.

Doris Kunstmann ist Fernsehzuschauern aus vielen Filmen, beispielsweise 1970 „Und Jimmy ging zum Regenbogen“ mit Alain Noury und aus vielen Serien wie „In aller Freundschaft“ oder als Anwältin in „Edel und Stark“ bekannt. Als Transsexuelle Andrea spielte sie 2001 neben Marielle Millowitsch in „Meine beste Feindin“ eine ihrer Parade- und auch Lieblingsrollen. Noch bis August 2012 steht Doris Kunstmann sechs Tage die Woche auf der Bühne des Hamburger Operettenhauses als Mutter Oberin in „Sister Act“. Diese Rolle ist wieder eine neue Herausforderung, die sie gern angenommen hat, denn zum ersten

Mal muss sie auch singen. „Eigentlich kann ich gar nicht singen“, sagt Doris Kunstmann. „Die Crew der Stage Holding hat mich überredet und nun klappt es auch ganz gut. Am Anfang im Juli 2011 haben mich die jungen Kollegen einfach an der Hand genommen und auf der Bühne so platziert, dass ich immer auf meiner Position war“.

Als Doris Kunstmann vor ein paar Jahren vom Stadtrand Hamburgs in die Innenstadt gezogen ist, hatte sie einen Tag vor dem Umzug einen schweren Autounfall. Sie musste sogar aus dem Wagen geschleift werden. „Die Schutzengel waren zur Stelle“, sagt sie. Nur einen Tag später stand sie zwischen den Möbelpackern und packte kräftig mit an. „Es ist ein Wunder, dass ich noch lebe. Ich hatte keinen Kratzer am Körper, nur einen Schock“. Glücklicherweise sind nach fünf Jahren auch die Kratzer auf der Seele geheilt.

Wäre Doris Kunstmann gern jünger? „Eigentlich stört mich das Alter nicht“, sagt die 67-Jährige. „Aber wenn man körperlich nicht mehr so fit ist, das stört mich schon. Die Zipperlein kommen und man kann es nicht ändern. Und das ist der Lauf der Zeit, wenn man den Körper einmal wie eine Maschine betrachtet, die nutzt sich auch ab.“ An Rente denkt sie aber nicht. Sie hat schon Verträge bis ins Jahr 2013 abgeschlossen. Außerdem halten ihre Enkel sie auf Trab. Nur ein Problem hat sie: „Ich habe in der letzten Zeit zugenommen und ich muss die Pfunde unbedingt wieder loswerden, aber ich bin auf dem besten Weg. Es fällt mir sehr schwer kontrolliert zu essen, da ich ein Genussmensch bin. Außerdem isst man vor der Aufführung nicht, umso größer ist der Hunger und Appetit danach. Dann lasse ich mich nach der Theateraufführung im Hotel gern mit einem Glas Rotwein oder auch mit Käsestückchen verwöhnen.“

Doris Kunstmann ist sehr diszipliniert, wenn es um ihren Beruf geht. Sie gibt alles auf der Bühne. Im Stück „Die Ratten“ war sie mit einem gebrochenem Handgelenk für ihr Publikum auf den Brettern, die besonders für sie die Welt bedeuten. Privat ist sie eine gute Mutter, eine treue Freundin und eine außergewöhnliche Gastgeberin. Sie ist immer bemüht, dass es ihrer Familie und ihren Freunden gut geht. Ans Aufhören denkt die 67-Jährige nicht. „Solange die Arbeit Spaß macht, die Gesundheit mitspielt und das Publikum mich sehen will, werde ich Theaterspielen und vor Kameras stehen. Ich wünsche mir noch viele schauspielerische Herausforderungen“.

Text und Bilder: © Marion Schröder

## Leser schreiben Geschichte

Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichte!  
Eine Angst-Partie

In den Jahren 1946 und 1947 war ich als Kriegsgefangener in einer LKW-Fabrik in Leningrad tätig. Von einem Lager außerhalb der Stadt wurden wir, etwa 100 Mann, dem Werk zugeteilt um Kriegsschäden zu beseitigen. Untergebracht wurden wir in den Kellerräumen des Hauptgebäudes. Hier gab es Schlafräume mit Ofen und elektrischem Licht, einen Aufenthaltsraum und einen Waschraum mit fließend Wasser und vor allem keine Läuse und Wanzen.

Zur ersten Arbeitseinteilung erschien ein Dolmetscher und die Meister der verschiedenen Abteilungen. Wir wurden befragt nach Alter und Beruf. Meine Berufsangabe wusste der Dolmetscher nicht richtig zu deuten, als ich dann das Wort Mechanik hinzufügte, zeigte einer der Meister Interesse. Zwei meiner Kameraden hatte er sich schon ausgesucht. Einen Dreher und einen Maschinenschlosser. Er führte uns in sein Büro, einer kleinen sauberen Werkstatt. Seine Aufgabe war Instandsetzung und Pflege aller Maschinen des Werks. Nach wenigen Tagen waren wir ein eingespieltes Team. Wir genossen bald eine Sonderstellung im Werk. Unser Meister holte uns Morgens im Lager ab und brachte uns Abends zurück. Im Werkgelände konnten wir uns frei bewegen, als Spezialisten waren wir überall gern gesehen. Für unseren Meister Schukow gab es nichts, was nicht ging. Ich habe dort viel gelernt, vor allem Improvisieren.

Der Werksführung war Normerfüllung wichtiger als Unfallverhütung und Schutzkleidung. Beim Schleifen an einem Werkstück, natürlich ohne Brille, flog mir ein Span ins rechte Auge. Als der Meister uns am Tag darauf abholte und mein entzündetes Auge bemerkte, bestand er darauf, mich zu einem Augenarzt zu schicken. Der wachhabende Offizier sträubte sich, sein Wachpersonal war angeblich anderwertig eingesetzt. Es kam zu einem heftigen

Streit, aber unser Meister setzte sich durch. Ein kleiner, junger Soldat, scheinbar aus dem äußersten Osten der Sowjetunion, der mit Putzarbeiten in einem Nebenraum beschäftigt war, wurde für meine Bewachung herbei gerufen. Mit einer MP ausgerüstet, den nötigen Papieren und Instruktionen für seine wichtige Aufgabe betraut, folgte er mir auf dem Weg zur Straßenbahnhaltestelle. Auf ein Gespräch lies er sich nicht ein, ich hätte sein Russisch auch kaum verstanden. Er ging immer hinter mir und hielt die MP in Richtung meiner Hacken. Als die Bahn endlich kam, musste die Schaffnerin die letzte Plattform von Fahrgästen räumen, erst dann durfte ich einsteigen. Mein Wachposten stellte sich in die Tür, damit an der nächsten Station keiner zusteigen konnte. Am Zielort waren es nur wenige Schritte zur Augenklinik. Eine ältere, robuste Krankenschwester empfing uns, erhielt die Papiere und wollte mich dann in den Warteraum schicken. Mein Bewacher sollte im Vorraum warten. Es gab eine lange Debatte, von der ich nur wenig verstand, doch dann durfte mein Bewacher mit in den Warteraum. Die dort wartenden Patienten mussten eine Ecke räumen, ich durfte mich setzen und er stellte sich davor. Den Patienten war Angst anzusehen, wenn er an seiner MP herum fummelte. Bewachte er nun mich oder wollte er mich vor den Leuten schützen? Als ich ins Behandlungszimmer gerufen wurde, folgte er mir. Der Arzt stoppte ihn noch vor der Tür. Auch hier kam es wieder zu einem heftigen Streit, es gab Schimpfworte, die ich im Werk bislang nur von den Lehrlingen gehört hatte. Diesmal musste mein Bewacher vor der Tür warten.

Die Behandlung dauerte nur wenige Minuten, der Span war schnell beseitigt. Der Arzt wünschte mir gute Besserung und baldige Heimkehr. Mit etwas Salbe und einer Augenklappe konnte ich die Klinik verlassen. Die Rückfahrt verlief ähnlich wie die Hinfahrt. Einige Leute in der Straßenbahn empörten sich, folgten aber dann doch den Anweisungen meines Bewachers, wenn er mit der Waffe drohte. Als wir das Lager erreicht hatten, sah man dem jungen Soldaten an, wie froh er war, dass er diesen gefährlichen Auftrag erfüllt hatte. Am Tag darauf war ich wieder der in den Werkhallen gern gesehene Spezialist.

Ende 1947 mussten wir plötzlich in ein anderes Lager umziehen. Beim Meister Schukow hätte ich mich gern noch bedankt und verabschiedet. Leider habe ich ihn nie wieder gesehen.

Eine Geschichte unseres Lesers  
Herbert Mansberg, Hamburg

**Haus verkaufen – Wohnung gesucht?**

Die Kinder sind groß, das Haus ist zu groß und das neue Domizil soll Ihren zukünftigen Anforderungen entsprechen. In dieser Situation können Sie auf unsere **langjährige Erfahrung** bauen.

Unser **detailliertes Marktwissen** bildet die Basis für den optimalen Verkauf Ihrer Immobilie und (sofern gewünscht) bei der Suche nach Ihrer neuen Immobilie.

**Diskretion ist für uns selbstverständlich.**

Informationen und Terminvereinbarungen unter Telefon:  
**040 - 524 90 91**

Unser aktuelles Immobilienangebot finden Sie unter  
**www.MBI-Immobilien.de**

Jennifer Bormann

**MBI Bormann Immobilien**  
Vermittlungsgesellschaft mbH  
Ohechaussee 5 • 22848 Norderstedt

ivd

**Der Pöhlshof**  
Rathausallee 83 a, 22846 Norderstedt

**Seniorenwohnungen mit Service**

Wohnen im Pöhlshof heißt, geborgen leben: ganz für sich, aber nicht allein. Helle und freundliche Wohnungen in moderner, anspruchsvoller Architektur erwarten Sie. Großzügig geschnitten und seniorengerecht ausgestattet.

**Öffnen Sie die Tür und fühlen Sie sich einfach wohl.**

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

Wohnungsunternehmen  
**Plambeck**

Ochsenzoller Straße  
147 • 22848 Norderstedt  
[www.plambeck.com](http://www.plambeck.com)



# Jungbrunnen auf dem Teller

## ANTI-AGING-FOOD

*Die biologische Uhr lässt sich nicht stoppen oder gar zurückdrehen. Wohl aber kann man sie langsamer ticken lassen. Allen voran durch die richtige Ernährung: Mit Messer und Gabel kann man sich wirksam länger vital und gesund halten.*

Auch wenn die endgültige Klärung des Alterns noch aussteht, ist eines sicher: Die natürliche Lebenserwartung wird nur zu etwa einem Drittel durch Vererbung geprägt. Über den Rest bestimmt unser Lebensstil. Unausgewogene Ernährung, zu wenig körperliche Bewegung, anhaltende Überbelastung in Beruf und Privatleben sowie Schlafmangel bestimmen das Tempo des Alterungsprozesses ebenso wie unsere genetische Lebensuhr.

Langanhaltende Vitalität und Gesundheit sind mithin mehr als nur ein Geschenk der Natur – sie liegen in der Hand eines jeden einzelnen. Dabei können wir uns das Wirksamste selbst servieren.

### »Jahreslifting« mit Messer und Gabel

Eine ganze Reihe von Vitaminen, Mineralstoffen und andere Substanzen in der Nahrung vermögen den körperlichen und geistigen Abbau zu verlangsamen. Denn sie greifen gezielt dort an, wo das Altern seinen Anfang nimmt – auf der Ebene der Zellen. Das gelingt ihnen, indem sie den oxidativen Stress im Körper reduzieren und damit die schädlichen Wirkungen freier Radikale wirksam bekämpfen. Wie das geht, zeigt nachfolgender Blick hinter die Kulissen des Alterns.

Wie alt wir werden und wie lange wir gesund und vital bleiben, hängt entscheidend vom Gesundheitszustand der Zellen ab. Was diesen am meisten bedroht, sind die freien Radikale – aggressive Sauerstoffteilchen, die zur Oxidation der Zellen führen. Zum Glück gibt es Schutzschilder gegen den oxidativen Stress. Das sind die Antioxidantien, die freien Sauerstoff leicht an sich binden und so andere Stoffe vor der Oxidation schützen können.

Je mehr von diesen Antioxidantien dem Körper im Kampf gegen die freien Radikale zur Verfügung stehen, desto besser sind die Aussichten, länger gesund und leistungsfähig zu bleiben. Indem man sich also möglichst viele der Radikalfänger über die Nahrung zuführt, kann man den Alterungsprozess verlangsamen. Was auch mit daran liegt, dass eine an Antioxidantien reiche Ernährung das Immunsystem stärkt.

### Die genetische Lebensuhr

Wie zügig der Alterungsprozess voranschreitet, ist – nicht nur, aber auch – in unseren Genen vorprogrammiert. Denn die Fähigkeit unserer Zellen, sich zu teilen und identisch zu kopieren, ist auf eine von Mensch zu Mensch unterschiedliche Anzahl von Zellteilungen beschränkt – bekannt als »Hayflick-Limit« und festgeschrieben in unseren Genen. Ist die magische Zahl erreicht und das Repertoire einer Zelle zur Neubildung erschöpft, stirbt sie ab. Je nachdem, bei wie vielen Zellen des Körpers die Lebensuhr abgelaufen ist, stellen sich Verfallserscheinungen früher oder später ein. Daneben bestimmen Fehler im Erbgut, wie alt wir werden können: Mutationen, Veränderungen der DNS, nehmen im Laufe des Lebens zu. Altern geht also auch Hand in Hand mit der Anhäufung fehlerhafter Zellen.



### »Frischhalter« in der Nahrung

- **Beta-Karotin:** rote und gelbe Früchte und Gemüse, Kohl sowie Brokkoli und Spinat.
- **Vitamin B6:** Reis, Weizenkeime und Weizenkeimöl, Kohl, Hülsenfrüchte, Sojabohnen, Kartoffeln, Nüsse, Paprika, Bananen, Avocados, Fisch und Meeresfrüchte, Geflügel.
- **Folsäure:** grünes Blattgemüse und Salate, Zitrusfrüchte, Rote Bete, Bierhefe, Tomaten, Sojabohnen, Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkornprodukte, Leber und Milch.
- **Vitamin C:** Zitrusfrüchte, Kiwi, Beeren, Papaya, Hagebutten, Sanddorn, Paprika, Chili-Schoten, alle grünen Gemüse, Tomaten, Sauerkraut, Kartoffeln, Petersilie und Zwiebeln.
- **Co-Enzym Q10:** fetter Fisch, Innereien, Rindfleisch, Eier, Weizenkeim- und Sojaöl.
- **Vitamin E:** Leinsamen, Fischöle, Pflanzenöle, Nüsse, Pinien- und Sonnenblumenkerne, Sojaprodukte, Brokkoli, grünes Blattgemüse und Eier.
- **Kalzium:** Milch und Milchprodukte, Vollkornprodukte, Nüsse, grünes Blattgemüse, Orangen, Bananen, getrocknete Aprikosen, Fisch und Bierhefe.
- **Magnesium:** Vollkornprodukte, grüne Salate und Gemüse, Bananen, Nüsse und Samen, Milch und Milchprodukte, Meeresfrüchte.
- **Selen:** Paranüsse, Sonnenblumenkerne und -öl, Seefisch und Meeresfrüchte, Fleisch, Eier, Bierhefe, Knoblauch und Vollkorngetreide.
- **Zink:** Vollkornprodukte, Brokkoli, Nüsse und Samen, Milch und Milchprodukte, Hartkäse, Eier, Geflügel und Innereien, Fisch und Meeresfrüchte, Bierhefe.

### Die besten Jungbrunnen aus der Küche

Sie sind reich an den eben genannten Stoffen und auch sonst überaus gesund.

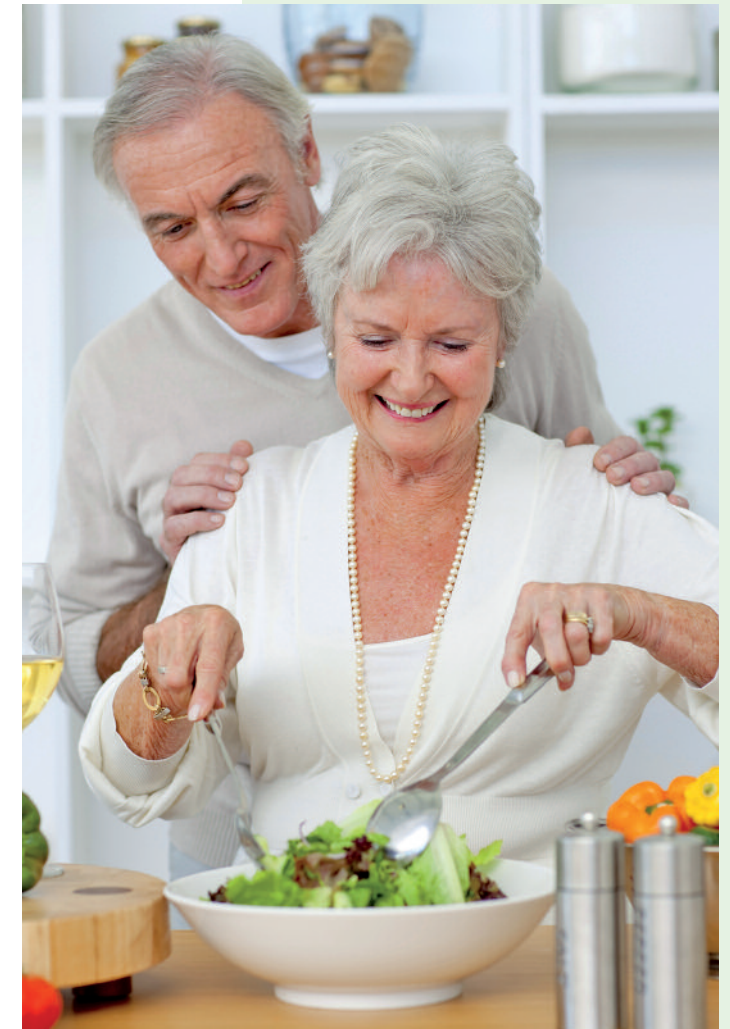
**Artischocken:** reich an Folsäure und Zink. Unterstützen die Funktionen von Leber und Galle, fördern die Verdauung, senken den Gehalt an schädlichem LDL-Cholesterin und stabilisieren den Blutzuckerspiegel (wichtig für Diabetiker).

**Beeren:** reich an Beta-Karotin und Vitamin C. Wirken antibakteriell bei Harnwegsinfektionen, stärken die körpereigenen Abwehrkräfte und sind bewährt bei Magen-Darm-Beschwerden.

**Brokkoli:** reich an Beta-Karotin, Kalzium, Folsäure, Vitamin C und Vitamin E sowie Zink. Beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Schlaganfällen vor, senkt das Risiko für Krebskrankheiten und schützt vor Grauem Star.

**Fetter Fisch:** reich an Co-Enzym Q10, Kalzium, Omega-3-Fettsäuren, Selen, Vitamin E und Zink. Reduziert das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten sowie Krebs und senkt den Gehalt an schädlichem LDL-Cholesterin.

**Grüne Salate:** reich an Beta-Karotin, Folsäure und Magnesium sowie Vitamin C. Regen die Verdauung an, lindern Schlafstörungen, senken das Risiko für Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen.





**Knoblauch:** reich an Antioxidantien und immunstärkenden Substanzen. Hält Herz und Kreislauf gesund, reduziert das Risiko für Krebserkrankungen, wirkt antibakteriell wie antiviral und reguliert den Blutzuckerspiegel.

**Kohl, alle Arten:** reich an B-Vitaminen, Beta-Karotin, Kalzium und Folsäure sowie Vitamin C. Beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Schlaganfällen vor, senken das Risiko für Krebs und schützen vor Grauem Star.

**Möhren:** reich an Beta-Karotin und Vitamin C. Verringern schädliches LDL-Cholesterin und das Risiko für Krebserkrankungen, vor allem für Lungenkrebs.



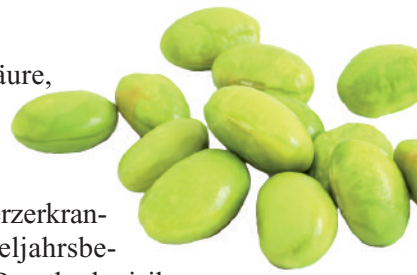
**Olivenöl:** reich an Beta-Karotin, Kalzium, Magnesium, ungesättigten Fettsäuren und Vitamin E. Senkt schädliches LDL-Cholesterin, schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs, fördert die Funktionen von Galle und Leber.

**Paprika:** reich an Beta-Karotin und Vitamin C. Regt die Verdauung an und schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

**Rotwein:** reich an Antioxidantien. Wirkt antibakteriell und antiviral, beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor, senkt das Risiko für Arteriosklerose, regt Verdauung und Stoffwechsel an.



**Sojabohnen:** reich an Folsäure, Kalzium, Magnesium, Omega-3-Fettsäuren sowie Vitamin E. Regulieren den Blutzuckerspiegel, beugen Herzerkrankungen vor, lindern Wechseljahrsbeschwerden und mindern das Brustkrebsrisiko.



**Spinat:** reich an Beta-Karotin, Folsäure, Kalzium, Magnesium, Vitamin C und Vitamin E. Beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Schlaganfällen vor, senkt das Risiko für Krebskrankheiten, schützt vor Blutarmut.

**Tomaten:** reich an Beta-Karotin, Folsäure, Vitamin C und Vitamin E. Beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Schlaganfällen vor und senken das Risiko für Krebskrankheiten.

**Weizenkeimöl:** reich an Folsäure, Magnesium, Omega-3-Fettsäuren und Vitamin E sowie Zink. Schützt die Gesundheit von Herz und Kreislauf und reduziert das Risiko für bestimmte Krebsarten.

**Zitronen:** reich an Folsäure und Vitamin C. Stärken die Abwehrkräfte, senken die Blutfettwerte und das Risiko für Krebserkrankungen.

**Zwiebeln:** reich an B-Vitaminen sowie Vitamin C. Wirken als natürliches Antibiotikum, lindern Atemwegsbeschwerden, schützen vor Herz-Kreislauf-Krankheiten sowie Schlaganfall und unterstützen die körpereigene Abwehr.

Jeden  
Dienstag  
und  
Sonnabend

Langenhorner  
Wochenmarkt



## Jede Woche gesunde Vielfalt

Wer sich gesundheitsbewusst ernähren möchte, ist auf dem Langenhorner Wochenmarkt genau richtig. Denn der überwiegende Teil der Händler hier sind Selbsterzeuger: Sie haben die Herstellung ihrer Ware vom ersten Schritt bis zum Verkauf im Auge. So kommt nichts in Wurst-, Fleisch- oder Fischwaren, was hier nichts zu suchen hat und noch schlimmer, den gesundheitlichen Wert der Erzeugnisse schmälern könnte. Auch bei Obst und Gemüse, Eiern und Käse ist es ein enormer Vorteil, direkt vom Hersteller zu kaufen. Er weiß genau, ob und womit seine Früchte von Feld und Baum behandelt worden sind, was sein Geflügel an Futter erhält und wie sie leben, wo und wie der Käse gereift ist und was er beinhaltet.

Auf ihre hauseigenen Produktionen sind die Langenhorner Marktleute zu Recht stolz. Deren hohe Qualität ist für die Händler, in der Regel Familienunternehmen mit langer Tradition, eine unanfechtbare Ehrensache. So finden die Kunden hier jede Woche nicht nur eine reiche Auswahl an frischen, sondern auch an rundum gesunden Lebensmitteln, die natürlich und schonend hergestellt werden. Diese hochwertige Qualität ist für viele der Anlass, schon seit Jahren regelmäßig auf dem Langenhorner Wochenmarkt einzukaufen.

Dass man hier meist auch noch Freunde und Bekannte trifft, die das gute Angebot ebenso zu schätzen wissen, macht den Einkauf noch attraktiver. Ein kleiner »Klonschnack« beim Einkauf ist schließlich auch ein Stück »gesunder Lebensqualität«.



### Fischfachhandel R. Diedrichs

Qualität und Frische  
zu günstigen Preisen...

#### Fisch zu Ostern!

Lachs, Kabeljau, Forellen,  
und noch vieles mehr.

Achten Sie auf unsere fangfrischen  
Tagesangebote!

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



## Gesunde Frische vom Wochenmarkt !!!!

**Gemüse & Kartoffelhof BUSCH**  
Gemüseanbaubetrieb

„Pack die Gesundheit mal beim Schopf – nimm Frischgemüse in den Topf!“

**Gemüse und Kartoffeln  
direkt vom Erzeuger**  
– im Einklang mit der Natur –

**Wochenmärkte**  
Alsterdorf: Fr. 10–17 Uhr  
Langenhorn: Di. 14–18 Uhr  
Sa. 8–13 Uhr

**GEBRÜDER TIMM**

**Gesundgeflügel**  
Wochenmärkte  
Ahrensburg • Langenhorn  
Berne • Volksdorf  
Hamm  
ab Hofverkauf  
freitags v. 9.00–17.00 Uhr

**Wir stehen für  
Aufzucht in  
altbewährter  
bäuerlicher  
Tradition:**

- langsames Wachstum
- viel Platz für die Tiere
- ohne Medikamente

**Elmenhorster Straße 9**  
23863 Bargfeld-Stegen  
Tel. (0 45 32) 2 22 08

**UNTER HUBER**

...aus dem Rauch  
auf den Wochenmarkt

**Genießen Sie zum ersten Spargel  
Huber's milden  
Heide-Katenschinken**

ob weich & mild oder kernig & würzig,  
für jeden Geschmack haben wir den  
richtigen Schinken.  
Auch haltbar verpackt.

**Frisches Schweinefilet**  
fett- und sehnenfrei, kg € 13,90

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

**Nordsee-Krabbensalat**  
„Krabbe an Krabbe“ 200 gr. € 3,90

**Räucherlachs in Scheiben**  
100 gr. € 2,50, 200 gr. € 4,85

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

**Geflügelhof Hellfritz**

**Unsere Osterangebote!**

- **Frische Lammkeule**  
100 g. € 1,79
- **Marinierte Putensteaks**  
100 g. € 1,09

**Frische Kaninchen und  
Kaninchenteile**

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

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

Immer etwas Besonderes beim...

**Käse Spezi**

**Über 200  
Käsesorten!**

**Große Auswahl  
auch an  
laktosefreiem Käse**

Thomas Gerstenberg • www.kasespezi.de  
Wochenmärkte: Langenhorn | Fuhlsbüttel | Schmuggelstieg



# Anti-Aging-Menü

Die angegebenen Zutaten sind jeweils für 4 Personen berechnet.

## Zum Auftakt Sesamspinat

### Zutaten:

400 g frischer Blattspinat  
2 EL Sesam  
1 EL Miso  
2 EL helle Sojasauce  
2 TL brauner Rohrzucker

### Zubereitung:

- Spinat waschen und maximal 2 Minuten über sprudelndem Wasser im Dämpfeinsatz blanchieren. Dann das Kochwasser durch ein Sieb abgießen, die Spinatblätter abtropfen lassen und kurzzeitig in kaltes Wasser legen, damit sie vollständig abkühlen; anschließend in einem Sieb erneut abtropfen lassen.
- Zwischenzeitlich das Sesam mit Miso, Sojasauce und Rohrzucker in einer großen Schüssel verrühren und den Spinat hinzugeben.
- Mischen, in kleinen Schälchen nebst stilechten Stäbchen servieren und dazu Krabbenbrot, Krupuk, reichen.



## Zum Ausklang Aprikosen-Creme

### Zutaten:

250 g getrocknete, ungeschwefelte Aprikosen  
500 g Joghurt  
2 EL Honig  
50 g Paranüsse, gehackt



### Zubereitung:

- Aprikosen in einem Topf mit kaltem Wasser bedecken, kurz aufkochen und noch einige Minuten köcheln lassen. Dann das Kochwasser abschütten und die Aprikosen erneut mit frischem, kaltem Wasser bedecken. Wieder kurz aufkochen, die Hitze zurücknehmen und die Aprikosen zugedeckt weichkochen - rund 15 Minuten.
- Dann die Aprikosen aus dem Topf nehmen und in einer tiefen Schüssel mit etwas Kochflüssigkeit zu einer dickflüssigen Masse pürieren; dazu eignet sich am besten ein Pürierstab oder ein Mixer.
- Das Mus abkühlen lassen, Joghurt und Honig unterrühren und für eine Stunde in den Kühlschrank stellen.
- Kurz vor dem Servieren die gehackten Paranüsse bei geringer Hitze in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten. Während die Nüsse rösten, die Aprikosencreme in Schälchen verteilen und mit den noch heißen Paranüssen bestreuen.

## Als Hauptgang Garnelen-Brokkoli-Spieße

### Zutaten:

500 g Brokkoli  
Saft 1 Zitrone  
1/2 Bund frische Petersilie, gehackt  
3 Knoblauchzehen, gehackt  
1 TL Salz  
3 EL Olivenöl  
400 g geschälte Garnelen (vom Fischhändler oder tiefgefroren)  
1 Kopfsalat  
20 schwarze Oliven  
Holzspieße, je nach Länge 6 - 8 cm

### Zubereitung:

- Brokkoli von den Strünken lösen, waschen und in einem Sieb über der Küchenspüle abtropfen lassen.
- In einer Tasse Zitronensaft, gehackte Petersilie und Knoblauchzehen mit Salz und Olivenöl verrühren.
- Abwechselnd eine Garnele und ein Brokkoliröschen auf die Holzspieße schieben und von beiden Seiten dünn mit der Zitronen-Öl-Marinade bestreichen. Die bestrichenen Spieße nebeneinander in eine große tiefe Pfanne legen und unter mehrmaligem Wenden bei mittlerer Hitze knusprig braten.
- Auf einer Platte anrichten, die restliche Marinade darüber träufeln und servieren. Dazu passt Wildreis oder dünn geschnittenes Vollkornbaguette.



## Eutin: Der Wohnpark am kleinen Eutiner See ist fast fertig!



**Eutin, die Perle der holsteinischen Schweiz, ist bald um eine Attraktion reicher.**

Auf dem Gelände des ehemaligen Kreiskrankenhauses, direkt am kleinen Eutiner See, zwischen Hospital- und Elisabethstraße errichtet das Wohnungsunternehmen Semmelhaack aus Elmshorn insgesamt 203 altengerechte, moderne Wohnungen. Auf insgesamt fünf Gebäude verteilen sich die Wohnungen, von denen 72 Wohneinheiten öffentlich gefördert sind. Damit stehen allen Einkommensgruppen der älteren Generation diese Wohnungen in schönster Lage, ausschließlich auf Mietbasis zur Verfügung. Die Wohnungen werden nach den modernsten energiepolitischen Vorgaben gebaut und reduzieren damit erheblich die Nebenkosten der Mieter.

„Aufzüge, moderne Küchen, hochwertige Bodenbeläge, Terrassen und Balkone, funktionale Grundrisse und hochwertige Materialien, auch im Bereich der Fassade, schaffen neben der hervorragenden Lage eine hohe Wohnzufriedenheit und damit Lebensqualität für unsere Bewohner“, freut sich Unternehmenssprecher Hartmut Thede.

Hier können die älteren Bewohner in Ruhe selbstbestimmt ihren Lebensabend verbringen in einer Lage und einem Umfeld, dass sie sich aufgrund ihrer Lebensleistung verdient haben. Insgesamt hat Semmelhaack in dieses Bauvorhaben € 24 Millionen investiert. Die Gesamtfertigstellung des Wohnparks, übrigens eines der größten Wohnungsbauvorhaben des Kreises Ostholstein, ist für den Spätherbst 2012 geplant.

Menschen mit erhöhtem Service- und Unterstützungsbedarf steht im Wohnpark am kleinen Eutiner See der AKA Pflegedienst als Eutiner Unternehmen zur Verfügung. Bei Bedarf können hier entsprechende umfangreiche Dienstleistungen

angeboten werden. Der AKA Pflegedienst wird sein Servicebüro ab April im Haus A an der Elisabethstraße unterhalten. Am 28.04.12 ist ein Tag der offenen Tür geplant. Dann können sich Mietinteressenten den Wohnpark und die noch freien Wohnungen anschauen. Diesen Tag will Semmelhaack mit den Bewohnern und der interessierten Eutiner Bevölkerung feiern. Unter anderem hat Innenminister Klaus Schlie seine Teilnahme zugesagt. Ab 11 Uhr geht es los, für das leibliche Wohl ist gesorgt. Für die musikalische Untermalung ist die Hamburger Boogie Woogie Band „Eight to the Bar“ zuständig.



## Wohnpark am „Kleinen Eutiner See“

Seniorengerecht

**Barrierefreie** Neubauwohnungen mit Service-/Betreuungsmöglichkeiten, die das selbstständige Leben im Alter vereinfachen.

**2-Zi.-Wohnung**, ca. 50-71 m², Duschbad, Einbauküche, Dachterrasse/Terrasse/Balkon, Abstell- oder Kellerraum, Gemeinschaftsraum, Aufzug, Fertigstellung ab Jan. 2012, **ab € 450,- + Nk./Kt.**

### Musterwohnungsbesichtigung:

Elisabethstraße 30 b, jeden Dienstag 13-15 Uhr.  
Individuelle Infos + Beratung auch nach tel. Vereinbarung.

### Einladung zum Tag der offenen Tür am 28.04.

ab 11 Uhr erwartet Sie ein tolles Rahmenprogramm.  
Für Ihr leibliches Wohl und Live-Musik ist gesorgt.

**SEMMEHAACK**

WOHNUNGSUNTERNEHMEN

Tel. 04121/48 74 -955 · eutin@semmelhaack.de

## Fahrradfahren bringt jetzt richtig Spaß...

Das Zauberwort für Fahrradbewegte heißt „Veloman“. Die gute, neue Adresse für E-Fahrräder in Norderstedt-Glashütte. Das 120 m² große Fachgeschäft für Fahrräder liegt direkt im EKZ Glashütter-Markt. Die Parkflächen für die Kunden sind nur wenige Meter vom Laden entfernt.

»Veloman« ist spezialisiert auf Elektrofahrräder, die sogenannten E-Bikes. Mit dieser neuen Fahrradgeneration werden die Trittkräfte sehr wirksam unterstützt – für längere Strecken und hügelige Landschaften ist das die ideale Lösung. »Die Bedienung der E-Bikes«, so Herr Gazarjan, der Besitzer, »ist sehr einfach«. Um das ausprobieren zu können, bietet er seinen Kunden kostenlose Testfahrten, eine Einweisung und den späteren Service an. Dazu gehört beim Kauf eines Fahrrades eine kostenfreie Erstinspektion innerhalb eines Jahres. Spezielle Fahrradteile und Fahrräder werden kurzfristig bestellt. Testfahrten können jederzeit bei »Veloman« vereinbart werden. Lediglich der Personalausweis ist dazu mitzubringen.

### Die neue Adresse für Radfahrer:

Mittelstraße 72 (Glashütter Markt), 22851 Norderstedt, Tel.: 040-33 98 42 12, [www.veloman.de](http://www.veloman.de), E-Mail: [info@veloman.de](mailto:info@veloman.de)

## ELEKTROFAHRRÄDER

Einweisung und Probefahrt vor Ort!



Testsieger in der Kategorie „Familie“!

Giant Twist Esprit

- 2 x Li-Ionen Batterien
- Bis zu 150 Km Reichweite
- Lebenslange Garantie auf den Alu-Rahmen

Mittelstr.72 (Glashütter Markt)  
22851 Norderstedt  
Tel.: 040 33 98 42-12  
[www.veloman.de](http://www.veloman.de)

**Veloman**  
Elektrofahrräder

### Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. 13.30 bis 19 Uhr und Samstag 9 bis 16 Uhr.



# SenNova

## die Seniorenmesse zum 10. Seniorentag in Hamburg

Zum zehnten Mal ist es soweit: Vom 3. bis 5. Mai 2012 findet der Deutsche Seniorentag statt. In seiner 25jährigen Geschichte ist die Hansestadt nun zum ersten Mal der Gastgeber.

Informieren und orientieren:  
Gutes Altern will geplant sein...

Der Deutsche Seniorentag wird alle drei Jahre und jeweils an einem anderen Ort abgehalten. Er richtet sich nicht nur an jene, die in der Seniorenarbeit tätig sind, sondern an alle, die das Älterwerden nicht verdrängen und sich mit Fragen der gesundheitlichen Vorsorge, des Wohnens im Alter oder der Betreuung und Pflege von Angehörigen auseinandersetzen. Veranstalter des Deutschen Seniorentages ist die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V., kurz BAGSO. Sie vertritt als Dachverband von über 100 Organisationen die Interessen von 13 Millionen älteren Bundesbürgern und versteht sich somit zu Recht als Lobby der Älteren.

Der diesjährige Seniorentag wird vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) und der Freien und Hansestadt Hamburg aktiv unterstützt. Kooperationspartner ist die Körber-Stiftung, welche die »Potenziale des Alters« zu ihrem Schwerpunktthema im Jahr 2012 machte. Dazu wird die Stiftung beim Deutschen Seniorentag auch eine Fachveranstaltung durchführen. Ziel ist es laut Körber-Stiftung, »Ältere dazu zu motivieren und zu befähigen, dass sie die Gesellschaft aktiv mitgestalten«.

### Ja zum Alter!

Das diesjährige Motto der Veranstalter ist der Appell, das Älterwerden und das Altsein in seiner Vielfältigkeit anzunehmen – mit allen seinen Potenzialen und Herausforderungen, aber auch mit seinen Grenzen. Denn, so Prof. Dr. Ursula Lehr, Vorsitzende der BAGSO und ehemalige Bundesfamilienministerin: »Dass wir älter werden, daran können wir nichts ändern. Aber wie wir älter werden, das haben wir zum Teil selbst in der Hand«. Und so brauchen wir nach ihren Worten auch keine Anti-Aging-Bewegung, sondern eine Pro-Aging-Bewegung. »Wir stehen zu unserem Alter«. Zur praktischen Umsetzung dieser Botschaft präsentiert die dreitägige Großveranstaltung in nahezu hundert einzelnen Veranstaltungen Wissenswertes und Informationen zu allen Belangen rund um ein möglichst gesundes, aktives und engagiertes Älterwerden. Diverse Mitmach-Angebote bieten den Besuchern reichlich Gelegenheiten, etwas für ihre körperliche und geistige Fitness zu tun. Auf dem Programm stehen beispielsweise ein Osteoporose-Check und Gedächtnistraining. Das kulturelle Programm wartet mit Lesungen, Film und Theater sowie interessanten Diskussionsrunden auf,

unter anderem zum Thema Rente, bürgerschaftliches Engagement und Klimaschutz.

Zur Eröffnung des Deutschen Seniorentages am Vormittag des 3. Mai 2012 werden Bundespräsident Joachim Gauck und der Erste Bürgermeister der Freien und Hansestadt Hamburg, Olaf Scholz, anwesend sein.

Abends findet gegen 19 Uhr in der Kirche St. Michaelis ein ökumenischer Gottesdienst statt. Ein Highlight wird sicherlich der Besuch von Bundeskanzlerin Angela Merkel am Freitag, den 4. Mai: Sie hält von 16 bis 17 Uhr einen Vortrag.

### SenNova: die Messe für Senioren

Parallel zum Seniorentag findet die Seniorenmesse SenNova statt. Auf dieser Messe dreht sich alles um Produkte und Dienstleistungen für Seniorinnen und Senioren. Angesprochen sind zudem auch Vertreter aus Wissenschaft, Politik und Wirtschaft. Auf 7.000 m<sup>2</sup> präsentiert die SenNova ein enormes Portfolio. Dazu gehören unter anderem kostenlose Gesundheits-Checks und ein Bewegungs-Parcours, Inspirationen

## SENIORENUMZÜGE



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

**040/37 08 58 82**

[www.SENIORENUMZUEGE24.de](http://www.SENIORENUMZUEGE24.de)

für den Übergang vom Beruf ins Ehrenamt, Projekte zum selbstständigen Leben durch Technik, Generationen-Projekte, gemeinschaftliche Wohnformen sowie neue Ideen wie Generationen-Reisen und altersfreundliche Städte.

### »Herausforderungen des demografischen Wandels angehen...«

Letztes Jahr lud die BAGSO zum Auftakt des 10. Deutschen Seniorentages gemeinsam mit der Freien und Hansestadt Hamburg in das Hamburger Rathaus ein. Dazu kamen 130 Vertreterinnen und Vertreter von Seniorenverbänden, Vereinen und Organisationen aus Hamburg und Umgebung, um sich über den Planungsstand und die Beteiligungsmöglichkeiten zu informieren. Cornelia Prüfer-Storcks, Senatorin für Gesundheit und Verbraucherschutz der Freien und Hansestadt Hamburg, sah es als »erfreuliches Signal«, dass die Stadt dieses Mal Gastgeber sein darf. »Hamburg ist eine moderne Stadt und wir sind entschlossen, die Herausforderungen des demografischen Wandels anzugehen und die sich bietenden Möglichkeiten zu nutzen«.

HOSPITAL ZUM  
HEILIGEN GEIST  
Kleine Stadt für Senioren



## Leben bei uns

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

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

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

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

Besuchen Sie das

**Senioren Magazin**

Hamburg GmbH

auf der Messe SenNova

Stand C 38!

Wir freuen uns auf Sie!



### Themenschwerpunkte des 10. Seniorentages

- Alterssicherung und Rente
- Gesundheitliche Vorbeugung
  - Engagement für andere und Teilhabe
- Altersgerechtes Wohnen
- Eine Welt für alle (Inklusion)
  - Lebenslanges Lernen

### Wann und wo?

Veranstaltungsort der SenNova 2012 ist das Congress Center Hamburg (CCH) am Dammtor, Marseiller Straße in 20335 Hamburg.

Die Messe hat am 3. und 4. Mai 2012 jeweils von 9 bis 18 Uhr geöffnet. Am 5. Mai 2012 schließt sie um 17 Uhr ihre Pforten.

Weitere Informationen zur SenNova gibt es bei der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) in Bonn unter 0228 - 24 99 930 sowie unter [www.bagso.de](http://www.bagso.de) und [www.sennova.de](http://www.sennova.de).



Wir bringen  
Ihnen Ihre  
Lieblingsgerichte  
direkt ins Haus!



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

Besuchen Sie unseren Stand auf der SenNova!!!!

Rufen Sie  
uns an!

**0 40 - 89 20 00**

[www.landhaus-kueche.de](http://www.landhaus-kueche.de)



# Schönheit kennt kein Alter



**Die Jahre fordern ihren Tribut, keine Frage. Doch zum Einen kommt wirkliche Schönheit bekanntlich von innen, zum Anderen lassen sich die Zeichen der Zeit verzögern und zudem weniger sichtbar machen. Dazu bedarf es auch keines Schönheitschirurgen.**

»Was die Zeit dem Menschen an Haar entzieht, dass ersetzt sie ihm an Witz«, fand einst William Shakespeare. Doch wie der britische Dramatiker halten es die wenigsten mit Humor allein, wenn es um die Spuren geht, die das Leben hinterlassen hat. Zu Recht, denn wann die Stunde der Schwerkraft schlägt, spricht die Haut an Elastizität verliert und die Zeichen der Zeit offenbar werden, lässt sich bis zu einem gewissen Maß beeinflussen. Schönheit kennt eben kein Alter.

## Mit den Kräften der Natur

Vitamine zum sanften Lifting gegen Falten, pflanzliche Extrakte für ein strafferes Bindegewebe, Aminosäurenkomplexe mit Liposomen zur Anregung der Kollagenproduktion für mehr Elastizität – das rasante Forschtreiben fördert so einiges wider die

Zeichen der Zeit zu Tage. Dass bestimmte Substanzen Elastizität und Spannkraft der Haut länger erhalten und nicht zuletzt vor schädlichen Einflüssen aus der Umwelt schützen können, ist heute unbestritten. Sie zaubern zwar keine Babyhaut herbei, richten aber einiges aus, um die Uhr der Haut sichtbar langsamer ticken zu lassen.

## Sauer macht nicht nur lustig...

...sondern lässt auch jünger aussehen. Fruchtsäuren (Alpha Hydroxyl Säuren) erzielen eine Verjüngung der obersten Hautschicht, indem sie diese ablösen und so die Neubildung der Hautzellen provozieren.

Wer sich für das Säure-Lifting entscheidet, sollte dies in jedem Fall nur von einem erfahrenen Kosmetiker und nur in der sonnenarmen Jahreszeit durchführen, da die Haut in den ersten Wochen nach der Schälkur extrem empfindlich gegen UV-Strahlen ist.

## Vitamine auf die Haut

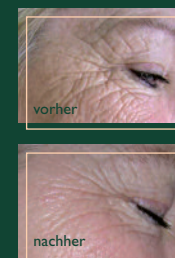
Auch Vitamine und Vitaminabkömmlinge gewinnen in der Hautpflege, namentlich wenn es um die Vorbeugung und Milderung von Alterungserscheinungen geht, zunehmend an Bedeutung. Auf der Hitliste weit oben steht die Vitamin-A-Säure (Retinsäure). Deren hautgenerierende Wirkung bei Erkrankungen wie Akne und Schuppenflechte ist seit langem bekannt, neu ist ihr Einsatz zur Vorbeugung und Verzögerung vorzeitiger Hautalterung: Sie erhöht die Zellteilungsaktivitäten, regt die Bildung neuer Hautzellen an, glättet Fältchen und macht sie zum Teil sogar rückgängig. Ebenso ist Vitamin A selbst aufgrund seiner Eigenschaften prädestiniert zur Anwendung als Hautgenerator. Es unterstützt ebenso die Zellerneuerung und wirkt durch die Verdickung der Oberhaut Alterungserscheinungen entgegen. Auch Vitamin C und E zeichnen sich durch ein breites Wirkspektrum wider Falten und Co. aus. Vitamin C entschärft freie Radikale, steigert die Aktivität der Hautzellen, fördert die Bildung von Kollagen, festigt und strafft das Bindegewebe und mindert die Bildung von Falten. Das »Anti-Alterungs-Vitamin« E gewährt einen intensiven und umfassenden Zellschutz, wirkt als potentes Antioxidans freien Radikalen entgegen und vermag frühzeitige Hautalterung

so wirksam zu verhindern. Darüber hinaus neutralisiert es die Wirkungen von UV-Strahlen, verbessert den Sauerstoffumsatz der Haut, fördert deren Durchblutung und so die Versorgung mit wichtigen Nährstoffen. D-Panthenol, eine Vorstufe der Pantothenensäure, die zu den B-Vitaminen gehört, wandert ebenso immer häufiger in Produkte wider die Zeichen der Zeit sowie in Shampoos und Nagelpflegemittel. Denn es erhöht die Feuchtigkeitsbindung der Haut und regt die Teilung und Neubildung der Hautzellen an. Neuesten Ergebnissen zufolge unterstützt auch Vitamin D jugendliches Aussehen. Es fördert das Wachstum der Hautzellen und aktiviert die Bildung des UV-schutzspendenden Hautpigments Melanin.



Transporter steht in Diensten der Haut, sondern sie entfalten auch für sich selbst pflegende und schützende Wirkungen.

## Falten / Glycosylation



DMK Behandlung des Altersyndroms. Die Resultate sprechen für sich selbst.

**DMK**  
Danné Montague-King®  
www.dmk-gmbh.de

Hautalterung und Faltenbildung kann behandelt werden mit den richtigen Anwendungsverfahren sogar erfolgreich! Die Zellen der Haut können nur positiv auf Stoffe reagieren, die ihrer eigenen Biochemie entsprechen. Alles andere wird entweder ignoriert, abgestoßen oder kann zu vorzeitiger Hautalterung führen.

Dr. Danné Montague-King ist Entwickler und Produzent der DMK Behandlungskonzepte für vielfältige Hautprobleme. DMK behandelt Hautalterung seit nunmehr 40 Jahren erfolgreich.

Besuchen Sie uns auf facebook:  
Kosmetikinstitut Schulz-Brüsewitz

Ochsenzoller Str. 105  
22848 Norderstedt  
Tel.: 040/523 14 94  
Fax: 040/52 87 70 27

**KOSMETIK-  
INSTITUT**  
H. SCHULZ-BRÜSEWITZ  
www.kosmetik-makeup-norderstedt.de

## Liposomen: Pflege mit Tiefgang

Mit das Trickreichste, was in den Labors ausgetüftelt wurde: Mittels ausgeklügelter Transportsysteme werden Wirkstoffe wider die Hautalterung über die winzig kleinen Zellzwischenräume bis in unterste Hautschichten geschleust. Die Vehikel, die solcherart für das Hautwohl sorgen, heißen Liposomen, wegen ihrer Winzigkeit oft Nanosomen genannt, sowie auch als Oleosomen, Nanokapseln und Mikrosphären auf dem Markt. Durch die winzig kleinen Ballons kann die Haut kontinuierlich und über Stunden versorgt werden. Hinter der Tiefenwirkung verbirgt sich ein Täuschungsmanöver: Trägersubstanzen wie Liposome bestehen aus Phospholipiden. Stoffen, die exakt den eigenen Fettzellen des Körpers nachgebaut sind. So können sie, da von der schützenden Hautbarriere nicht als »fremd« identifiziert, unbehelligt in die Tiefen der Haut abtauchen und dort ihre Wirkstoffe entladen. Doch nicht nur der Inhalt der

## Feuchtigkeitsspender

Da nur eine Haut, die ausreichend Feuchtigkeit gespeichert hat, glatt und jugendlich aussehen kann, gilt es auch, ihr ausreichend Feuchtigkeit zuzuführen. Einerseits durch reichlich Trinken, andererseits durch Stoffe, welche die Fähigkeit der Haut, Feuchtigkeit anzuziehen und zu speichern, optimieren. Zu

Allantoin, eine Abkochung von Weizenkeimen, Rosskastanienrinde und Beinwellwurzeln, unterstützt zudem die Regenerationsfähigkeit der Haut, glättet und macht sie geschmeidig. Gute Feuchtigkeitslieferanten sind auch Sorbitol, Purified Water, eine Wasser-Öl-Wasser-Emulsion, die als Grundlage für Lotionen dient, sowie Grapefruit-Kern-Extrakt.



## 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** **ivd**  
Alte Dorfstraße 1 • 22848 Norderstedt  
www.shi-immo.de • info@shi-immo.de  
Telefon: 040/80 00 70 37





## Vom schönen Schein...

Trotz allem: Jugend aus der Tube wird es nie geben, Hautalterung nie ein »Problem von Gestern« sein, wie es manche Kosmetikerhersteller darstellen und, meist gut, verkaufen.

### PRO UND CONTRA

**Schönheitsoperation  
oder natürlich altern?  
Ihre Meinung zählt.  
Schreiben Sie uns!**

**SeMa - Senioren Magazin  
Hamburg GmbH  
Georg-Clasen-Weg 28  
22415 Hamburg**



### Naturtalente für die Schönheit

#### • Algen

Unterstützen durch den hohen Proteingehalt die Zellaktivität, spenden viel Feuchtigkeit und wertvolle Proteine

#### • Aloe vera

Feuchtigkeitselixier, das regeneriert, die Bildung neuer Hautzellen anregt und immens viel an Vitamin A und wertvoller Öle liefert

#### • Borretschsamenöl

Ein »Leckerbissen« für die Haut, der vor allem Vitamin E liefert

#### • Ginkgo

Wirkt antioxidativ, vitalisiert Zellfunktionen und Durchblutung

#### • Ginseng

Schützt vor freien Radikalen, verbessert die Hautdurchblutung und tonisiert das Bindegewebe

#### • Jojoba-Öl

Glättet Falten, reguliert den Fett- und Feuchtigkeitsgehalt der Haut, fördert die Regenerationsfähigkeit der Hautzellen und enthält viel Vitamin E

#### • Mandel-, Nachtkerzen-, Sesam- und Weizenkeimöl

Haben feuchtigkeitsregulierende Wirkung und enthalten viele Antioxidantien

#### • Shiitake-Pilze

Schützen vor stressbedingten Schäden, freien Radikalen und enthalten östrogenähnliche Sterole, die die Zellerneuerung anregen

#### • Weintrauben

Fördern die Kollagenneubildung und enthalten antioxidative Polyphenole

# Die Pflanzen-Apotheke

## Teil 6 – Fenchel (*Foeniculum vulgare*)

**Volksnamen:** Brotsamen, Frauenfenchel, Kinderfenchel, Langer Anis

### Botanische Eckdaten

Der zu den Doldengewächsen zählende Fenchel kommt ursprünglich aus dem Mittelmeergebiet. Heute findet er sich jedoch in ganz Europa, Asien, Afrika und Südamerika. Zu medizinischen Zwecken verwendet werden die Früchte des Fenchels. Auf Grund seiner ansprechenden Optik findet sich der Fenchel aber nicht nur als Heilpflanze, sondern auch häufig als Zierpflanze in den Gärten.

### Von anno dazumal bis heute

»Fenchelsaamen entleeret den Leib von verhaltenen Winden« heißt es im »Regimen Sanitatis Salernitanum«, einer bedeutenden medizinischen Schrift des Mittelalters. Auch im berühmten botanischen Lehrgedicht Hortulus aus dem Jahr 900 wird der Fenchel gegen die »Blähung des Magens« empfohlen. Diese ist bis heute auch die mit wichtigste Heilanzeigen des Doldengewächses geblieben.

Hildegard von Bingen hatte allerdings noch weitere Gründe, um den Fenchel zu einer ihrer Lieblingspflanzen zu machen. So schrieb die Äbtissin über seine Wirkungen: »Und wie auch immer er gegessen wird, macht er den Menschen fröhlich und vermittelt ihm angenehme Wärme und guten Schweiß, und er verursacht gute Verdauung. Denn wer Fenchel oder seinen Samen täglich nüchtern isst, der vermindert den üblen Schleim oder die Fäulnisse in ihm, und er unterdrückt den üblen Geruch seines Atems, und er bringt seine Augen zu klarem Sehen, von guter Wärme und guten Kräften.«

In der mittelalterlichen Medizin wurde Fenchel zudem angewendet, um den »Rotz zum Stehen zu bringen« sowie »auftretende Heiserkeit nehmen«. Diese beiden Heilanzeigen liegen ebenfalls nahe an den heutigen: Fenchelöl-Präparate als Sirupe oder zur Inhalation werden zur Behandlung von Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim offiziell empfohlen.

## Gesund mit Fenchel

In den Früchten des Fenchels sind neben Flavonoiden und Cumarinen ätherische Öle enthalten, die hauptsächlich für seine Wirkung verantwortlich sind. Die altbewährte Heilpflanze wirkt sehr gut entblähend, fördert die Darmbewegungen und somit die Verdauung. Zudem ist Fenchel schleim- und krampflösend und lindert Husten. Darüber hinaus beruhigt er überreizte Nerven und entfaltet leicht antiseptische Wirkungen.

### Anwendung von Fenchel

Fenchel wird vor allem als Tee bei Husten, leichten krampfartigen Magen-Darm-Beschwerden, Völlegefühl und Blähungen sowie zur Beruhigung von Kindern angewendet. Zur Behandlung von Blähungen kann auch das ätherische Fenchelöl mit etwas Wasser verdünnt eingenommen werden. Darüber hinaus findet Fenchel in Fertigpräparaten zur Behandlung von Katarrhen der oberen Luftwege häufig Anwendung.

#### • Fertige Präparate

Extrakte aus Fenchelfrüchten oder das ätherische Öl der Fenchelfrüchte sind mit in pflanzlichen Kombinationspräparaten enthalten.

#### • Tee

Für den Tee übergießt man einen Teelöffel zerdrückter Fenchelfrüchte mit einem viertel Liter kochendem Wasser und sieht dies nach zehn Minuten ab. Der Tee lässt sich auch gut zu Augenwäschen verwenden.

### Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker

Empfehlenswerte Präparate mit Zubereitungen aus Fenchelfrüchten sind beispielsweise:

- Emmedical Tropfen oder Tee
- Gastrysat Bürger
- Sidroga Fenchel
- Stern Biene Fenchelsirup mit Honig

## Wohnen „Generation 55 +“

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

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

**Courtagefrei!**  
(Ansprechpartnerin Frau Schnell)

Tel.: 040-35 91 51 48  
www.meravis-wohnen.de



## „Wohnen mit Service“

**Seniorenwohnanlage Christuskirche  
Norderstedt-Garstedt**

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

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

Ev.-Luth. Kirchenkreis HH-West/Südholstein  
Max-Zelck-Straße 1  
22459 Hamburg

**Tel. 040/589 50-370**  
**E-Mail: wohnen@kirchenkreis-hhsh.de**

Unsere Senioren-Wohnanlage in 22848 Norderstedt (Garstedt), Kirchenstraße 12b, bietet Ihnen unter dem Motto "Wohnen mit Service" 68 Wohnungen auf drei Etagen und genau soviel Service, wie Sie gerade brauchen. Sie erreichen Ihre Wohnung komplett barrierefrei. Die Anlage ist ruhig gelegen, 900 Meter vom Herold Center und der U-Bahn Garstedt entfernt. Sie ist Teil eines Ensembles von Kirche, Gemeindehaus, Pastorat, Kindergarten, Frühförderung, Tagespflege, einer Dementen-WG und einiger Wohnungen für Familien.

Es gibt Gemeinschaftsräume, eine Dachterrasse und ab 2012 ein Café im Innenhof des Geländes – als Treffpunkt aller Generationen.

Wohnflächen 52,26 m² bis 72,26 m², 2 Zimmer, Miete netto kalt: € 653,25 bis € 903,25 zzgl. Nk. und Serviceentgelt. Courtagefrei!

**Einladung zur Besichtigung am 21. April 2012 um 15 Uhr**

Kirchenstraße 12b  
22848 Norderstedt

**FRANK HOFFMANN**  
IMMOBILIEN

**Immobilienvermittlung aus Leidenschaft ...**

- von Kaltenkirchen bis Hamburg
- mit über 100 Verkäufen und über 110 Vermietungen im Jahr
- seit über 35 Jahren

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

Frank Hoffmann Immobilien GmbH & Co. KG  
Königstrasse 8 | 24568 Kaltenkirchen | E-Mail: info@fh-immo.com | www.frankhoffmann-immobilien.de



### Gesucht:

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



## „Wo liegt Trizonesien?“ – ein Kinderleben nach dem Krieg

„Wo liegt Trizonesien?“ Wüssten Sie es? – Die Antwort hierzu gibt das gerade erschienene Taschenbuch des Siegerländer Autors Erwin Isenberg. Der kleine, immerzu fragende Held in seiner Schrift heißt ausgerechnet Friedemann, – ein Name, der programmatisch ist.

Seine Kindheit, wie man erfahren kann, ist geprägt durch die Nachkriegszeit, eine belastete und wunde Zeit von merkwürdiger Fragwürdigkeit, zumal sich viele Erwachsene damals sprachlos zeigten. Doch Kinder müssen ihrer Natur gemäß Fragen stellen. Wie sollten sie sonst die Welt verstehen? Manches sollte sich dem kleinen Friedemann erst später erklären.

Zwanzig launige, mitunter auch traurige Geschichten erzählen die belastende Nachkriegsgeschichte.

Doch, wo liegt nun dieses Trizonesien? Ein kleiner Tipp, man sollte es nicht auf der Landkarte suchen. Der nunmehr schon seit über drei Jahrzehnten im Siegerland lebende Autor zählt selbst zu den „Eingeborenen aus Trizonesien“. Nach dem Amtssiegel

seiner Geburtsurkunde erblickte er in der Britischen Zone das Licht der damals wenig heilen Welt. 1946 geboren, kann er rückblickend sagen, dass er so alt ist wie der Frieden, wohlwissend, dass dies nicht allein der Verdienst seiner Generation ist – vielmehr ein Geschenk, ein großes Glück.

Eine so lange Zeit seitdem ohne Krieg auf deutschem Boden, wann hätte es das schon einmal früher gegeben?

Das Geschichten erzählende kleine Buch der Zeitgeschichte ist nicht nur für die Nachkriegsgeneration zum Schmunzeln oder zur wehmütigen Erinnerung gedacht. Auch junge Leute können hier Einsichten früherer Perspektiven gewinnen, als nicht nur Häuser, sondern auch Existenzen und Seelen in Trümmern lagen.

Das Taschenbuch mit Illustrationen von Michael Isenberg ist im Manuela-Kinzel-Verlag unter der ISBN 978-3-937367-49-1 erschienen. Das 158 Seiten starke Büchlein ist für € 10,- im gut sortierten Buchhandel erhältlich.

prcenter.de



Weitere Kursangebote unter:  
[www.drk-hamburg-nord.de](http://www.drk-hamburg-nord.de)

### Malen und Zeichnen – Schnupperkurs beim DRK in Barmbek

Am Freitag, 13. April 2012 bietet das DRK Gemeinschaftszentrum Barmbek, Steilshooper Straße 2, 22305 Hamburg einen Mal- und Zeichen-Schnupperkurs an.

In persönlicher Atmosphäre, in einer kleinen Gruppe von max. 15 Teilnehmenden, die keine speziellen Vorkenntnisse mitbringen müssen, vermittelt der Kurs nicht nur Grundlagen, sondern auch fortgeschrittene Techniken des Malens und Zeichnens, wie z.B. Aquarell, Bleistift, Buntstift, Kohle oder Acryl.

Die Kursgebühr beträgt € 32,- für 5 Termine mit jeweils zwei Stunden (Zeichenmaterial wie Papier, Pinsel und Stifte bitte mitbringen). Der Kurs findet immer freitags von 16-18 Uhr statt. (Letzter Termin ist am 11.05.12)

Information und Anmeldung jeweils Di.-Do. von 10-12 Uhr, sowie Di. von 14-16 Uhr bei Susanne Kiendl unter Tel. 040-29 80 39 50 und unter [info@drk-hamburg-nord.de](mailto:info@drk-hamburg-nord.de).

Ihre Werbung richtig platziert!

Anzeigenannahme & Information unter:

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

[kontakt@senioren-magazin-hamburg.de](mailto:kontakt@senioren-magazin-hamburg.de) | [www.senioren-magazin-hamburg.de](http://www.senioren-magazin-hamburg.de)

SeMa

Senioren Magazin

Hamburg GmbH

## Lange Aktiv Bleiben – LAB-Seniorentreff Fuhlsbüttel Schreiben - Lesung - Büro

**Fabulieren, fantasieren, formulieren**  
Regelmäßig am Donnerstagnachmittag von 15.30 bis 17.30 Uhr treffen sich in den Räumen am Fliederweg Teilnehmer der **Schreibwerkstatt** – gemeinsames Hobby: „Gedanken zu Papier bringen.“ In den zwei Stunden geht es kreativ zu. Für alle gibt es thematische Vorgaben, die sich nach vielen Seiten persönlich ausbreiten lassen. In die Texte können also eigene Gedanken, Selbsterlebtes, Gewünschtes, Erträumtes mit einfließen. Das Geschriebene wird vorgelesen, besprochen, unter Umständen geändert. Inga Czudnochowski-Pelz als versierte Leiterin hilft und ist für Fragen und Verbesserungen da.

**Am Sonntag, 15. April um 14.00 Uhr** laden LAB-Seniorentreffpunkt und Teilnehmer der Schreibwerkstatt alle

Interessierten herzlich zu einer **Lesung** ein. Zum Vortrag kommen die besten der selbstverfassten Texte. Das vielversprechende Thema: „*Gedanken und Geschichten zu Freundschaften*“. Da geht es um Menschen, die mit uns gehen, oft nur eine Zeitlang. Es wird ein Nachmittag, an dem es Gelegenheit zum Schmunzeln und Nachdenken gibt. Kommen Sie, hören Sie zu, bringen Sie Gäste mit!

Und Sie – überlegen Sie schon länger, selbst zu schreiben? Wagen Sie einen ersten Schritt: **Kommen Sie einfach an einem Donnerstag dazu und machen mit.** Nächstes Thema in der Runde ist: *Sprichwörter und Reiseberichte.*

### Hilfe im Büro

Bei den vielen angebotenen Kursen, Kreisen und Treffen im LAB-Treff-

punkt kann sich jeder vorstellen, dass etliche Organisations- und Verwaltungsarbeiten anfallen. Erledigt werden sie mit tatkräftigem Engagement von ehrenamtlichen Mitarbeitern, die zudem bei Fragen und Anliegen für die Besucher da sind. **Gesucht** wird nun eine Frau, die das LAB-Team in seiner **Arbeit im Büro** unterstützt. Zeit: **1x wöchentlich von 9.00 bis 14.00 Uhr.**

Können Sie sich vorstellen, diese vielseitige Tätigkeit zu übernehmen oder kennen Sie eine Nachbarin oder Bekannte, die Lust dazu hätte? Dann melden Sie sich bei uns und sprechen mit der Leiterin Christiane Appenroth.

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

**Fliederweg 7, 22335 Hamburg  
Telefon (040) 59 24 55,**

**Büro: Mo. - Fr. 10.00 - 14.00 Uhr  
HVV: U 1 Fuhlsbüttel, Bus 174**

**E-Mail:**

[labfuhlsbuettel@t-online.de](mailto:labfuhlsbuettel@t-online.de)

### IHR HOROSKOP FÜR APRIL:

Möchten Sie mehr über Ihre Zukunft erfahren? Die Astrologen, Kartenleger und Hellseher von **viversum** beraten Sie **15 Minuten GRATIS** am Telefon unter **0800/6363607** (gebührenfrei) oder [www.viversum.de](http://www.viversum.de)



**WIDDER** • 21. März - 20. April  
PLANET: Mars • ELEMENT: Feuer

#### Eine abwechslungsreiche Zeit

Egal ob Sie Single sind oder gebunden, Venus und Uranus stärken Ihre Kontaktfreude. Sie kommen schnell mit netten Leuten ins Gespräch. Auch im Job wird es Ihnen kaum langweilig. Ihr Chef hat interessante Aufgaben für Sie, die Sie fordern und Ihren Ehrgeiz wecken. Achten Sie in puncto Gesundheit mehr auf die Kalorien. Dann haben überflüssige Pfunde keine Chance.



**STIER** • 21. April - 20. Mai  
PLANET: Venus • ELEMENT: Erde

#### Blieben Sie in Balance

Ihr aktuelles Motto lautet: mit Volldampf voraus! Sie haben jede Menge Schwung und erledigen Ihre täglichen Pflichten im Handumdrehen. Sorgen Sie aber immer für einen Ausgleich und entspannen Sie regelmäßig. Yogaübungen oder autogenes Training sind dafür ideal. In der Liebe könnte es nicht schöner sein. Glücksplanet Jupiter sorgt für romantische Gefühle.



**ZWILLINGE** • 21. Mai - 21. Juni  
PLANET: Merkur • ELEMENT: Luft

#### Mit Toleranz kommen Sie weiter

Der Haussegen hängt schief, Mars und Venus sorgen immer wieder für kleine Differenzen. Lassen Sie es aber nicht auf einen Streit ankommen, zeigen Sie Kompromissbereitschaft. Beruflich ist es momentan recht ruhig. Eine gute Gelegenheit, um Liegegebildenes endlich abzuarbeiten. Ihre Fitness ist prima, mit Sport sollten Sie es aber dennoch nicht übertreiben.



**KREBS** • 22. Juni - 22. Juli  
PLANET: Mond • ELEMENT: Wasser

#### Ihnen wird nichts zu viel

Ihr Elan ist bewundernswert. Sie schaffen es spielend, alle Termine und Vorhaben miteinander zu vereinbaren, ohne dass etwas auf der Strecke bleibt. In der Liebe können Sie sich auf eine harmonische Zeit freuen. Sie liegen mit Ihrem Partner ganz auf einer Wellenlänge und haben ähnliche Interessen. Singles könnten jemanden kennenlernen, der gut zu ihnen passt.



**LÖWE** • 23. Juli - 23. August  
PLANET: Sonne • ELEMENT: Feuer

#### Harmonische Zweisamkeit

In puncto Finanzen unterstützt Sie der Kosmos nur mäßig. Gehen Sie deshalb auf Sparkurs, indem Sie beim Einkaufen mehr auf Angebote achten. In der Beziehung sieht es dafür prima aus, hier sorgen die Sterne für Stabilität. Sie können sich auf Ihren Partner voll und ganz verlassen. Ihrem Körper tut mehr Bewegung gut – machen Sie täglich einen langen Spaziergang.



**JUNGFRAU** • 24. August - 23. September  
PLANET: Merkur • ELEMENT: Erde

#### Intensive Gefühle

Es liegen Frühlingsgefühle in der Luft! Selbst in langjährige Beziehungen kommt frischer Wind und Sie verlieben sich neu in Ihren Partner. Beruflich ist erhöhte Aufmerksamkeit gefragt. Lassen Sie sich nicht ablenken, sonst schleichen sich schnell Flüchtigkeitsfehler ein. Ihre Gesundheit stärken Sie mit einer leichten Küche. Essen Sie viel Fisch und Gemüse.



**WAAGE** • 24. September - 23. Oktober  
PLANET: Venus • ELEMENT: Luft

#### Bewegung ist Trumpf

Sie starten vital und munter in den Frühling. Venus bringt Sie so richtig in Schwung. Nutzen Sie das für schöne Unternehmungen, vielleicht einen Städtetrip oder eine Fahrradtour? Partner und Familie sind bestimmt gern mit dabei, Sie verstehen sich prima und kommen schnell auf einen gemeinsamen Nenner. Beruflich ist die Zeit günstig, um neue Pläne zu schmieden.



**SKORPION** • 24. Oktober - 22. November  
PLANET: Pluto • ELEMENT: Wasser

#### Gemeinsam geht alles leichter

Erwarten Sie von anderen nicht zu viel. Vor allem Ihr Partner könnte misstrautig reagieren, wenn Sie zu hohe Anforderungen stellen. Im Job ist Teamarbeit Trumpf. Damit kommen Sie nicht nur zügiger voran, sondern halten gleichzeitig die Stimmung hoch. Nehmen Sie sich in der Freizeit dafür mehr Zeit für sich und innere Einkehr. Das ist Balsam für die Seele.



**SCHÜTZE** • 23. November - 21. Dezember  
PLANET: Jupiter • ELEMENT: Feuer

#### Auf zu neuen Ufern

Sie brauchen frische Impulse und haben Lust auf einen Tapetenwechsel? Da wäre ein Kurzurlaub genau das Richtige. Oder Sie lernen bei einem Tagesausflug Ihre Umgebung einmal ganz neu kennen. So oder so, die nötige Energie dafür haben Sie, Sie fühlen sich topfit. In beruflicher Hinsicht ist Geduld gefragt. Geben Sie sich auch mit kleinen Erfolgen zufrieden.



**STEINBOCK** • 22. Dezember - 20. Januar  
PLANET: Saturn • ELEMENT: Erde

#### Werden Sie aktiv

Sagen Sie der Frühjahrsmüdigkeit den Kampf an! Holen Sie Ihre Laufschuhe aus dem Schrank und verabreden Sie sich zum Joggen oder Walken. Das hält fit und macht gleichzeitig gute Laune. Singles könnten dabei sogar eine interessante Bekanntschaft machen. Im Büro winkt der Erfolg, dank Uranus punkten Sie mit Tatendrang und pfliffigen Ideen. Herzlichen Glückwunsch!



**WASSERMANN** • 21. Januar - 19. Februar  
PLANET: Uranus • ELEMENT: Luft

#### Blieben Sie im Gespräch

Durch den aktuellen Jupiter sind selbst in der harmonischsten Beziehung Unstimmigkeiten möglich. Sprechen Sie diese offen an und suchen Sie mit Ihrem Partner nach einem Kompromiss. Beruflich läuft es dafür prima. Mit Ihrem Wissen und Ihrer Erfahrung lassen Sie die Konkurrenz hinter sich. Entspannen Sie sich am Abend in der Sauna oder bei einem schönen Film.



**FISCHE** • 20. Februar - 20. März  
PLANET: Neptun • ELEMENT: Wasser

#### Erfolg in allen Lebenslagen

Es macht Ihnen Spaß, sich in eine Sache zu vertiefen und nach Lösungen zu suchen. Das kommt Ihnen jetzt vor allem beruflich zugute. Sie können ein wichtiges Projekt zügig vorantreiben. Ihre Freizeit verbringen Sie gern mit Ihrem Partner, und zwar am liebsten aktiv. Ob Fahrrad fahren, Schwimmen oder Fitnessstudio, die Puste geht Ihnen so schnell nicht aus.





# Medical Wellness aus dem Meer

## Thalasso an Schleswig-Holsteins Nordseeküste

Barfuß über den Meeresgrund laufen, im Hafen zusammen mit den Möwen auf die Krabbenkutter warten, mit Rückenwind über grüne Deiche radeln oder die Heilkraft des Meeres bei einer Thalasso-Behandlung genießen: Urlaub an der Nordseeküste Schleswig-Holsteins hat viele Facetten. Einzigartige Naturerlebnisse wechseln sich mit kulturellen Highlights ab, Feinschmecker kosten feinste regionale Produkte im lässigen Strandbistro, dem urigen Landgasthof oder im Spitzenrestaurant. Auf Aktive warten vor und hinter den Deichen vielfältige Möglichkeiten – von Surfen, Segeln und Kiten bis zu Nordic Walking und Radfahren. Ein echtes Paradies ist die Region für Enkelkinder: An 39 ausgewiesenen Familienstränden planschen und

toben kleine Urlauber gut bewacht von den Rettungsschwimmern der DLRG, erkunden auf Kinderwattwanderungen die aufregende Welt der Meeresbewohner oder erleben Abenteuer auf einer Piratenfahrt.

## Thalasso für Anfänger

Mit den nackten Füßen durch feinkörnigen Sand laufen, sich die Knöchel sanft von den Nordseewellen umspülen lassen oder einfach im Wind frei durchatmen – so einfach wirkt Thalasso. Der Begriff Thalasso ist abgeleitet aus dem Griechischen "Thalassa" und bedeutet Gesundheit aus dem Meer. Schon nach einem Tag an der Nordsee spürt man den Körper bewusster und die Haut fühlt sich durch die frische Brise samtig weich an, denn das besondere Reizklima ist Balsam für Körper, Geist und Seele.

## Naturabenteuer zwischen Ebbe und Flut

Geprägt ist das Land zwischen List auf Sylt und Brunsbüttel an der Elbmündung vom Wechsel der Gezeiten: Alle zwölf Stunden läuft das Wasser zur Ebbe ab und zur Flut wieder auf. Bei Ebbe über den Meeresgrund spazieren und Bekanntschaft mit Krebsen schließen, von Bord eines Kutters Seehunde entdecken, Brutvögel in den Salzwiesen beobachten oder die einzigartigen Halligen erkunden: An der Nordsee in Schleswig-Holstein warten unvergessliche Naturerlebnisse auf die Urlauber. Unter:

[www.nordsee-naturerlebnis.de](http://www.nordsee-naturerlebnis.de) gibt es mehr Informationen.



Fotos: djd/Jens König/www.nordseetourismus.de und djd/Nordsee-Tourismus-Service GmbH

Der Nationalpark Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer ist mit 4.410 Quadratkilometern der größte zwischen Sizilien und dem Nordkap.



Foto: djd/Tanja Weinekötter/  
[www.nordseetourismus.de](http://www.nordseetourismus.de)

## Gesundes Verwöhnprogramm

Wer mehr Zeit hat, sollte sich eine Thalasso-Therapie gönnen, zum Beispiel in der "Dünen-Therme" in St. Peter-Ording, dem "Syltiness Center" in Westerland, dem "AquaFöhr" auf der Insel Föhr, im "mare friscum spa" auf der Hochseeinsel Helgoland oder dem Büsumer "Vitamaris" (individuelle Thalasso-Angebote und ausführliche Informationen unter: [www.nordseetourismus.de](http://www.nordseetourismus.de)).

Ob Ganzkörperpackung aus warmem Schlick oder Sprudelbad in frischem Nordseewasser: Meersalz, -algen, -wasser und -schlick entfalten in Cremes, Bädern und Packungen die wohltuende Kraft des Meeres (djd/pt).

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 06/636026 • [www.schaffarzyk.de](http://www.schaffarzyk.de)

## Gesellige Tagesfahrten mit Viking Travel 2012



**Einfach mal raus kommen und in netter Gesellschaft einen wunderschönen und erlebnisreichen Tag in die Umgebung machen.**

Mit Viking Travel haben Sie den richtigen Partner dafür gefunden. Im modernen Reisebus fahren fast jedes Wochenende reisefreudige Kunden in die sehenswerte Landschaft Schleswig Holsteins, Niedersachsens und Mecklenburg Vorpommerns. Verbringen Sie einen interessanten Tag auf einer Insel wie zum Beispiel Sylt, Amrum oder Norderney oder begleiten Sie uns auf Städtetouren nach Lüneburg, Wismar und Flensburg. Bei den Fahrten mit Viking Travel rei-

sen Sie nie allein, ganz nach dem Motto „Allein einsteigen und gemeinsam aussteigen“, finden auch Alleinreisende stets netten Anschluss um den Tag zu einem Erlebnis zu machen. Unsere Fahrten werden stets durch unsere Mitarbeiter begleitet, die Ihnen mit Rat und Tat zu Seite stehen. Bei allen Fahrten sind ein leckeres Mittagessen und viel Spaß im Reisepreis inklusive. Je nach Fahrt haben Sie wissenswerte Führungen, spannende Schiffs- oder Kutschfahrten und Kaffee & Kuchen dabei.

Der aktuelle Reisekatalog 2012 kann telefonisch angefordert werden und es ist für jeden Geschmack und für jeden Geldbeutel etwas dabei.

**Tagesfahrten  
Mehrtagesfahrten  
Club- und  
Vereinsfahrten**

**Kostenloser Katalog 2012**  
kann telefonisch angefordert werden.  
Abfahrten unter anderem ab Hamburg-  
Langenhorn, Norderstedt und Quickborn.  
**Neukundenrabatt: € 5,-**



**VIKING TRAVEL**

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

## Impressum

**Herausgeber** SeMa - Senioren Magazin  
Hamburg GmbH

**Adresse** Georg-Clasen-Weg 28  
22415 Hamburg

**Telefon** 040/41 45 59 97

**Fax** 040/50 79 11 16

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

**Handelsregister** HRB 118615

**Amtsgericht** Hamburg

**Geschäftsführer** Silke Wiederhold

**Chefredaktion** Birgit Frohn

**Grafik** Sandra Holst  
Katharina Martin

**Medienberatung** Silke Wiederhold  
Klaus Töde  
Peter Ziems

**Bildredaktion** Birgit Frohn

**Vertrieb** SeMa Senioren Magazin  
Hamburg GmbH

**Druck** Lehmann Offsetdruck GmbH  
Gutenbergring 39  
22848 Norderstedt

**Erscheinung** 10 x jährlich

**Druckauflage** 15.000 Stk.

**Anzeigenschluss** Ausgabe Mai, 17.04.2012

**Anzeigenruf** 040/41 45 59 97

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





Die Anzeige erscheint im Mai. Einsendeschluss: 18. April 2012



## Pflegen und Betreuen in Würde und Respekt:

So lautet das Motto der Sozial- und Diakoniestation Langenhorn e.V.

Rüdiger v. Brocke hatte eigentlich andere Pläne... Doch der Zufall wollte es, dass er Geschäftsführer der Sozial- und Diakoniestation in Langenhorn wurde. Er kam 1991 in der Sanierungsphase der Einrichtung und blieb mit dem Auftrag: Ein Team zu bilden und Menschen in ihrer Häuslichkeit in Würde und Respekt zu versorgen.

Dies erfüllten früher, vor dem Krieg, die Rote-Kreuz-Schwestern, Gemeinde- und Dorfschwestern: Sie kümmerten sich um alle Belange der Alten und Kranken und standen den Familien zur Seite. Nach dem Krieg stieg die Zahl betreuungsbedürftiger Menschen jedoch sprunghaft an. Die Familienstrukturen änderten sich, es gab immer mehr Singles und viele zogen aus dem dörflichen Verbund in die Städte. So waren die Kirchengemeinden alsbald allein und finanziell nicht mehr in der Lage, in den alten Strukturen den Pflegebedarf zu decken.

Eine Lösung musste her und die kam in den 80er Jahren des letzten Jahrhunderts: In Hamburg wurde ein flächendeckendes Netz von Sozial- und Diakoniestationen aufgebaut, finanziert aus dem Haushalt der Hansestadt. Doch bereits Anfang der 90er Jahre wurde diese Finanzierung eingestellt. Nun stand man auch in Langenhorn vollkommen ohne Mittel da. Die alten Strukturen mussten reformiert werden. 1991 schlug dann die Geburtsstunde der Station in Langenhorn als eingetragener Verein.

### „Gelebte Humanität...“

Die Refinanzierung vieler Aufgaben sichert sich v. Brocke's Team am freien Markt durch ambulante Pflegedienste und durch Spenden. „Trotz wirtschaftlichem Druck ist die Qualität der Pflege gut. Sie wurde etwa 2011 in der MDK-

Bewertung mit sehr gut benotet“. Denn, so v. Brocke, „wir betreiben Pflege sowohl nach außen wie nach innen“. Soll heißen, die Mitarbeiter sind nicht nur gut ausgebildet, sondern auch sehr zufrieden und motiviert – wie auch eine wissenschaftlich begleitete Mitarbeiterbefragung der Hamburger Universität bestätigt hat. Das kommt auch den zu Pflegenden zu Gute: „Zufriedene pflegen besser“. Aus dieser Haltung nährt sich das Engagement, Humanität zu leben...

Mit zum Portfolio der Station in Langenhorn gehört auch die Begleitung

### „Pflege plus“

Träger der Einrichtung sind unter anderem die Kirchengemeinden Ansgar, St. Jürgen-Zachäus, Eirene und das Deutsche Rote Kreuz Hamburg Nord e.V. Dazu unterstützen auch die katholische Kirchengemeinde Heilige Familie und viele Langenhorn Bürger das Engagement der Sozial- und Diakoniestation Langenhorn. Diese hat derzeit knapp einhundert Mitarbeiter.

Ihnen obliegt ein breites Spektrum: So etwa die Hilfen im Haushalt, die ambulante Pflege, die medizinische Wundbehandlung durch Spezialisten sowie die Sterbebegleitung mit extra ausgebildeten Fachkräften.

Ein ehrenamtlicher Besuchsdienst kommt auf Wunsch regelmäßig ins Haus. Seit zehn Jahren gibt es Kurse für pflegende Angehörige, ein Forum zum Austausch von Informationen und Tipps. Längst nicht alles – das Engagement der Langenhorn Einrichtung erschließt noch viele weitere Felder. Darüber aber in den weiteren Ausgaben des SeMa mehr...

und der Beistand „in der schwierigsten Phase, am Lebensende“. Drei Palliativfachärzte und die Fachpflegekräfte des PCT Hamburger Norden begleiten die Sterbenden. Ein Palliativ Care Team ist dabei in Hamburg für 170.000 Einwohner zuständig. Die Leistungen der „Spezialisierten Ambulanten Palliativen Versorgung“ können seit zwei Jahren auch mit den Leistungsträgern abgerechnet werden. Laut v. Brocke ist Hamburg damit eines der beispielhaften Bundesländer in der palliativen Versorgung.

Ein weiteres Angebot der Langenhorn ist die Wundbehandlung. Unter fachlicher Obhut einer Wundtherapeutin kümmern sich Krankenschwestern um die Wundpflege. Mit sehr guten Erfolgen: „Dekubitus beispielsweise ist bei uns kein Thema“, so v. Brocke. Darüber hinaus hilft die Station bei der Weiterführung des Haushalts. „Das hilft den Menschen auch zu erkennen, dass es ihnen später leichter fällt im Pflegefall Hilfe anzunehmen und ist zudem wichtig für den sozialen Austausch“, so v. Brocke. Und es ist ein wichtiger Schritt gegen die Isolation, „die schleichend und unbemerkt kommt“. Dagegen unternehmen allerdings auch die 24 Ehrenamtlichen des Besuchsdienstes eine ganze Menge. Eben Pflege plus...



**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**

## 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**

## Pflegedienst Claussen

Inhaber Verena Müller

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung  
Vertragspartner aller Krankenkassen

**24 Stunden erreichbar unter:**  
**0172/4098744**

Ochsenszoller Str. 126 · 22848 Norderstedt  
Telefon 040/5236821 · Fax 040/5236825  
E-Mail: info@pflegedienst-claussen.de



## Für den (Not)Fall

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



- +** Rettungsdienst Notruf **112**
- +** Ärztlicher Notfalldienst 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!

## VORTRAG

**12. April 2012 von 18 bis 19.30 Uhr**

### Erben und vererben – den Nachlass richtig regeln!

Richtig vererben und Streitigkeiten vermeiden ist für viele ein Grund, schon zu Lebzeiten die Vermögensübertragung festzulegen. Die Möglichkeiten sind vielfältig. Wer nicht möchte, dass die gesetzliche Erbfolge eintritt, sollte mit einem Testament seine Wünsche regeln. Doch wie macht man das richtig? Und wie beteiligt sich der Staat am Erbe? Oftmals gibt es gute Gründe, Teile seines Vermögens schon vor dem Tod zu übertragen. Wer sich auskennt, kann die rechtlichen Möglichkeiten ausschöpfen und seine Erben begünstigen.

**Inhalte:** Gesetzliche Erbfolge, Erbvertrag, Testament, der letzte Wille – Form, Inhalt, Wirkung, nicht vergessen – das Pflichtteilsrecht, bei der Erbschaft – Nachlass prüfen, verwalten und teilen, die Beteiligung des Fiskus – Erbschaftsteuer, Schenken statt vererben – wie oft, wie viel, an wen? Um Voranmeldung wird gebeten: Sozial- und Diakoniestation Langenhorn e.V., Timmweg 8, 22415 Hamburg, Tel.: 040/53 28 660, **der Vortrag ist kostenlos! Referentin: Frau Sylke Pukatzki, Rechtsanwältin**



# Rätsel Spaß

|                               |                                  |                             |                              |                           |                          |                          |                              |                               |                            |             |                 |
|-------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|------------------------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|-------------|-----------------|
| prähistorisches Steinwerkzeug | weidm.: männlicher Falke         | südamerikanisches Faultier  | französisches Departement    | ein Mineral               | aus diesem Grund         | Jugendlicher (Kw.)       | Lurchtier                    | unerzogener Junge             | Wärmespender               | Wappenblume | Edelgas         |
|                               |                                  |                             |                              | Hauschuhe                 |                          |                          |                              |                               |                            |             |                 |
| Gewässer in den Voralpen      | Wasservogel                      |                             |                              | Musikstück                | Staudengemüse            | 5                        |                              |                               |                            |             |                 |
|                               |                                  | 2                           | langweiliges Ge-schwätz      | fließen                   |                          |                          |                              |                               | Vorname der Autorin Blyton |             |                 |
| zusätzlich                    | Zierpflanze                      | Polizei-sondereinheit (Kw.) |                              |                           | US-Militär-sender (Abk.) |                          | Massen-andrang               | unbe-stimmter Artikel         |                            |             |                 |
| Griff                         |                                  |                             |                              |                           | männliche Biene          | weit weg gelegene Gegend |                              |                               |                            |             | Ost-euro-päerin |
| Einver-standen! (Kw.)         | Erwerber                         | Ge-meinde, Dorf             |                              | Wortteil: Betrach-ter     | Effet, Dreh-impuls       |                          |                              | Erlös, Aus-beute              | latei-nisch: Löwe          |             |                 |
|                               |                                  | offenes Küsten-segel-schiff | Him-mels-körper              |                           |                          | Ge-winner                | früherer österr. Adels-titel |                               |                            |             |                 |
| Rufname von Capone            | Mist-gabel                       |                             |                              | musik.: gut gehalten      | Film-größe               |                          |                              | Höhen-zug nördlich des Harzes |                            |             |                 |
|                               |                                  |                             | grüne Edel-steine            | asia-tische Völker-gruppe |                          | mora-lische Gesin-nung   |                              |                               |                            |             |                 |
| divi-dieren                   | ein Ruhetag                      |                             | kirch-licher Amts-bereich    | 4                         |                          |                          | kleine Glocke                | Elfen-könig                   |                            |             |                 |
| plura-listischer Mensch       | Schall-wort für fliegende Bienen |                             |                              | englisch: eins            | Kinder-bau-slein         | Baju-ware                |                              |                               |                            |             |                 |
|                               |                                  | 1                           |                              |                           | Fluss durch Berlin       | nicht verhei-ratet       |                              | Steppen-gras                  |                            |             |                 |
|                               |                                  |                             | chin.-laotische Volks-gruppe | männliches Zucht-tier     |                          | griechi-scher Buch-stabe | ein Binde-wort               |                               |                            |             |                 |
| oberer Teil des Baumes        | größte Stadt Boliviens (La ...)  | babylo-nischer Himmels-gott | tätiger Anden-vulkan         |                           | 3                        | Abk.: Kreistag           | Männer-name                  | süd-deutsch: sowieso          |                            |             |                 |
| frech, renitent               |                                  |                             |                              | Abk.: Real-gymna-sium     | Portrait                 |                          |                              |                               |                            |             |                 |
| eine Zitate-samm-lung         | 6                                | gepflegt, ordent-lich       |                              |                           | Markie-rung              |                          | Stamm-vater                  |                               |                            |             |                 |
| Tiere mit wech-selnder Heimat |                                  |                             |                              |                           |                          |                          |                              |                               |                            |             |                 |
|                               |                                  |                             |                              |                           |                          | 1                        | 2                            | 3                             | 4                          | 5           | 6               |

■LW■B■E■A■S■I■  
■E■INEN■SACHKENNTNIS  
KUTTER■R■KOLLAGEN■T  
■GZ■N■HABERMAS■R■LA  
■N■ADRE■ARS■T■ANDEN  
GEFUEGIG■B■K■EME■IZ  
KNAST■R■DAT■V■MEHE  
■B■PALAU■L■LEEREN  
■PRACHT■C■H■F■I■ADN■  
CLOU■O■OHRMARKE■G■G  
■AS■EBER■G■IN■O■BAKE  
■Z■INNOBER■L■HEILSAM  
■ETATS■G■ACKER■A■SE  
ETA■R■COUCH■G■GUCCI  
■DEKAN■C■PERLUHUN  
■TRIP■L■OEKO■WIE■MD  
■A■VORWARNUNG■OLDIE  
KOJOTE■HOT■DAEMERN  
JUGENDSTIL

**Auflösung**  
Sudoku und Kreuzworträtsel  
von SeMa Ausgabe März

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

**Die Gewinner des Buches „Glück im Alter“ vom März:**

- **Friedrich Meyer**  
22335 Hamburg
- **Helga Meyer-Riekenberg**  
22419 Hamburg
- **Gerhard Schröder**  
22848 Norderstedt

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

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

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



## Wir verlosen 1 Gutschein (2 Eintrittskarten) für: Sister Act – Ein himmlisches Musical

Sister Act, der Publikumsliebbling vom Broadway, erzählt die Geschichte der talentierten, aber wenig erfolgreichen Nachtclubsängerin Deloris van Cartier. Als sie zufällig Zeugin eines Mordes wird, nimmt die Polizei nimmt sie in Schutzhaft und bringt sie an den einzigen Ort, der wirklich Sicherheit bieten sollte: ausgerechnet ein Kloster! Als Nonne verkleidet findet die quirlige Diva schnell Fans unter ihren Mitschwestern – nur die strenge Mutter Oberin (TV-Star Doris Kunstmann) ist anfangs so gar nicht begeistert von der neuen Klosterschülerin. Und die Gangster sind Deloris immer noch auf den Fersen... Infos und Tickets unter [www.musicals.de](http://www.musicals.de) oder 01805/44 44. (Gültig bis Ende Juni)

**...und so können Sie gewinnen:**  
Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 18.04.12 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.

### Persönliche Angaben:

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

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

### Lösungswort eintragen:

➡

**motion - center**  
hamburg

**Das neue Sanitätshaus**

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

Alsterdorfer Markt 2  
22297 Hamburg

fon: 040 5935216 - 0  
fax: 040 5935216 - 16  
[www.motion-center.de](http://www.motion-center.de)



# Es grünt so grün...

Für Hobbygärtner ist es nun höchste Zeit, ihre Handschuhe anzuziehen und Schaufeln, Scheren nebst Gießkannen heraus zu holen: Die neue Balkon- und Gartensaison steht am Start. Da gibt es viel zu tun. Was genau, steht hier.

Na, schon mal im Garten umher spaziert oder den Balkon genauer in Augenschein genommen? Bestimmt. Passionierte Hobbygärtner können es meist gar nicht erwarten, dass die ersten warmen Sonnenstrahlen im Frühling ihre gehegten Pflänzchen wieder zum Sprießen bringen. Wenn es dann endlich so weit ist und die ersten Triebe keck aus der Erde lugen, kann es losgehen. Ab in die Kammer, Rechen, Schaufel, Pflanzenscher, Gartenklamotten, Gummistiefel & Co gepackt und raus. Die grünen Freunde warten schon.

## Der Balkon ist eröffnet

Beim Minigarten ist das Entscheidende die Lage. Sie bestimmt, was gepflanzt werden kann und was sich nicht gut eignet. Zu Beginn der Balkonsaison gilt es also, mal mit dem Kompass hinaus zu treten.

### Für den Südbalkon

Viele der bei uns üblichen Balkonpflanzen stammen ursprünglich aus den Tropen, Subtropen oder den Mittelmeerlandern. Sie fühlen sich deshalb auf einem sonnigen Südbalkon sehr wohl. In Frage kommen Geranien, Strohblumen, Polsterglockenblumen, Blut-Storchschnabel, Petunien und Oleander.

Viel Sonne vertragen auch Kräuter und Gewürzpflanzen wie Salbei, Thymian, Rosmarin und Lavendel. Kräuter lassen sich jedoch nur bedingt mit Blühpflanzen kombinieren, da die meisten Kräuter keine fette Erde mögen. Daher ist es besser, einen separaten Kräuterkasten anzulegen, in dem konventionelle Blumenerde mit einem Drittel Sand gemischt wird.

### Für den halbschattigen Balkon und den Nordbalkon

Liegt der Balkon viel im Halbschatten oder Schatten, ist keineswegs nur Immergrünes geeignet. Es gibt durchaus Pflanzen, die auch mit wenig Sonne üppig blühen. Das sind beispielsweise Fleißige Lieschen, Petunien, Fuchsien, Lilien, Knollenbegonien, Glockenblumen und neue Begonien.

Laurentien, Wandelröschen, Buntnesseln, Vanilleblume und Edellieschen vertragen gut Halbschatten. Wichtig ist auch, auf den Wind zu achten. Günstig bei

viel Wind sind niedrige oder frei herunterhängende Pflanzen. Hoch wachsende Pflanzen brechen dagegen leicht ab, wenn sie im Wind stehen.

### Welche Erde?

Nicht zuletzt wegen Schädlingen und Krankheitserregern sollte die Erde regelmäßig erneuert werden. Die alte Erde entsorgt man am besten in der



Biotonne. Welche Erde verwendet wird, richtet sich nach der Bepflanzung. Manche Pflanzen, wie zum Beispiel Petunien, benötigen saure Erde. Diese ist in Gebieten mit kalkhaltigem Wasser im Grunde für alle Pflanzen wichtig. Für alle Pflanzen, die es nicht sauer mögen, eignet sich normale Balkon- oder Kübelpflanzenenerde. Gut ist es zudem, torffreie Erde zu verwenden, die Holz- und Kokosfasern enthält. Das hat den Vorteil, dass die Erde auch bei Trockenheit strukturstabil ist und leichter Wasser aufnimmt.

Apropos Wasser: Balkonenerde trocknet schnell aus, denn durch Wind und Sonne herrscht auf dem Balkon ein sehr trockenes Klima. Ein guter Trick ist es deshalb, eine Portion Blähton unter die Erde zu mischen. Er kann Wasser gut speichern und wieder abgeben, wenn die Erde trocken ist.

### Groß und am besten aus Terrakotta

Die Balkonkästen sollten genügend groß sein. So können die Pflanzen ein größeres Wurzelwerk bilden und mehr Wasser und Nährstoffe aufnehmen. Terrakottakästen sind besser als Kästen aus Plastik, da sie atmungsaktiv sind und Temperaturschwankungen besser ausgleichen können. Zudem besitzen sie eine bessere Wasserregulierung. Wer sich dennoch für Plastik entscheidet, sollte auf die Farbe achten: Helle Kästen sind besser geeignet als dunkle, da sich diese extrem aufheizen.

### Richtig düngen

Gute Erde ist für vier bis sechs Wochen vorgedüngt. Der Verbrauch hängt aber von der Wachstumsphase ab. Bei starkem Wachstum sollte man bereits nach vier Wochen düngen. Flüssigdünger

## Allgemeine Tipps für Hobbygärtner

- Sehen Sie genau hin und machen Sie sich nichts vor: Ein schattiger oder windexponierter Balkon oder Garten lässt sich nicht ändern. Da können Sie noch so sehr von mediterraner Bepflanzung und etwa Palmen träumen.

- Verzichten Sie auf zu viel Schnickschnack und Zierrat auf dem Balkon oder im Garten. Der lustig plätschernde Springbrunnen muss nicht sein. Ebenso wenig so eine Skulptur, wie sie die Nachbarn... Nein, ein Balkon wie ein Garten überzeugt durch die gelungene Auswahl und gute Pflege der Pflanzen und durch nichts anderes.

- Weniger ist mehr gilt auch bei der Auswahl der Pflanzen. Buntes Durcheinander macht sich nicht gut. Viel schöner ist es, wenn die Farben bewusst ausgewählt und verteilt sind.

- Planen Sie beim Pflanzen immer genügend Abstand ein. Denn beim Kauf haben die Pflanzen in der Regel noch nicht ihre spätere Größe. Deshalb brauchen sie die Chance, sich ihrer Natur gemäß zu entwickeln.

- Sparen Sie sich anspruchsvolle Pflanzen, die viel Pflege benötigen, wenn Sie wenig Zeit in Balkon oder Garten investieren können oder wollen.

- Schneiden Sie zu: Schon für den bekannten Gartenkünstler Fürst Pückler war die Axt das wichtigste Werkzeug des Gärtners. Für jene auf dem Balkon ist es die Rosenschere. Mit ihnen sollten störende Triebe, kränkelnde oder von Schädlingen befallene Pflanzenteile zurück geschnitten werden.

eignet sich vor allem, wenn es längere Zeit geregnet hat: So wird der Verlust schnell kompensiert. Wie häufig gedüngt wird, hängt vom Gießrhythmus ab. Besser ist es generell, in geringerer Konzentration, dafür aber bei jedem Gießen zu düngen.

### Gegen Ungeziefer

Auf dem Balkon befallen manchmal Blattläuse die Pflanzen. Meistens reicht es aus, die Läuse einfach mit Wasser abzubrausen. Wenn das nicht hilft: Einen Liter Wasser mit etwas Spülmittel mischen und auf die Läuse sprühen.

## Guter Start in die Gartensaison

Zum Auftakt der Gartensaison steht einiges auf dem Zettel, was zu erledigen ist.

### Rasen frühjahrsfein machen

Nach der Frostperiode – wenn seit mindestens zwei Wochen tagsüber Temperaturen von über zehn Grad und auch nachts Plusgrade herrschen – wird das erste Mal im Jahr gemäht. In der Regel ist es damit in unseren Breiten im April soweit. Nach dem Mähen gehört der Rasen vertikutiert, gelüftet und gekalkt. Da der Rasen einen pH-Wert von 6,8 bis 7 nicht überschreiten sollte, empfiehlt sich die jährliche Verwendung von CaCo<sub>3</sub>-Kalk. Das ist ein gelöschter Kalk, der auch die Moosbildung verringert. Stark strapazierte Rasenflächen können durch eine dünne Kompostschicht belebt werden. Dann geht es an das Düngen, unbedingt jedoch mit einem organischen Langzeitdünger. Vor dem Düngen ist übrigens die beste Zeit, um – falls erforderlich – Rasen nachzusäen.

### Winter auskehren

Im wahrsten Wortsinn: Was sich im Laufe der kalten Jahreszeit an Laub,

Zweigen und Moos angesammelt hat, wird jetzt mit einem harten Besen zusammengekehrt und entsorgt. Hartnäckige Ablagerungen auf Wegen und Platten lassen sich gut mit einem Hochdruckreiniger oder Fugenkratzer beseitigen. Natürlich gehören auch die Gartenmöbel gründlich von Staub und anderem gesäubert. Falls Teakholzmöbel durch Sonneneinstrahlung grau geworden sind, lässt sich mit einem speziellen Auffrischungsanstrich wieder der ursprüngliche Farbton erreichen.

Mit zum Auskehren des Winters gehört, den Winterschutz von frostempfindlichen Pflanzen zu entfernen. Für Spätfröste, die jederzeit kommen können, sollte der Winterschutz jedoch noch eine Weile griffbereit bleiben.

### Nachschneiden

Zu Frühjahrsbeginn ist die richtige Zeit für kleine Gehölzschnitte und das Teilen von wuchern-



**Andreas Gladiator – Gartenbau –**  
Schnittblumen aus den Vierlanden  
Demnächst: Jungpflanzen  
(z.B.: Tomaten, Gurken, Kräuter u.v.m.)  
Wochenmärkte: Langenhorn (Di. + Sa.) u. Schmuggelstieg (Do.)

## Frühlingszeit = Pflanzzeit

- Pflanzen von geprüften Baumschulen höchster Qualität
- Blumen, Gräser, Stauden, Gehölze u. Bäume
- Neu- und Umpflanzungen
- Gestaltungsberatung
- Bodenaufbereitung
- Pflegearbeiten
- Teichbau

**Thestorf GmbH**  
Garten- und Landschaftsbau  
Rainer Thestorf GmbH



22844 Norderstedt | Am Stammgleis 7 | Tel.: 040/535 51 51 | Fax: -52 info@thestorf.de | www.thestorf.de



den sowie überalterten Stauden – verjüngte Stauden blühen im Sommer auch üppiger. Frühjahrsblühende Sträucher wie die Forsythie dürfen erst direkt nach der ersten Blüte zurück geschnitten werden. Generell ist darauf zu achten, ob ein geschnittener Ast »blutet«: Bilden sich an der Schnittstelle Wassertropfen, hat die Pflanze ihre Winterruhe bereits hinter sich und es ist zu spät für einen Rückschnitt. Dann muss bis zum nächsten Winter gewartet werden.

#### Die ersten Gartenbewohner

Anfang April kann man laubabwerfende Gehölze, Immergrüne, Schlingpflanzen, sommerblühende Stauden wie Phlox oder Margeriten sowie zweijährige Pflanzen wie Stiefmütterchen und Bellis pflanzen. Direkt ins Freiland ausgesät werden können jetzt viele einjährige Sommerblumen wie Ringelblume, Goldmohn, Duftwicken, Schleierkraut und Kapuzinerkresse.

#### Sonderpflege für Rosen

Anfang April gehören Rosen zurück geschnitten. Nach den Faustregeln: Beet-, Bodendecker- und Edelrosen auf drei bis fünf Knospen und Rosen ab einem Meter Höhe um die Hälfte. Dann sollten die Rosen abgehäufelt, der Boden um sie herum gelockert und mehrmals mit organischem Dünger verwöhnt werden. Dann bedanken sie sich mit

einer prächtigen Blüte. Gegen Läuse und Spinnenmilben hilft es übrigens bestens, die Rosenstöcke mit einer Mischung aus einem Teil Wasser und einem Teil Olivenöl zu besprühen.

#### Im Kräuter- und Gemüsebeet

Auch Kräuter und Gemüse gehören jetzt aus dem Winterschlaf geweckt. Bei Rosmarin sollten alte, verholzte Stängel abgeschnitten werden, Schnittlauch geteilt und Petersilie neu gesät werden. Rhabarber sollte freigelegt und mit einem organischen Dünger gedüngt werden. Ende April können Frühkartoffeln gesetzt werden, ebenso wie nun Möhren, Schwarzwurzeln, Zwiebeln, Spinat und Salat an die Reihe kommen dürfen. Sind die Gemüseausaaten gekeimt, sollte man sie so früh wie möglich, also sobald man die einzelnen Pflänzchen greifen kann, einzeln verpflanzen – allerdings nur gesunde, gut entwickelte Pflanzen mit voll entwickelten Keimblättern, denn nur sie bringen gute Ernte. Schutz vor Kohl- und Möhrenfliege, Kohlweißling, Blattläusen und anderen Schädlingen bieten Gemüseschutznetze und -vliese, die sofort nach dem Auspflanzen über die Pflanzen gelegt oder gespannt werden.

#### Frühzeitiger und richtiger Pflanzenschutz

Sobald die ersten Raupen des Frostspanners schlüpfen, müssen diese abgesammelt werden. Bei

starkem Befall sollte die betreffende Pflanze mit einem Raupenspritzmittel behandelt werden. Kränkelpflanzen ist gut mit Biplanthol, einem homöopathischen Mittel, zu helfen. Empfehlenswert sind darüber hinaus Wermutauszug oder Schachtelhalmbrühe im Geißwasser.

#### Für Teichbesitzer

Wer im Garten einen Teich hat, sollte im Frühling abgestorbene Pflanzenteile entfernen sowie große Wurzeln von Seerosen teilen. Gut ist es, Teichpflanzen generell in Pflanzkörben zu haben, dann ist die Teichpflege einfacher: Muss geputzt werden, nimmt man die Körbe einfach aus dem Wasser und setzt sie anschließend wieder hinein. Zu Beginn der Gartensaison ist zudem die Technik im Teich zu überprüfen. Pumpen und Schläuche müssen kontrolliert und gegebenenfalls repariert werden.



#### Nie ohne Abfluss

Pflanzgefäße sollten am Boden immer einen Abfluss haben. Fehlt der Wasserabzug, leiden die Pflanzen unter Sauerstoffmangel und faulen, da sich das Gießwasser staut. Befindet sich kein Abzugsloch in einem Pflanzgefäß, legt man selbst Hand an: Mit einem Akkuschrauber ist einfach ein Loch gemacht. Damit die Blumenerde nicht hindurch rieselt, gehört eine Ton- oder Glasscherbe auf das Abzugsloch gelegt.

#### Mein Gartenzwerg

ist ein besonderes Exemplar, er hat Grübchen in den Wangen und weißblondes Haar. Er steht nicht stumm irgendwo herum, sondern ist springlebendig, fegt hier und gräbt da. Er kriecht durch die Hecken, will sich immer verstecken, kann sich amüsieren beim Ohrwurm dressieren. Und wird es gefährlich oder ist etwas fremd, schreit er laut „Oma, Opa!“ Garantiert einer rennt und findet ihn in einer Gartenecke mit einer bunten Häuschenschnecke. Und kommt die Zeit zum Beerennaschen, stopft er sich voll die Schnute und Taschen. Der Zwerg heißt Sebastian und ist jetzt vier Jahr, für mich bleibt er immer ein Musterexemplar.

Ein Beitrag unserer Leserin Gisela Lembke

**Für Sönke Wulff gibt es keinen schöneren Beruf als seinen. Das mag erstaunen, angesichts der ständigen Konfrontation mit Trauer und Tod. Doch dem Norderstedter bereitet es jeden Tag erneut Freude, den Hinterbliebenen eine helfende Hand zu reichen und sie in ihrer Trauer zu begleiten. Diese Einstellung hat eine lange Tradition in seinem Unternehmen – inzwischen eine genau hundertjährige.**

Seit 1996 leitet Sönke Wulff das Bestattungsinstitut, das dieses Jahr auf sein hundertjähriges Bestehen zurückblicken kann. Gegründet wurde das Unternehmen von seinem Großvater Friedrich Wulff 1912. Der damals 25-jährige Tischler machte sich in der Segeberger Chaussee mit einer Werkstatt und einem kleinen Laden selbstständig. Seinen Meister absolvierte er im Jahr 1919, übernahm danach jedoch keineswegs nur Tischlerarbeiten. Denn zu dieser Zeit war es noch üblich, dass die Tischlereien auch für Bestattungen tätig sind. Die Geschichte des Firmengründers und der Werdegang des Unternehmens ist im Jubiläumsbuch von Wulff & Sohn festgehalten. Dieses bietet auch ganz Aktuelles: Sönke Wulff stellt alle Leistungen seines Hauses vor und noch vieles mehr...

#### In Ruhe Abschied nehmen

Das Portfolio des Bestattungsinstitutes ist weitgefächert. Was dieses besonders auszeichnet, ist der Abschiedsraum und die hauseigene Kapelle. In dieser besteht die Möglichkeit für die Hinterbliebenen, die Trauerfeier ganz nach ihren Vorstellungen gestalten zu können. Der Abschiedsraum erlaubt es, sich ganz in Ruhe von dem Verstorbenen zu verabschieden. Ungewöhnlich ist, dass der Sarg dabei offen ist. Das spielt jedoch eine immens wichtige Rolle: »Am offenen Sarg nimmt man unglaublich viel mit, was dabei hilft, die Trauerarbeit zu bewältigen«, so Sönke Wulff. Für den Abschied dürfen und sollen sich die Trauernden die Zeit nehmen, die sie dazu benötigen. So kommen viele nicht nur einmal zu Wulff & Sohn. Eine junge Witwe besuchte ihren tragisch bei einem Unfall verstorbenen Mann gar 16 mal. »Sie kam jeden Tag morgens und abends. Eine ganze Woche lang, dann konnte sie ihn gehen lassen«, erinnert sich Sönke Wulff. Bestattungsunternehmen, in denen so etwas

## Gut gerüstet für die letzte Reise



**Bestattungsinstitut Wulff & Sohn**  
Segeberger Chaussee 56 – 58  
22 850 Norderstedt  
Tel.: 040/529 61 73  
[www.wulffundsohn.de](http://www.wulffundsohn.de)

möglich ist, muss man suchen. Für Sönke Wulff ist das selbstverständlich.

#### Sterben gehört zum Leben

Ein Anliegen ist dem Bestatter auch, dass rechtzeitig für den Sterbefall vorgesorgt wird. Denn jede Reise wird in der Regel gut geplant, nur die letzte meist nicht – eine Erfahrung, die er immer wieder macht. Sterben, der sicherste Teil des Lebens, ist in unserer Gesellschaft kein Thema. Sönke Wulff rät jedoch dringend dazu, rechtzeitig Vorsorge zu treffen. »Man sollte beizeiten planen und auch Gelder für die Bestattung hinterlegen«. Auch mit Rück-

sicht auf die Hinterbliebenen: Denn es besteht eine Bestattungspflicht, woran die wenigsten denken. »Da ist noch viel Aufklärungsarbeit nötig«, gibt Sönke Wulff zu bedenken. Er macht sie tagtäglich und gibt konkrete Hilfestellungen wie eine Checkliste. Schließlich verliert sich im Sterbefall, geprägt vom Schmerz über den Verlust, der Überblick leicht. Deshalb hat Sönke Wulff die Liste entwickelt, in der alles Wichtige zusammengestellt ist.

#### Bunte Fahrzeuge für den Himmel

In einer Kuh bestattet werden oder in einem Flugzeug? Das klingt in unseren Ohren reichlich absurd. Im westafrikanischen Ghana ist das ganz normal: Hier gibt es eine Begräbniskultur mit einzigartigen Särgen. Dabei werden Dinge nachgebildet, die in dem Leben des Verstorbenen eine bedeutende Rolle gespielt haben. Sie werden zum »Fahrzeug« für die letzte Reise in himmlische Regionen, wo die Seelen der Verstorbenen mit denen der Ahnen vereinigt werden. 17 dieser Fantasiesärge sind nun im alten Wulff-Möbelhaus zu bewundern.

Wulff & Sohn lädt ein:

## - Frühlingsfest - am 21. und 22. April

Das Familienunternehmen sagt damit Danke für die lange Treue seiner Kunden und stellt sich Interessierten vor.

Buntes Programm für jedermann von 10 bis 18 Uhr in der Segeberger Chaussee 56-58:

- Jazzfrühshoppen
- Big-Band
- Shanty-Chor
- Vorträge über Trauer in anderen Kulturen
- Basteln und Hüpfburg für Kinder
- Grillwürstchen, Snacks und Getränke – selbstverständlich kostenlos
- Lesungen der Autorin Marie-Thérèse Schins
- Eröffnung der Ausstellung »Bestattungskunst – Särge aus Ghana« (läuft bis zum 15. Juni)



# VERANSTALTUNGEN TIPPS + TERMINE

## KONZERTE

**Samstag 21. April 16 Uhr**  
A-Cappella-Konzert  
mit der Jungen Kantorei  
**Eintritt € 6,-, Restaurant**  
**im Wohnpark am Wiesenkamp,**  
**Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg,**  
**Info-Tel.: 040/644 16-914**  
\*\*\*

**Freitag 27. April 19.30 Uhr,**  
**Christuskirche Wansbek**  
**84. Wansbeker Abendmusik**  
Schlager, Chansons und Arien.  
**Schloßstr. 78, 22041 Hamburg,**  
**Info-Tel.: 0 40/652 20 00**  
\*\*\*

**Sonntag 29. April 11 Uhr,**  
**Freizeitzentrum Schnelsen, Schnelsen**  
**StomperS, Oldtime-Jazzkonzert.**  
**Wählingsallee 16, 22459 Hamburg**  
**Info-Tel.: 0 40/559 24 34**

## THEATER

**Freitag 20. April, 20 Uhr**  
**Ein Lächeln vergangener Tage**  
Tragisch-komisches Stück. Theater von  
Roland Winterstein, Inszenierung:  
Silke Roca mit Peter G. Dirmeier  
**Ort: echtzeit studio,**  
**Alsterdorfer Str. 15, 22299 Hamburg**  
**Karten-Tel.: 0 40/249 639 72**  
**Ticket: € 12,- (erm. € 8,-)**

## AUSSTELLUNGEN

**05.-20. April 2012,**  
**Vom Tatort ins Labor, Rechtsmediziner**  
**decken auf. Medizinhistorisches Mu-**  
**seum Hamburg im Universitäts-**  
**klinikum Eppendorf, Gebäude N 30b,**  
**Eingang Schedestraße/Ecke Frickestr.,**  
**Di., Do., Fr. + So. 10-17 Uhr,**  
**Mi. + Sa. 10-19 Uhr,**  
**Eintritt € 5,- (erm. € 3,-)**  
\*\*\*

**27.04. bis 03.06.2012, 10-18 Uhr**  
**Königinnen, Kapitäne und das blaue**  
**Meer, farbintensive Bilder, Plastiken,**  
**Schmuck und Fotografien an Bord der**  
**Cap San Diego, Museumsschiff an der**  
**Überseebrücke, 20459 Hamburg**

## 28. April 2012

**Lange Nacht der Museen**  
Zwischen 18-2 Uhr wird in allen  
teilnehmenden Museen ein vielfältiges  
Programm geboten. **Viele Museen in**  
**Hamburg, Eintritt: € 12,- (erm. € 8,-)**  
**für alle teilnehmenden Museen**  
**sowie die Nutzung der Museumsnacht-**  
**Busse und aller HVV-Linien zur**  
**An- und Abreise. Infos:**  
**www.langenachtdermuseen-**

## DIAVORTRÄGE

### 16. April 2012, 18 Uhr

**Diavortrag: Ein Abenteuer zu dritt:**  
Mit Kind und Rucksack drei Jahre  
lang rund um die Erde

### 30. April 2012, 18 Uhr

**Diavortrag: Provinz British**  
**Columbia – Juwel im Westen Kanadas**  
**Jeweils: Eintritt € 5,-, Studio im**  
**Wohnpark am Wiesenkamp,**  
**Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg,**  
**Tel.: 040/644 16-914**

**Sa. 21. April 16 Uhr, 8 ½ Planeten –**  
**Die große Tour durchs Sonnensystem.**  
**Eintritt ab € 8,50,-, Planetarium Ham-**  
**burg, Hindenburgstraße 1b, 22303 HH**

## MESSEN

**20.-22.04.2012, 10-19 Uhr**  
**Hansepferd, Internationale**  
**Ausstellung für Pferdefreunde,**  
**Hamburg Messe und Congress GmbH,**  
**Messeplatz 1, 20357 Hamburg, Info:**  
**info@hamburg-messe.de**

## SONSTIGES

### 24. April 2012, 15.30 Uhr

**Modeschau für Senioren!**  
Lebensfrohe und tragbare Mode für  
Sie und Ihn von „Der ModeKurier“.  
Einlass ab 15.00 Uhr. Eintritt € 3,-  
inkl. Kaffee + Kuchen.  
**Freizeitzentrum Schnelsen,**  
**Wählingsallee 16, 22459 Hamburg**  
**Info, Tel.: 0 40/559 24 34**  
**oder E-Mail: mail@fz-schnelsen.de**

## FÜHRUNGEN

**05.04.2012, 18.30 Uhr**  
**Mumien und Mode, Führung mit**  
**anschließender Diskussionsrunde.**  
**Museum für Völkerkunde**  
**Rothenbaumchaussee 64, 20148 HH**  
**Info-Tel.: 040/42 88 79 505,**  
**Eintritt: € 7,- (erm. € 3,-)**  
\*\*\*

**08.04.2012, 14.30 Uhr**  
**Doch alle Lust will Ewigkeit, Literari-**  
**scher Spaziergang. Friedhof Ohlsdorf,**  
**Fuhlsbüttler Str. 756, 22337 HH, Treff-**  
**punkt: Hauptgebäude Friedhofsver-**  
**waltung, Parkseite (U/S Bahn Ohlsdorf),**  
**ohne Anmeldung, Beitrag: € 10,-**  
\*\*\*

**22.04.2012, 15-16 Uhr**  
**1.000 Jahre Hamburg.**  
**Museum für Hamburgische Ge-**  
**schichte, Holstenwall 24, 20355 HH,**  
**Info-Tel.: 040/42 81 32 23 80 oder**  
**www.hamburgmuseum.de**

## FLOHMÄRKTE

**Sonntag 4. April ab 20 Uhr**  
**Sternbrücken Nachtflohmarkt,**  
im Fundbureau, Waagenbau,  
Stresemannstraße 114, 22769 Hamburg  
\*\*\*

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

**Samstag 7. April, 8-18 Uhr**  
**Flohdom St.Pauli,**  
Rindermarkthallen-Areal,  
Neuer Kamp 31, 20359 HH  
\*\*\*

**Samstag 7. & 28. April**  
**9.30-14 Uhr, Der Genießermarkt**  
**in der Fabrik,**  
Barnerstr. 36, 22765 Hamburg  
\*\*\*

**Ostersonntag 8. April, 9-17 Uhr**  
**Antik- u. Flohmarkt auf Kampnagel,**  
Jarrestr. 20, 22303 Hamburg  
\*\*\*

**Ostermontag 9. April, 9-17 Uhr**  
**Kulturflohmarkt, Museum der Arbeit,**  
Wiesendamm 3, 22305 Hamburg  
\*\*\*

**Samstag 14. April, 9-13 Uhr**  
**Eidelstedt: Nachbarschafts – Floh-**  
**markt, Eidelstedter Bürgerhaus e. V.,**  
**Alte Elbgaustraße 12, 22523 Hamburg**  
\*\*\*

**Sonntag 15. April, 9-15 Uhr**  
**Flohmarkt in der Fabrik,**  
Barnerstr. 36, 22765 Hamburg  
\*\*\*

**Sonntag 15. April, 8-17 Uhr, Flohmarkt**  
**bei Metro, Papenreye 33, 22453 H**  
\*\*\*

**Sonntag 15. April, ab 10 Uhr**  
**Trödelmarkt, Freizeitzentrum Schnel-**  
**sen, Wählingsallee 16, 22459 Hamburg**  
\*\*\*

**Samstag 21. April, 10-19 Uhr**  
**Antikmarkt, Gänsemarkt, 20354 HH**  
\*\*\*

**Samstag 28. April, 8-18 Uhr**  
**Flohdom St.Pauli,**  
Rindermarkthallen-Areal,  
Neuer Kamp 31, 20359 HH  
\*\*\*

**Samstag 28. April, 8-16 Uhr**  
**Rotherbaum: Flohmarkt am Turmweg,**  
Turmweg, 20148 Hamburg  
\*\*\*

**Sonntag 29. April, 9-17 Uhr**  
**Hummelsbüttel: Flohmarkt bei Roller,**  
Poppenbütteler Weg 15-21, 22339 HH  
\*\*\*

**Sonntag 29. April, 8-16 Uhr**  
**Langenhorn: Flohmarkt bei Max Bahr,**  
Tarpen 19, 22419 Hamburg  
\*\*\*

**Sonntag 29. April, 9-17 Uhr**  
**St. Georg: Flohmarkt, Lange Reihe,**  
20099 Hamburg