

GRATIS zum Mitnehmen



# SeMa

Senioren Magazin Hamburg

Oktober 2015

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel



## 65 Jahre - kein Grund für graue Haare



**Wenn die Prothese...**  
...erneuert werden muss



**Wein und Gesundheit**  
Gut fürs Herz?



**Streetsteppern**  
Steppen – radeln – laufen



**Zwiebeln...**  
... zum Weinen lecker



**Christiane Krüger**  
Exklusiv-Interview

FAMILIE & DAHEIM

# Täglich ein frisch gekochtes Mittagessen!

Überzeugen Sie sich von unseren Vorteilen:

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



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

## Inhalt

**Herzlich willkommen**  
Worte unserer Herausgeberin **3**

**65 Jahre – kein Grund für graue Haare**  
Heute geht's um die Sonnenseiten **4**

**In Uelzen geht es süß zu**  
Zucker – nichts anderes kommt hier in die Tüte **8**

**Wenn die Prothese erneuert werden muss**  
Künstliche Endoprothese **10**

**Kultur**  
Buchtipps, Leseraufruf und Ausflugspaket **12**

**THEATER im Umland**  
Auf dem Weg zur Nordsee liegt viel Kultur - theater itzehoe **13**

**Rentnercops**  
Rüstige Ermittler reaktiviert: Staffel 1 im Handel **14**

**Reisen: Herbstlicher Wanderspaß im Nordosten** **15**

**Leser schreiben** **16**

**100 Jahre und immer noch aktiv** **17**

**Wein und Gesundheit**  
Gut für die Dichter – auch gut fürs Herz? **18**

**LAB-Fuhlsbüttel** **20**

**Streetsteppern**  
Steppen – radeln – laufen **20**

**Kleinanzeigen** **22**

**Impressum** **23**

**Zwiebeln**  
... zum Weinen lecker **24**

**Rätsel & Gewinnspiel** **26**

**Abzocke durch falsche Gewinnversprechen** **28**

**Hobbys aus Omas Zeiten** **30**

**Christiane Krüger**  
Ich habe kein Problem mit der 70 **32**

**Willkommen zur 2. Wedeler Senioren-Messe** **34**

**Veranstaltungen** **36**

## Liebe Leserinnen und Leser,

Die „Generation 65 plus fühlt sich so jung wie nie zuvor“, schrieb vor kurzem der Kölner Stadt-Anzeiger und „sie studieren, nutzen das Internet, sind fitter und aktiver als je zuvor“. Und das ist in Hamburg natürlich genauso. Eine aktuelle Untersuchung des Statistischen Bundesamts hat ergeben, dass die so genannte Generation „65 plus“ gründlich mit dem bisherigen Klischee der Senioren aufräumt. Schon alleine wegen des demografischen Wandels wird und muss die Gesellschaft ihr oft negatives Bild vom Alter korrigieren und insbesondere die Wirtschaft sollte sich auf die geänderten Bedürfnisse einstellen. Mehr dazu in unserem Titelthema.

Der September war für das SeMa-Team auch ein Monat, in dem wir mit vielen Lesern und Interessierten tolle Gespräche führen konnten. So auf dem 3. Seniorentag in Norderstedt, bei der Veranstaltung zum Weltalzheimer-Tag in Langenhorn und auf der Invita in Bremen. Wir freuen uns schon auf die nächsten Veranstaltungen mit Ihnen.

Übrigens, auf unserer Homepage finden Sie auch immer brandaktuelle Informationen. Stöbern Sie einfach mal unter „[www.semahh.de](http://www.semahh.de)“ oder „[www.senioren-magazin-hamburg.de](http://www.senioren-magazin-hamburg.de)“.

Ich verabschiede mich nun bis zur November-Ausgabe, die ab dem 02.11.15 in die Verteilung geht.

**Ihre Silke Wiederhold**



## Gemeinsam leben wie zu Hause:

### Die Seniorenwohngemeinschaft im Seniorenzentrum Röweland.

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



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

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



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



HELIOS Kliniken  
Jeder Moment ist Medizin



**ENDO bewegt ...**



Referent: Dr. Thomas Kreibich,  
Oberarzt Gelenkchirurgie

**Nächster Patientenvortrag:**

**„Austauschoperationen am Hüftgelenk – Sind Mehrfachwechsel möglich?“**

**Mittwoch, 21. Oktober • 17:30 Uhr**

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



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

## Malerei / Zeichnen Illustration

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



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



*einzigartig*

## Seniorenzentrum Röweland



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

**Kurzzeitpflege**  
**Verhinderungspflege**  
**Vollstationären Pflege**

Für unbeschwerter Lebensqualität unserer Bewohner sorgt ein umfangreiches Freizeitprogramm.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch.**

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



# 65 Jahre – kein Grund für graue Haare



**Für die Generation der über 65-Jährigen ist's wie im richtigen Leben: Es gibt Licht und Schatten. Heute geht's um die Sonnenseiten mit silbergrauem Haar.**

Was haben Iris Berben, Thomas Gottschalk und Agnetha von Abba gemeinsam? Der TV-Dame sieht man ihr Alter nicht an, beim blonden Spaßvogel hält man sein Geburtsjahr für einen Witz und Agnetha ist irgendwie immer jung. Was alle eint, ist ihr Alter: 65. Damit sind sie prominente Vertreter einer Generation, die – überspitzt gesagt – nicht mehr wie ehemals in Sack und Asche verdrießlich auf den Herbst im Leben schaut. Die Generation der über 65-Jährigen, von emotionsloser Statistik 65+ verkürzt, ist besser als ihr Image: Sie ist fit und munter, reiselustig, konsumfreudig, aktiv in ihrer Freizeit, entspannt.

Viele stehen noch nach dem Pensions- und Rentenstart weiter ihren Mann oder ihre Frau im Beruf – weil sie Spaß am Job haben oder weil die Rente nicht reicht. Berben & Co geben

denen einen Namen, die sich sonst hinter Zahlen verbergen. So hieß es vor kurzem vom Statistischen Bundesamt: In Deutschland lebten Ende 2013 rund 81 Millionen Menschen. Davon waren etwa 17 Millionen 65 Jahre oder älter.

Damit gehörte ungefähr jeder Fünfte (21 Prozent) zur Generation 65+. Knapp ein Fünftel der Hamburger gehören zur Generation 65+: 2014 waren von rund 1,762 Millionen Einwohnern 338.000 (19 Prozent) im Rentenalter. 2010/2012 haben 65-jährige Männer eine noch verbleibende Lebenserwartung von 17 Jahren und 6 Monaten. 65-jährige Frauen können statistisch mit 20 Jahren und 9 Monaten rechnen.

Für diese Freizeit im Alter muss man allerdings gerüstet sein, besonders finanziell. Denn: Die gesetzliche Altersgrenze steigt von 65 auf 67 Jahre. Wer auch im Alter über die Runden kommen will, muss länger arbeiten. Schon heute sind fast 15 Prozent der Generation 65+ armutsgefährdet, Ende 2013 bekam eine halbe Million Grundsicherung, doppelt so viele wie 2003.

## Arbeiten

Doch was fängt die Generation nun in ihrer Freizeit mit ihren Jahren an, die nach der „Regelaltersgrenze“ von 65 Jahren offenstehen. Für die einen geht's einfach weiter im Job. Immer weniger Ältere kehren Büro oder Werkbank den Rücken. Bei den 65-bis 69-Jährigen verdienten 2010 noch knapp 11 Prozent der Männer (2005: 8,5 Prozent) und knapp 7 Prozent der Frauen (2005: 4,8 Prozent) Geld durch ihrer Hände Arbeit. Das Statistische Bundesamt meldet aktuell 14 Prozent. Bei den 70- bis 74-Jährigen waren es noch 5 Prozent der Männer und gut 2 Prozent der Frauen. „Für beide Altersgruppen zeigt sich somit eine deutliche Zunahme der Erwerbsquoten seit 2005“, sagt Dr. Christina Benita Wilke, Leiterin der Bremer Niederlassung vom Hamburgischen Weltwirtschaftsinstitut HWWI. 2005 verdienten noch 8,5 Prozent der Männer und 4,8 Prozent der Frauen ihr Geld durch Arbeit.

Wer nicht für Geld arbeiten will oder muss, sucht sich andere Felder: „Nachberufliche Tätigkeiten älterer Menschen gewinnen zunehmend an Bedeutung. Beispiele hierfür sind zivilgesellschaftliches Engagement, Ehrenämter, Nachbarschaftshilfe, familiäre Unterstützung oder auch Freundschaftsdienste“, so Wilke. Nach Schätzungen des Instituts für Demoskopie Allensbach<sup>1</sup> engagieren sich fast die Hälfte der Älteren ehrenamtlich.

Doch auch ohne Job und Ehrenamt hält die Generation mit silbernem Haar nicht viel von Däumchen drehen. Sie fühlt sich fit. Sie ist aktiv. Und wundert sich. Denn: Das wahre Alter im Personalausweis und das gefühlte Alter weichen immer mehr voneinander ab. Ab dem 30. Lebensjahr beginnt eine wundersame Verjüngung. Mit 30 fühlt man sich – statistisch gesehen – 8 Monate jünger. Und diese Verjüngung im Kopf geht weiter:



## Fühlen

Mit 50 entfernen sich reales und gefühltes Alter schon mehr als fünf Jahre voneinander. Ab 60 sind es 10 Jahre – immer vorausgesetzt, der Mensch bleibt gesund. Die vorgestellte Jugend hat Nachteile, wenn sie zum Jugendwahn wird. Sie hat aber auch Vorteile, wenn sie den Kopf frei macht für Freizeit, ein neues, positives Lebensgefühl, Spaß am Alter...



Früher ging der Vater der Familie als Oberhaupt der Familie in Schlips und Kragen zum Frühschoppen, die Mutter machte sich in der Kittelschürze an die Rindsrouladen, die 70-jährige Großmutter trug ein dunkles, grob gewirktes Kleid.

Heute trabt der Senior um die Alster und die 70-Jährige färbt sich eine Strähne ins Haar. Jede zweite Frau zwischen 65 und 74 Jahren nutzt regelmäßig einen Lippenstift, vor 30 Jahren waren es nur halb so viele.

Und das Wort Frühschoppen kennt fast keiner mehr. Eher gehen nun auch die Älteren einmal „vor die Tür“. Sie waren es als junge Menschen gewohnt, Kneipen und Restaurants zu besuchen. Dabei bleibt es auch im Alter – wenn dazu das Portemonnaie passt.



## Essen

„Diese Generation ist mit Block House groß geworden, daher zählt ein hoher Anteil unserer Stammgäste zu den Silver Agern. Das schafft eine einzigartige Wohlfühlatmosphäre für beide Parteien. Unsere Speisekarten sind übersichtlich und leserfreundlich mit einer großen Schrift gestaltet. Der täglich wechselnde Mittagstisch ist beliebt bei unseren 65+ Gästen. Auf Wunsch serviert Block House auch gerne kleinere Portionen. Damit sich unsere Gäste rundum wohlfühlen, sind viele unserer Restaurants barrierefrei“, sagt Stephan von Bülow, Vorstand der Block House Restaurantbetriebe AG.



<sup>1</sup> Bundeszentrale für politische Bildung (bpb): Schriftenreihe Band 1348. Generali Altersstudie 2013 – Wie ältere Menschen leben, denken und sich engagieren. Herausgeber: Generali Zukunftsfonds (Hrsg.) / Institut für Demoskopie Allensbach, Bonn 2013

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

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



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

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




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

**Jäkel**  
-ören wahrnehmen. erleben.

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

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

**platinum relocation HAMBURG**

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

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

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

**IMMOBILIENGUTACHTEN ZUM FAIREN PREIS!**



**Stefan Hagemann**

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

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



### Ausgehen

Auch Julia Staron, Quartiersmanagement Reeperbahn, heißt die Generation 65+ willkommen. Der Kiez soll nicht nur Revier für die junge Szene sein. Kritiker befürchten, das gutverdienende Jungmensch die Älteren aus dem Viertel peu á peu verdrängen. Staron: „Die Generation 65+ ist für Sankt Pauli genauso wichtig, wie jede andere Generation auch. Sankt Pauli lebt von seinem Mix. Seinem Mix an Angeboten, aber auch Menschen. Hier treffen nicht nur die unterschiedlichsten Typen, sondern auch die unterschiedlichen Altersgruppen aufeinander. Dank des Theater- und Gastronomieangebotes fühlt sich die Generation 65+ – wieder – von Sankt Pauli angezogen. Das ist für das Quartier extrem wichtig, damit eben die Mischung nicht verloren geht und es bunt in den Straßen bleibt.“



### Fernsehen

Die Generation 65+ ist auf der einen Seite aushäusiger als die „Alten“ vor ihr. Doch die, die manche „Best Ager“ nennen, haben auch mehr Zeit für Müßiggang. Anders als die jungen Menschen nutzen sie die Herbstzeit ihres Lebens, um einen Gang zurückzuschalten. Hier findet sich das Wort von der „Entschleunigung“. Dazu gehört die Langsamkeit des Lebens. Der im Sommer 2015 erschienene Freizeitmonitor des Hamburger Instituts für Zukunftsfragen notiert: Ältere ab 65 Jahren schauen gern fern, telefonieren von zu Hause aus, hängen ihren Gedanken nach, treffen sich zu Kaffee & Kuchen oder faulenzen einfach.

Das ist kein Widerspruch zum aktiven Alter. Es ist schlicht mehr Zeit für beide Seiten einer Medaille: für Trubel und Heiterkeit, aber auch für Ruhe und Besinnlichkeit. „Die heutige Generation der Senioren ist nicht mehr mit den Rentnern von vor 20 Jahren vergleichbar. Ihre Ansprüche an die Freizeitgestaltung sind sehr hoch und sie sind lebenserfahren genug, um sich nicht mehr nur mit einer Busfahrt ans Nordkap und einem Seniorenschnitzel – was auch immer das sein mag – zufrieden zu geben. Die beliebteste Freizeitaktivität ist – wie

in fast jeder Lebensphase – auch bei den Senioren das Fernsehen. Auffällig ist bei den Aktivitäten der älteren Generation das hohe Interesse an den klassischen Medienformaten, an Kulturangeboten und an jeglicher Art von Geselligkeit in der Freizeit – sei es mit der Familie, den Freunden oder den Nachbarn“, so Prof. Ulrich Reinhardt, wissenschaftlicher Leiter der BAT-Stiftung für Zukunftsfragen, Hamburg.

### Surfen

Der Freizeitmonitor 2015 legt besonderes Augenmerk auf das, was 99 Prozent aller „Ruheständler“ tun: Fernsehen. Hier hat sich über die Jahre auf den ersten Blick wenig geändert: Ältere mögen immer noch gern Fernsehen, sei es nun Berben oder Gottschalk. Das Internet rangiert bei über 65-Jährigen nur auf Platz 21 der häufigsten Freizeitaktivitäten, hinter Gartenarbeit oder Kreuzworträtsel lösen. Allerdings hat sich auch in dieser Lebensphase der Anteil der regelmäßigen Onliner in den letzten fünf Jahren mehr als verdoppelt. Mehr als ein Drittel ist also durchaus mit dem Internet vertraut. Über das Internet trudeln die Bilder der Enkel aus Neuseeland ein, in manchen Pflegeheimen gehört das Laptop dazu wie früher das umhänkelte Taschentuch. Die meisten Älteren nutzen aber „insbesondere die klassischen Medien Print, Radio und Fernsehen nach wie vor deutlich überdurchschnittlich. Zugleich stellen wir auch fest, dass es immer mehr Silver Surfer gibt, die souverän neue Medienangebote nutzen. Für die Medienunternehmen am Standort Hamburg reden wir auch hier über eine relevante Zielgruppe“, sagt Dr. Carsten Brosda, Bevollmächtigter des Senats der Freien und Hansestadt Hamburg für Medien.

### Lesen

Dieser Wandel der Freizeitgewohnheiten und der Medienutzung ist besonders für eine Stadt wie Hamburg wichtig: Hier verdient eine Reihe von Verlagen ihr Geld (noch) mit Gedrucktem. Und die Generation 65+ ist eine zahlenmäßig starke, konsumkräftige und eine „spannende Leserschaft. Von „Neue Post“ über „Meins“ bis hin zu „Kochen und ge-

nießen“ oder „Auf einen Blick“ – es ist für jeden etwas dabei. Fast 50 Prozent der Menschen zwischen 50 und 69 Jahren lesen eine Zeitschrift aus unserem Hause“, sagt Anika Otto, PR-Referentin Bauer Media Group.

### Studieren

Lesen macht den Kopf fit und schult den Geist. Manche Ältere wollen es jedoch noch ganz genau wissen und nehmen das Motto „Lebenslanges Lernen“ ernst. Sie zieht es an die Universität. Nach der Bundesstatistik gehören 42 Prozent der Gasthörer an den Universitäten zur Generation 65+ - Tendenz: steigend. 14.200 waren 65 Jahre oder älter. Die beliebtesten Fächer sind Geschichte und Philosophie. Hoch im Kurs stehen auch Volkshochschulen. Senioren belegten 667.000 Kurse, besonders zu Themen wie Gesundheit und Sprache. In Hamburg wählten 2010 immerhin 819 Studierende im Alter von 50 und älter ein Vollstudium. Der Anteil Älterer auf dem Campus ist allerdings bei über 50.000 Studierenden in Hamburg klein. Nur 0,1 % sind 65 Jahre und älter.

Stärker nachgefragt sind akademische Angebote, die auf Ältere zugeschnitten sind. Im „Kontaktstudium für ältere Erwachsene“ stehen ihnen Seminare und Vorlesungen aller Fakultäten offen, ohne Altersbeschränkung, Zugangsvoraussetzungen, Prüfungen und ohne Leistungsdruck und Studienabschluss. Ältere profitieren hier von studieneinführenden und -unterstützenden Seminaren. Etwa 2002 Hamburger gehen diesen Weg der persönlichen Weiterbildung.

### Reisen

Die Universität bildet, Reisen auch. Die Generation 65+ ist gerne unterwegs, so die Tourismusanalyse des Instituts für Zukunftsfragen: Vor zehn Jahren machten 44 Prozent aller Ruheständler mindestens fünf Tage Urlaub. Heute ist es fast jeder Zweite. Allerdings: Fast jeder fünfte ab 65 Jahren hat kein Geld für Ostsee oder Spanien. Der Bericht zur Generation 65+ in Deutschland schreibt klar und deutlich: „Während für die Armutsgefährdungsquote allein die finanziellen Ressourcen ausschlaggebend sind, geht es bei



### Wählen

Damit zeigt sich gerade bei der Reiselust der Rentner, dass Licht und Schatten im Lebensherbst dicht zusammenliegen können. Es ist auch eine Frage des Geldes, unter Spaniens Sonne zu überwintern. Allerdings drehen sich die größten Sorgen der Generation 65+ nicht um materielle Güter. Für die größte Unruhe im Ruhestand sorgt die Furcht, auf Grund von Krankheit die Selbstständigkeit und Unabhängigkeit zu verlieren. Drei von vier Senioren geben zwar an, fit zu sein. Motto: „Ich könnte noch Bäume ausreißen.“

Doch groß ist die Angst, an Demenz zu erkranken und zu einem Pflegefall zu werden. Hier ist – auch – die Politik gefragt, mit Blick auf Renten, Pflegeversicherung und Wohnungsbau für Ältere vorzusorgen. Denn: Die über 60-Jährigen stellten schon bei der Bundestagswahl 2013 fast 34 Prozent der 61,8 Millionen Wahlberechtigten. 1953 waren es 22, 1990 nur 26 Prozent. Damit haben es Ältere selbst in der Hand, das Kreuz zu machen, um sich keine grauen Haare wachsen zu lassen. Dr. H. Riedel © SeMa

**HBS HAMBURGER BLINDENSTIFTUNG**

Das Senator-Ernst-Weiß-Haus:  
Die WohnPflegeanlage für blinde und sehbehinderte Senioren

Sie finden uns im Internet:  
[das-leben-im-blick.de](http://das-leben-im-blick.de)  
Kostenloses Infomaterial unter:  
[info@blindenstiftung.de](mailto:info@blindenstiftung.de)

**SCHARFE BRÄUTE SEHEN BEI UNS SO AUS.**

Das Leben im Blick.

Bullenkoppel 17, 22047 Hamburg, Tel.: 040/69 46 -0

## „Tag der offenen Tür“ bei der Hamburger Blindenstiftung

Im Rahmen der Woche des Sehens veranstaltet die Hamburger Blindenstiftung am 11. Oktober einen Tag der offenen Tür im Senator-Ernst-Weiß-Haus (Bullenkoppel 17 in 22047 Hamburg) mit Kaffee, Kuchen, Grillwürstchen und musikalischer Unterhaltung. Des Weiteren werden Hausführungen und Selbsterfahrung unter der Simulationsbrille angeboten. Beim „Dosenwerfen“ und „Entenangeln“ können Sie Ihr Geschick beweisen und kleine Preise gewinnen. Fragen beantworten die MitarbeiterInnen der Hamburger Blindenstiftung an einem Informationsstand.

Bis zum 31. Dezember 2015 zeigt die Künstlerin Marlis Kahn unter dem Titel „Farben des Nordens“ (Acrylmalerei) ihre aktuellen Werke. Die Ausstellung ist täglich von 10-18 Uhr bei im Foyer des Senator-Ernst-Weiß-Hauses zu sehen.

**HOLGER HAGEMANN** ivd  
Inhaberin **SUSANNE BÖHM**

**Vermietung - Verkauf - Verwaltung von Wohn- und Gewerbeimmobilien**

HAUS- UND GRUNDSTÜCKSMAKLER | GRUNDSTÜCKSVERWALTUNG  
Rugenbarg 52 | 22848 Norderstedt | Tel.: 040/528 10 28 | Fax: 040/528 28 66  
[info@hagemann-immobilien.de](mailto:info@hagemann-immobilien.de) | [www.hagemann-immobilien.de](http://www.hagemann-immobilien.de)

**SICHTBAR-mobil**  
Dirk Lübke - Ihr Optiker vor Ort.

**Der Optiker, der zu Ihnen kommt!**

**Augeninnendruckmessung vor Ort!**

- Feststellung der benötigten Brillengläser vor Ort
- Modische, stabile Brillenfassungen
- Lupen und elektronische Lesehilfen
- Verbesserung des Sehens auch bei Makuladegeneration
- Günstig und schnell, 24-Stunden-Service möglich

[sichtbarmobil@sichtbar-mobil-ammersbek.de](mailto:sichtbarmobil@sichtbar-mobil-ammersbek.de)  
Telefon 040/60 55 88 89 oder 0171/268 90 75

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



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

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

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

**Urlaubs- und Kurzzeitpflege, 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



**In Uelzen geht es süß zu**  
Zucker – nichts anderes kommt hier in die Tüte

Eine Zuckerrübe auf dem Acker. Rund 380.000 ha werden allein in Deutschland von gut 33.000 Bauern mit Zuckerrüben bepflanzt.  
Foto: Nordzucker



Die Zuckerfabrik in Uelzen kann jedermann nach Voranmeldung besichtigen. 2 ½ Stunden, festes Schuhwerk und warme Bekleidung sind mitzubringen. Den Helm stellt das Werk. Wer hier war, sieht Zucker mit anderen Augen. Foto: Krause

Mit dieser Menge hält sich die Zuckerfabrik der Nordzucker AG in Uelzen erst gar nicht auf. Bis zu 18.000 t Zuckerrüben verarbeitet man in der Kampagne, die von September bis Mitte Januar dauert, an einem einzigen Tag. Dank Züchtererfolg hat sich der Zuckergehalt der Rüben von damals 1,56 auf heute 16-22% des Rohgewichtes erhöht. Auch wenn das Wort „Fabrik“ und die unvorstellbar großen Mengen etwas irritieren: Zucker ist ein reines Naturprodukt.

Um das deutlich zu machen, ist es hilfreich, sich z.B. die Arbeitsweise einer Autofabrik vor Augen zu führen. In ihr werden aus tausenden Komponenten am Ende Autos zusammengesetzt. Einzelne Komponenten wären aber auch zur Herstellung von Kühlschränken, Motorrädern oder Computern zu verwenden. Die Arbeit der Zuckerherstellung leistet dagegen keine Fabrik, sondern die Natur. Aus Wasser (H<sub>2</sub>O), Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) und Sonnenlicht (Energie) bildet die Zuckerrübe per Fotosynthese den Zucker und speichert ihn. Gleichzeitig gibt sie über ihre Blätter nicht unerhebliche Mengen Sauerstoff (O<sub>2</sub>) an die Luft ab. In der Zuckerfabrik wird lediglich der in der Rübe vorhandene Zucker von den übrigen Rübenanteilen getrennt. Wobei angesichts der Größe der Anlage das Wort „lediglich“ vielen Besuchern untertrieben erscheinen mag.

Wer das Werk in Uelzen besucht, wird geradezu erschlagen von den Dimensionen der Zuckerfabrik. Besonders beeindruckend ist der enorme Aufwand, der getrieben wird, um die Umwelt zu schonen. Hier nur ein Beispiel: Die Rüben müssen, bevor sie als „süße Schnitzel“ ihren Weg durch die Verarbeitung antreten, gewaschen werden. Dazu nimmt man das Wasser, das die Rüben enthalten. Das gilt in gleicher Weise für das Wasser, in denen die Rübenschnitzel gekocht werden.

Herbst- und Vorweihnachtszeit ist Zuckerzeit. Kaum ein Gebäck, Marzipan oder Schokolade sind ohne Zucker denkbar. Fast zwangsläufig tauchen in diesem Zusammenhang Stimmen auf, die dem Zucker allerlei Negatives anlasten. Wie für alles im Leben gilt es auch bei ihm, das rechte Maß zu finden. Die Erkenntnis ist allerdings nicht neu. Denn schon vor 500 Jahren stellte der Schweizer Arzt, Naturforscher und Philosoph Philippus Aureolus Theophrastus Paracelsus (1493-1541) lakonisch fest: „Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift. Allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist.“

F.-J. Krause © SeMa

**Nordzucker AG Werk Uelzen,**  
An der Zuckerfabrik 1 29525 Uelzen  
[www.nordzucker.de](http://www.nordzucker.de)

**Kostenlose Führungen werktags 09:30 und 14:00 Uhr bis ca. Mitte Dezember nur nach telefonischer Anmeldung unter 0581/89 156.**  
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!



Die erste Adresse für gutes Hören

Oft bemerken wir selbst zunächst nicht, dass unser Gehör sich verschlechtert.

## „Was hast du gesagt, Schatz?!“

Ein regelmäßiger Hörtest ist der sichere Weg, eine beginnende Schwerhörigkeit zu erkennen.

Besuchen Sie uns und nutzen Sie unser Service-Angebot.

- **kostenlose, individuelle Höranalyse**
- **unverbindliches Probetragen von Hörgeräten**
- **Hörgeräte aller Hersteller**



Dipl.-Ing. (FH) Hörgeräteakustik Tobias Pötzl und Martina Vogt freuen sich auf Ihren Besuch!

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



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

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

**HESSE DIEDERICHSEN**  
HEIM

## Ein Herz muss Hände haben



Ein neues Zuhause für ältere, pflegebedürftige Menschen:

- Pflege in freundlichen Einzel- und Doppelzimmern
- Vollverpflegung, auch Diät-kost
- Umfangreiche soziale Betreuung
- Vielseitiges kulturelles Angebot
- Kurzzeitpflege möglich

Bitte fordern Sie unseren Hausprospekt an!

Hesse Diederichsen Heim

Lämmersieth 75  
22305 Hamburg (Barmbek)  
Tel. 040 61 18 41-0

„Alea iacta est“, dieser angebliche Ausspruch Caesars am 10. Januar des Jahres 49 v.Chr. am Grenzfluss Rubikon wird häufig sinngemäß als „Der Würfel ist gefallen“ zitiert. Statistisch fallen auf jeden Bundesbürger nicht nur ein, sondern 10.700 Würfel aus Zucker mit einer Kantenlänge 16 mm x 16 mm x 11 mm zu je genau 3 Gramm. Das ergibt einen jährlichen Zuckerverbrauch von 32,1 kg im Jahr. Der Zucker stammt zum weitaus größten Teil aus der Zuckerrübe, ca. 320 Stück dieser Feldfrüchte werden dafür benötigt.

Dass heute in Deutschland Zucker auf den Feldern ‚wächst‘, verdanken wir zwei Männern, die es genau wissen wollten: dem Apotheker und Chemiker Andreas Sigismund Marggraf (1709-1782) und seinem Mitarbeiter und Nachfolger Franz Carl Achard sowie nicht zuletzt Napoleon und seiner Kontinentalsperre. Not macht erfinderisch und wer es süß liebte, der hatte in den Jahren 1806-1814 ein echtes Problem. Denn Zucker, der wurde damals ausschließlich aus Zuckerrohr gewonnen und war eine Köstlichkeit, die sich nur wohlhabende Bürger leisten konnten. Die Veredelung, die Raffination des besonders aus der Karibik eingeführten Rohrzuckers erfolgte in Europa und – wer hätte das gedacht – Hamburg war die Hauptstadt der Zuckerveredelung! 350 Siedereien beschäftigten sich 1750 in der Hansestadt damit, aus ungereinigtem Rohrzucker weiße Zuckerkristalle zu machen. Diesen Betrieben blieb nun dank Napoleon der Nachschub aus und man besann sich im Deutschen Reich auf die Forschungsergebnisse der bereits zitierten Chemiker: auf den Zuckergehalt der Runkelrübe. In Schlesien entstand die erste Zuckerfabrik Europas, die mit einer Tageskapazität von 3,5 t Rüben ihren Betrieb aufnahm.



Unter neuer Trägerschaft

DSG Deutsche Seniorenstift Gesellschaft

Mein Zuhause in Hamburg-Fuhlsbüttel

## Pflegewohnstift Alsterkrugchaussee

- Überwiegend Einzelzimmer
- Abwechslungsreiche, hauseigene Küche
- Vielfältige Betreuungs- und Freizeitangebote

**Wir informieren Sie gern ausführlicher!**

Alsterkrugchaussee 614 | 22335 Hamburg

Telefon 0 40 / 51 20 88-0

[www.pflegewohnstift-alsterkrugchaussee.de](http://www.pflegewohnstift-alsterkrugchaussee.de)



# Wenn die Prothese erneuert werden muss

**Der Ersatz von Hüft- oder Kniegelenken durch eine künstliche Endoprothese ist eine der häufigsten Operationen in deutschen Krankenhäusern. Rund 400.000 Mal erfolgt ein solcher Eingriff jährlich.**

Nach vielen Jahren Mobilität mit einer Prothese kann jedoch eine Wechseloperation nötig sein. Dies bedeutet, dass Prothesenteile oder die gesamte Prothese getauscht werden müssen. Doch viele Patienten ertragen noch immer zu oft und zu lange Schmerzen, bevor sie sich zu einer Austauschoperation entschließen.

Dr. Jochen Plutat, Chefarzt an der HELIOS ENDO-Klinik Hamburg, ist seit fast 30 Jahren als Gelenkchirurg tätig. In dieser Zeit hat er festgestellt, dass gerade ältere Menschen mit einem künstlichen Gelenk, das sich im Laufe der Jahre gelockert hat, oft viel zu lange warten, bevor sie sich für eine Austausch-Operation entscheiden - mit schlimmen Folgen: „Ich sehe immer wieder Patienten mit erheblich gelockerten Hüftprothesen, bei denen der Knochen um das künstliche Gelenk herum mit den Jahren geschmolzen ist, also mit ausgeprägten Knochendefekten, die eine Folgeoperation erschweren“, so Dr. Jochen Plutat. „Wenn ich dann frage, warum sie nicht eher gekommen sind, antworten viele: Ich dachte, ein Prothesenwechsel sei schwierig und man könne ihn nur einmal machen. Daher habe ich lieber so lange ausgehalten, wie es ging.“ Dr. Plutat möchte die Patienten



dafür sensibilisieren, dass regelmäßige Kontrollen der Prothesen erfolgen sollen, um Prothesenlockerungen, die mitunter auch ohne starke Schmerzen eintreten können, zu erkennen: „Weiteres Abwarten schwächt den Knochen und verschlechtert die Prognose der Austauschoperation“, so Dr. Plutat. „Die Ergebnisse der Austauschoperationen werden immer besser, was auf eine Verbesserung der Operationstechnik und der dabei verwendeten Materialien zurückzuführen ist. Selbstverständlich können Austauschoperationen auch mehrfach wiederholt werden.“

Doch warum lockern sich Endoprothesen eigentlich vorzeitig? Künstliche Gelenke halten in der Regel rund 15 Jahre. Entscheidende Faktoren für die Lebensdauer und Funktionsfähigkeit sind dabei das Material, die körperliche Beanspruchung und die Knochenbeschaffenheit. Manchmal müssen künstliche Gelenke aber schon nach wenigen Monaten oder Jahren in einer sogenannten Wechseloperation wieder ausgetauscht werden. Die Gründe dafür sind vielfältig: Die septische Prothesenlockerung an der Hüfte, die infolge einer bakteriellen Infektion der Hüftprothese entsteht, ist seltener. Viel öfter lockern sich viele Prothesen jedoch vorzeitig aus ihrer Verankerung im Knochen oder verschleifen zu stark.

„Das künstliche Hüftgelenk nützt sich aufgrund der dauernden Belastung ab. Dies geschieht vor allem in Form von

Abrieb an den Gleitoberflächen, aber auch durch innere Zerrüttung dort, wo Prothese und Knochen verbunden sind“, erklärt der erfahrene Gelenkchirurg. „Zusätzlich lösen Abriebpartikel entzündliche Reaktionen aus. Solche Entzündungen führen zu Knochenabbau, der wiederum dazu beiträgt, dass sich die Prothese lockert. Die Lockerung der Prothese ist somit keine klassische Komplikation, sondern eine Spätfolge nach der Implantation des künstlichen Hüftgelenks.“

Weitere Gründe, die zu einem Wechsel eines künstlichen Hüftgelenks führen können, sind mechanische Probleme, wie zum Beispiel wiederholte Ausrenkungen, schmerzhaftes Anschlagen von Prothesenteilen gegeneinander oder schmerzhaftes Behinde-



Dr. Jochen Plutat, Chefarzt an der HELIOS ENDO-Klinik Hamburg

rungen von Muskelsehnen im Bereich der Hüfte. Doch nicht immer merken Betroffene, wann sich eine Prothese gelockert hat: „Manchmal treten nach zunächst reibungsloser Funktion von Hüft- und Knie-Endoprothesen Schmerzen auf. Diese erscheinen meist langsam, sollten jedoch ernst genommen werden“, so Dr. Plutat. „Eine Röntgenuntersuchung sollte dann durchgeführt werden. Hierbei ist es möglich, Lockerungszonen und Gebiete von aufgelöstem Knochen um die Endoprothese herum zu erkennen. Mitunter hat sich auch nur eine Komponente der Totalendoprothese, die immer aus Pfanne und Schaft besteht, gelockert. Diese wird dann auch nur ausgetauscht.“

Muss eine Hüft- oder Knieprothese dann ausgetauscht werden und ist die Knochensubstanz noch gut erhalten, lässt sich der Vorgang der Erstoperation in gleicher Art wiederholen. Dennoch ist der Austausch der Hüftprothese aufwändiger und anspruchsvoller als die Erstimplantation. Deshalb ist es sehr wichtig, von einem erfahrenen Operateur in einer auf Wechseloperationen spezialisierten Klinik behandelt zu werden.

Insbesondere die periprothetische Infektion stellt dabei eine der gefährlichsten Komplikationen dar und stellt besondere Herausforderungen an die behandelnden Ärzte. Während in den meisten Kliniken bei periprothetischen Infektionen ein zweizeitiges Wechselkonzept bevorzugt wird, wurde in der ENDO-Klinik Hamburg bereits in den 70er-Jahren das Therapiekonzept der einseitigen Austauschoperation mit sofortiger Endoprothesen-Reimplantation entwickelt und klinisch etabliert.

Die Wechseloperationen stellen besondere Anforderungen an die Erfahrung des Operateurs. Nur wer sie regelmäßig und in großer Zahl macht, kann diese Erfahrung erwerben. „Viele Patienten kommen Hilfe suchend und oft völlig verzweifelt nach einer Vielzahl von Austauschoperationen in unsere Klinik. Wenn es gelingt, für diese Patienten einen individuellen Behandlungsplan zu entwickeln, den Schaden operativ zu beheben, um anschließend in glückliche Gesichter zu blicken, dann motiviert mich das auch nach fast 30 Jahren Tag für Tag immer wieder aufs Neue“, so Dr. Jochen Plutat.

## Hamburger Regenwetter? Gut geschützt mit dem Regenponcho für Rollstuhl- und Rollatornutzer



Der Poncho wird aus wasser- und winddichtem Nylonstoff gearbeitet und hält Sie sowohl im Rollstuhl als auch am Rollator schön trocken. Ab jetzt kann Ihnen Regen nichts mehr anhaben! Auch die Autofahrer werden Sie dank der eingearbeiteten Reflektorstreifen besser sehen.

Telefon 040/22 81 51 05

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

**ENTDECKEN, WAS SIE UNABHÄNGIGER MACHT.**  
 Ihr Fachgeschäft für Alltagshelfer.

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

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

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

## Mehr Vielfalt in der „Kleinen Stadt“

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

- Die Vielfalt der Wohnformen und Angebote**
- Wohnen mit Service
  - Ambulante Pflege, Physiotherapie, Ärzte, Hausnotruf, Menüservice u.v.m.
  - Rundum-Pflege
  - Kurzzeitpflege

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

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



Spielzeit 2015 | 2016

Der Vorverkauf für alle Stücke läuft!

**Der Kredit**Komödie von Jordi Galceran  
mit **Markus Majowski**  
und **Ilja Richter**  
18.9. bis 8.11.2015**Auf ein Neues**Komödie von Antoine Rault  
mit **Marion Kracht**,  
**Daniel Morgenroth u.a.**  
13.11. 2015 bis 10.1.2016**DIE SCHNEEKÖNIGIN**von Christian Berg  
nach Hans Christian Andersen  
mit **Christian Berg u.a.**  
22.11. bis 30.12.2015**Die Wunderübung**Komödie von Daniel Glattauer  
mit **Elisabeth Lanz**,  
**Peter Prager u.a.**  
15.1. bis 13.3.2016**In alter Frische**Komödie von Stefan Vögel  
mit **Walter Plathe**,  
**Philipp Sonntag**,  
**Joanna Semmelrogge**,  
**Brigitte Grothum u.a.**  
18.3. bis 22.5.2016**Das Abschiedsdinner**Komödie von Matthieu Delaporte  
und Alexandre de la Patellière  
mit **Ingolf Lück**,  
**René Steinke u.a.**  
27.5. bis 17.7.2016**Aufguss**Komödie von René Heinersdorff  
mit **Hugo Egon Balder**,  
**Jeanette Biedermann**,  
**René Heinersdorff u.a.**  
22.7. bis 11.9.2016

## Buchtipps

**Heimgang**

Gedanken über den Lebensabend

„Seit einem Vierteljahr erlebe ich einen Perspektivenwechsel. Etwas, was ich in den bisherigen neunzig Jahren noch nie erlebt habe: Ich bin Bewohner eines Altersheims geworden“. Otto Streckeisens „Heimgang“ enthält die Kolumnen von Pfarrer Otto Streckeisens. Berührend offen, warmherzig und lebensklug berichtet er vom Alltag im Altersheim, von seinen MitbewohnerInnen und seiner eigenen Rolle in dieser Schicksalsgemeinschaft.

Die dichte Beschreibung dieser kleinen Welt wird zum Spiegel der ganzen Gesellschaft. Texte von Fachpersonen umrahmen die Gedanken Otto Streckeisens und beleuchten die Thematik auf unterschiedliche Weise: aus psychologischer, philosophischer, theologischer oder poetischer Sicht. „Heimgang“ ist keine Vorbereitung auf den Tod. Es ist eine Hommage ans Leben.

umrahmen die Gedanken Otto Streckeisens und beleuchten die Thematik auf unterschiedliche Weise: aus psychologischer, philosophischer, theologischer oder poetischer Sicht. „Heimgang“ ist keine Vorbereitung auf den Tod. Es ist eine Hommage ans Leben.

**Gebundene Ausgabe: 214 Seiten, Verlag: Rüffer & Rub (27. April 2015), ISBN-10: 3907625889, ISBN-13: 978-3907625880. Unverbindliche Preisempfehlung: € 28,50**

## Leseraufruf

**„Vorlesen – zuhören und genießen“**

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

wie deutlich hier im Senioren Magazin zu erkennen ist, kann man sich jeden Monat an einer schönen Geschichte aus der Leserschaft erfreuen. Auch ich durfte schon ein paar Werke vorstellen. Es ist ein wunderbares Hobby, wenn man seine Gedanken zu einer schönen Geschichte oder einem Gedicht gestalten kann. Aber meistens bleiben diese Werke ungehört und/oder landen in der Schublade. Was sehr schade ist.

Deshalb möchte ich gerne eine dichterische Vorlese-Runde für einen Nachmittag im Monat aktivieren. Dieser Nachmittag soll das Motto tragen: „Vorlesen – zuhören und genießen“. Ich möchte alle ansprechen, die gerne ihre Werke vorlesen bzw. vortragen möchten. Und dieses in einer gemütlichen Atmosphäre in einem netten Cafe. Natürlich ist es auch überaus wünschenswert, wenn sich Zuhörer dazugesellen. Es soll ein Nachmittag für alle sein, die Freude an diesem Motto finden und sich in einer netten Runde treffen und austauschen möchten. Ich würde mich sehr über Ihren Anruf freuen:

**Hannelore Andrews- Tel: 0176/547 174 52 oder Mail: HannadsGedichte@aol.com**

## Ausflugspaket

**„Gut Karlshöhe kennen lernen“**

Mit Kaffee und Kuchen

Für Seniorengruppen bieten wir von Di.-Fr. im Zeitraum zwischen 13-17 Uhr ein besonderes Veranstaltungspaket an. Lernen Sie in rund 2-3 Stunden die 3 Herzstücke von Gut Karlshöhe kennen.

Im Rahmen einer Führung wird die liebevoll gestaltete Erlebnisausstellung „jahreszeitHAMBURG“ erkundet und nach einer anregenden Pause bei Kaffee und Kuchen in unserem Restaurant erforschen Sie in Eigenregie unseren EntdeckerRundweg mit Hilfe eines Geländeplans. (€ 14,- pro Person, mind. 12 Teilnehmer/-innen). Ansprechp. Seniorenangebote: Gitta ABmann, 040/637 02 49-13, assmann@klimaschutzstiftung-hamburg.de

**Gut Karlshöhe ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln leicht zu erreichen: mit dem Metrobus Linie M27 von U-Bahn Farmsen (U1) oder S-Bahn Wellingsbüttel (S1/ S11) bis zur Haltestelle Gut Karlshöhe. Auch Parkplätze sind am Eingang des Geländes ausreichend vorhanden. Kurzum: Gut Karlshöhe ist immer einen Ausflug wert – zu jeder Jahreszeit!****Hamburger Klimaschutzstiftung (Trägerin von Gut Karlshöhe). Gut Karlshöhe, Karlshöhe 60d, 22 175 Hamburg.**

## THEATER im Umland

Auf dem Weg zur Nordsee liegt viel Kultur – theater itzehoe

**In einer der ältesten Städte Holsteins wartet ein Theater auf die Zuschauer, das fast keine Wünsche offen lässt.**

Seit über hundert Jahren wird in Itzehoe Theater gespielt, aber seit September 1992 ist das theater itzehoe in einem besonderen Bau ansässig. Der multifunktionale Rundbau im Herzen der Stadt wurde von Gottfried Böhm entworfen, einem renommierten Architekten, der als erster Deutscher seines Fachs mit dem Pritzker-Preis ausgezeichnet wurde. Zwischen 570 und 1.100 Zuschauer – je nach Bestuhlung – haben in dem ovalen, zirkuszeltartigen Bau Platz.

Das multifunktionale Theater bietet neben den klassischen Abo-Ringen mit Oper, Operette, Musical, Konzerten und Schauspielen ein breit gefächertes Angebot von Kabarett und Comedy über Shows bis hin zur Kleinkunst, in dem jeder seine Lieblingsveranstaltung finden kann. Ein umfangreicher Spielplan im Kinder- und Jugendtheater sowie die Aufführungen der niederdeutschen Speeldeel runden das Spektrum ab. „So abwechslungsreich sich das Programm darstellt, so abwechslungsreich ist auch die Arbeit hinter den Kulissen“, sagt die Direktorin Ulrike Schanko. „Kontakte mit Theatern, Agenturen, Einzelkünstlern, die Organisation der beliebten Kulturnacht, die Vernetzung mit anderen städtischen Einrichtungen – all das macht die Arbeit am theater itzehoe jeden Tag wieder zu einem neuen kleinen Abenteuer. Wenn sich der Spaß, die Neugier und Lebendigkeit dann noch auf unser Publikum übertragen, kann man sagen, man hat den schönsten Beruf der Welt“.

Im August 2009 nahm der chinesische Pianist Lang Lang im Theater eine CD auf und nutzte den Raum als „Tonstudio“. Nicht nur berühmte Musiker können das Theater mieten. Es eignet sich für die verschiedensten Veranstaltungen. Im Oktober und November warten wieder viele kulturelle Leckerbissen auf das Publikum: Thimon von Berlepsch: DER MAGIER, Do., 08.10.15, 19:30 Uhr. Am Freitag, den 09.10.15 um 19:30 Uhr erwartet die Zuschauer das Gastspiel Funny Money, eine Komödie von Ray Cooney, aufgeführt vom Landestheater Detmold. Im November kann sich das interessierte Publikum dann auf Highlights wie das Konzert von Hans Liberg (13.11.) und das Musical „Crazy for you“ (06.11.) freuen.

S. Rosbiegal © SeMa, Fotos: Frau Schanko © Jürgen Müller-Tischer „Funny Money“ – © J. Quast, Hausfotos © Andreas Pankratz, Hans Liberg © Liv Ylva

## KULTUR MIT GENUSS

## NICHT EINFACH NUR EIN THEATERBESUCH!

Verbinden Sie Ihren Besuch im theater itzehoe doch mit einem 3-Gang-Menü im Hotel Mercure Itzehoe Klosterforst. **Ein Augen-, Ohren- und Gaumenschmaus** erwarten Sie bei den Aufführungen:**Sonntag, 11. Oktober, 15:00 Uhr | Singin' in the rain**  
Musical von Comden/Green/Brown**Samstag, 07. November, 19:30 Uhr | Sinfoniekonzert II**  
mit Sax-o-Töne, Brandenburger Symphoniker, Saxophon:  
Jan Schulte-Brunert**Samstag, 19. Dezember, 19:30 Uhr | Dornröschen**  
Ballett von P.I. Tschaikowsky – mit Orchester**Mittwoch, 27. Januar, 19:30 Uhr | Heiße Zeiten**  
Musical von T. von Blomberg**Mittwoch, 03. Februar, 19:30 Uhr | Die Hochzeit des Figaro**  
Oper von W.A. Mozart**Donnerstag, 17. März, 19:30 Uhr | Götz von Berlichingen**  
(Urgötz), Schauspiel von J.W. Goethe**Dienstag, 26. April, 19:30 Uhr | Gefährliche Liebschaften**  
Tanztheater von Katharina Torwesten**Alle Informationen finden Sie auf den Internetseiten des theater itzehoe oder im Spielzeitheft Seite 88f, das wir Ihnen gerne zuschicken.**

**theater itzehoe**  
Theaterplatz, 25524 Itzehoe  
Tel.: 04821/67 09 31  
theaterkasse@itzehoe.de  
www.theater-itzehoe.de

SeMa

Auch im  
Postversand!Auf vielfachen Wunsch bieten wir die Zustellung unseres Magazins auch direkt per Post, zu Ihnen nach Hause, an. Allerdings müssen wir, um die Porto- und Abwicklungskosten zu decken, eine Gebühr von **€ 2,50 pro Ausgabe** erheben. Die Mindestlaufzeit beträgt 10 Ausgaben.**Hiermit bestelle ich die nächsten 10 Ausgaben des SeMa (Senioren Magazins Hamburg) ab Monat \_\_\_\_\_**

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

Straße: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

**Die € 25,- überweisen Sie auf das Konto:**Hamburger Sparkasse, BIC: HASPDEHH  
IBAN: DE16200505501261178030**Senden Sie diesen Abschnitt an:**SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH,  
Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg



Patientenverfügung und Vollmachten zu Festpreisen direkt vom Fachanwalt

Tel. 040/64 88 61 28

SOSNotfallhelfer: Eine Servicemarke der DaSeKo – Allfinanz & Immobilien GmbH

SeMa Anzeigenannahme: HWWA Werbeagentur GmbH Tel.: 040/524 33 40 E-Mail: hwwa@wtnet.de

Senioren-Zentrum „Lühmann-Park“ Hier können Sie mit Sicherheit sorglos leben!



Zu unseren Leistungen zählen:

- Großzügige und komfortable Einzel- und Zweibettzimmer sowie altersgerechte Wohnungen mit Wahlleistungen
Gemütliche Cafeteria, ansprechende Gemeinschaftsräume
Sechs schmackhafte Mahlzeiten täglich
Urlaubs- und Kurzzeitpflege
Pflege für demenziell veränderte Menschen in einem geschützten Bereich

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

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



Katjas Zweithaarstudio GmbH Perücken Haarteile Toupets Haarverlängerungen und verdichtungen Gratis-Beratung, Parkplätze vor der Tür! Termin 040. 320 497 57

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. V: 174,9 kWh (m²a), Gas, Bj. 1969. (Ansprechpartner Hr. Schwieger) Tel.: 040-35 91 52 13 www.meravis.de



Mit Tilo Prückner, Wolfgang Winkler und Katja Danowski sind die Hauptrollen treffend und charmant besetzt. Foto © ARD/Kai Schulz



Zwei pensionierte Streithähne kehren in den aktiven Polizeidienst zurück – das ist die Ausgangssituation der originellen Krimiserie „Rentnercops“, die seit Ende März im Vorabendprogramm von Das Erste zu sehen war. Nun gibt es die komplette erste Staffel auf DVD und als Video-on-Demand.

Acht Episoden und eine Gesamtlaufzeit von etwa 384 Minuten umfasst die erste Staffel, die knifflige Kriminalfälle mit kölschem Lokalkolorit verbindet und ihr Publikum immer wieder schmunzeln lässt. Für die „Rentnercops“ spricht auch der hochkarätige Autorenstab, der bereits unter anderem an der ARD-Erfolgsproduktion „Mord mit Aussicht“ mitgeschrieben hat.

Inhalt: Da sitzt sie nun und alles hätte so schön werden können: Vicky, frisch befördert zur Kommissariatsleiterin des Dezernats 12 von der Kölner Kripo, will im neuen Job so richtig durchstarten. Doch das dürfte schwer werden – ohne Personal. Auf ihrem Schreibtisch stapelt sich die Arbeit, einziger Mitarbeiter in ihrer Abteilung ist der Jungspunt Hui Ko, den sie erst anlernen muss. Als sie Polizeipräsident Plocher zum x-ten Mal mit ihrem Personalproblem auf die Nerven geht, traut sie ihren Ohren nicht: Sie soll zwei pensionierte Kommissare aus dem Ruhestand wieder in den aktiven Dienst zurückholen!

Und so muss sich Vicky wohl oder übel ab sofort mit den zwei alten Sturköpfen Edwin und Günter abgeben, die noch nie in ihrem Leben eine E-Mail geschrieben haben und sich wie Katz und Maus bekriegen. Beide Rentnercops lassen sich natürlich von der jungen karrierebewussten Vicky nichts sagen. Beste Voraussetzungen also für eine effektive Ermittlungsarbeit im Dezernat 12.

2 DVDs mit 8 Folgen zu jeweils ca. 48 Minuten, FSK: ab 12 Jahren. Deutsch. Best.-Nr.: 10163P006590-01. EAN-Code: 4042999128583. Unverbindliche Preisempfehlung: € 17,99.

Wanderung am Wolletzsee

(djd). Besonders gut lernt die Landschaft rund um Angermünde kennen, wer einen der Seen umwandert. Um den Wolletzsee zu umrunden, legt man 16 Kilometer in etwa sechs Stunden zurück. Wem das zu lange dauert, der kann von April bis Oktober in den „BiberBus“ steigen, um bequem an seinen Ausgangsort zurückzukehren. Auf dem Weg durch Wolletz sollte man das „KaffeeKonsum“ besuchen, um frisch gebackenem Kuchen oder Wildbratwurst mit hausgemachtem Kartoffelsalat zu genießen. Auch eine kleine „ostalgische“ Ausstellung mit DDR-Erzeugnissen erwartet die Besucher.



Herbstlicher Wanderspaß im Nordosten

In der Region um Angermünde gibt es Qualitätsgastgeber und ausgeschilderte Wege

(djd). Heidenwanderweg, Wolletzseerundweg und vier Wege im Buchenwald Grumsin – die Region rund um Angermünde ist mit ihren reizvollen Routen für Wanderer im Herbst besonders attraktiv. Und zwar nicht nur wegen der abwechslungsreichen Landschaft im Nordosten Deutschlands, sondern auch, weil die Wege nach dem Standard des Deutschen Wanderverbandes (DWV) beschildert und markiert sind. Auf diese Weise kann man sich hier fast ohne Karte zurechtfinden. Durch die Region, zu der es auf www.angermuende-tourismus.de weitere Informationen gibt, führen zudem die überregionalen Wege Märkischer Landweg und Uckermärker Landrunde. Sechs Gastgeber erfüllen als „Qualitätsgastgeber Wanderbares Deutschland“ die Kriterien des DWV. Sie nehmen Gäste gern auch für eine Nacht auf, bieten einen Trockenraum für nasse Ausrüstung an und informieren über Wanderangebote.

Wandern unter mächtigen Baumkronen

Zu diesen Unterkünften zählen auch die Ferienwohnungen der Familie Hemme, die direkt am Großen Plunzsee liegen. Um frische Butter, Milch und Joghurt zum Frühstück kümmert sich der Hausherr Gunnar Hemme, der in einem eigenen Unternehmen regionale Milchprodukte herstellt. Das Weltnaturerbe Buchenwald Grumsin liegt direkt vor der Tür und lädt zu Wanderungen unter mächtigen Baumkronen ein. Hausherrin Anna Hemme empfiehlt die geführte Wanderung durch das Weltnaturerbe mit den Natur- und Landschaftsführern des Biosphärenreservats Schorfheide-Chorin, die jeden Sonntag stattfindet. Das ist sehr erlebnisreich, weil man unterwegs auf die Besonderheiten der Natur aufmerksam gemacht wird und die Artenvielfalt kennenlernt.

Mit Hund hinaus in die Natur

Wer einen Wanderurlaub mit seinem Hund erleben möchte, erhält in der Pension am Forsthaus, wo auch Gäste mit vierbeiniger Begleitung willkommen sind, interessante Tipps. Etwa für die einstündige Hunde-Runde am Peetzigsee. Man läuft direkt am Seeufer entlang. Da kann das Stöckchen schon mal im Wasser landen und dem treuen Begleiter zu einem schönen Bad verhelfen. Auch für Frauchen und Herrchen ist dieser Spaziergang am Ufer eine entspannende Auszeit in der Natur. Foto: djd/www.angermuende-tourismus.de



Seniorenreisen Busvermietung

Table with 3 columns: Tagesfahrten, Dates, Description, Price. Includes entries for 14.10.15, 24.10.15, 25.10.15, 29.10.15, 05.11.15, 07.11.15, 11.11.15.

Zustieg in Norderstedt, Langenhorn-Markt und Henstedt-Ulzburg

Table with 3 columns: Mehrtagesfahrten, Dates, Description, Price. Includes entries for 23.-25.10.15, 13.-16.11.15, 26.-29.11.15.

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

## Leser schreiben

Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichten und Gedichte!



### Harvst

Mit een Rükkelbusch vun fienste Klöör, kloppt de Harvst an unse Döör. Mit de größte Farvenpracht an sien Siet warvt he för de drütte Johrestied.

Mitünner pultert de Harvst aver ok mit Storm un Regen, Hogel, Blitz un Dunner in de drütte Johrestied. Richt een Barg Unheel an.

Bi uns Minschen kloppt de Levensharvst ok heel verscheden an. Meisttiets kümmt he jo mit een fein Rükkelbusch. Dat heet: De Arbeitstied is to End, de Rente op Konto, keen Wecker ritt di ut den deepsten Slopp, man is sien egen Herr, kann doon un loten wat man will, sien Leven no den egen Gusto geneten.

Faken kümmt dat aver ganz anners. Denn haut di de Harvst een dor-nigen Rükkelbusch üm de Ohren, dat di Hören un Sehen vergeiht. So is he ok mit mi ümsprungen. Ik keem reinweg vun de Fööt, kunn niks mehr alleen doon, weer op frömd Hölp anwiest. Un dat mi, wo ik doch mien Leven lang mien hölpen Hand utstreckt heff. Dor harr ik fix an to knabbern. Un denn müß ik noch unverwohrens vun mien Süster Afscheid nehmen. Mien Stütt in de swore Tied. Wi harrn uns dat so fein utmoolt, wulln uns Rentenjohnn tosomen verbringen. Se weer extra vun Melsungen no Pinnbarg trocken, man al no veer Moonden keem Jan Klapperbeen un hool se to sik. Ik weer fix un fardig, so harr ik mi mien Levensharvst wohrunwohrraftig nich vörstellt. All, aver ok all Drööm in Dutt, ik leet langsam aver seker den Kopp hangen. Afscheid vun de Gesundheit un vun de Süster, dat weer toveel. Man unverwohrens keem de Sünn weller to'n Vör-schien. Ik begrabbel mi so langsam, de Wehdoog wörrn weniger un ik wörr Uroma. Wenn'k ok ohn Rollator noch nich buten gohn kunn, den Kinnerwogen schuven güng al mol so för een lütt half Stünn. Un dat Lachen vun de Lütt hölp mi dor över weg, dat ik vele Drööm begroven müß. Vun dor an leet sik de Sünn ümmer öfter bi mi sehn. Bilütten kreeg ik den Kopp weller holl. Un ik hoop för all Minschen, dat ümmer weller lütte Stünnenstrohlen ehre sworn Doog heller un lichter warnn lott, dat se ninich ehrn Levensmoot verleert.

Von unserer Leserin Maren Schütt

### Käthe (94) soll raus

Die Freunde alter Menschen sind seit fast 20 Jahren die Pioniere der „Demenz-Wohngemeinschaften“ in Deutschland. Was 1996 als exotisches Modellprojekt in Berlin begonnen hat, ist mittlerweile zu einem etablierten Angebot in der Versorgungslandschaft für Menschen mit Demenz geworden. Eine wichtige Rolle, die wir in der Organisation der Demenz-WGs spielen, ist die des sog. Generalmieters. Wir mieten Wohnraum an und vermieten ihn an die alten Menschen bzw. ihre Angehörigen oder gesetzlichen Betreuer weiter. Seit 2005 tun wir dies auch in einer alten Fachwerk-Villa in der Steglitzer Albrechtstraße, die ihrerseits ein Jahr lang leer stand, weil sie niemand haben wollte. Ungünstiger Grundriss und erheblicher Renovierungsbedarf schreckten damals wohl alle potentiellen Interessenten ab. Wir ließen uns davon nicht abschrecken und mit viel ehrenamtlicher Hilfe und der – kostenlosen! – Begleitung durch die Handwerker des Nachbarschaftsheim's Schöneberg und das renommierte Architekturbüro Feddersen konnten wir nach sechsmonatiger Bauzeit mit acht demenzkranken alten Menschen dort einziehen. Mittlerweile ist der Besitzer der Immobilie eine dänische Investment-Holding, die uns im Juni dieses Jahres eröffnete, dass sie die Immobilie gerne „entwickeln“ würde und wir uns doch lieber einen anderen Ort suchen sollten. Das haben wir natürlich zurückgewiesen, zumal sich alle „Oldies“ in der WG ausgesprochen wohlfühlen und auch wir finden, dass dieses Haus ein wundervoller Ort ist, um – trotz Demenz – ein fröhliches und selbstbestimmtes Leben bis zuletzt zu führen. Unbeeindruckt davon hat uns der neue Eigentümer, die „Esplanaden Berlin Holding A/S“ mit Sitz in Nyborg, am 29. Juli das Haus zum 31.10.2015 gekündigt! Ohne Begründung und offensichtlich ohne sich einen Gedanken um den Verbleib der dort lebenden alten Menschen zu machen, die dann buchstäblich auf der Straße stünden. Natürlich wissen Käthe und ihre sechs Mitbewohner noch nichts von dieser Entwicklung und wir sind bemüht, die neue Situation von ihnen fern zu halten und weiter Normalität zu leben. Sollte es uns allerdings mit den eingeleiteten Rechtsmitteln nicht gelingen, die Kündigung abzuwenden, mag man sich nicht vorstellen, was die Nachricht bei den alten Menschen auslösen wird! Parallel zu den juristischen Aktivitäten werden wir versuchen, Öffentlichkeit herzustellen mit der Aktivierung unserer Unterstützer, mit einer Online-Petition und ähnlichen Aktionen.

Anne Bieberstein vom Verein „Freunde alter Menschen e.V.“. [www.famev.de](http://www.famev.de)



100 Jahre  
und immer noch aktiv



Sport, Reisen oder sich Wünsche erfüllen – so kann man 100 werden. Marie Hoyer und Liselotte Friedrichsen aus der Seniorenresidenz Alsterpark gehen mit gutem Beispiel voran.

Eine schicke Limousine, die vor der Tür wartet. Ein Chauffeur, der die beiden Jubilarinnen in Empfang nimmt. Für seine Bewohnerinnen Marie Hoyer (100 Jahre) und Liselotte Friedrichsen (101 Jahre) hatte sich Lutz Richter, Leiter der vhw-Seniorenresidenz Alsterpark, wirklich etwas Besonderes einfallen lassen: Zur Premiere des Theaterstücks „Der Hundertjährige, der aus dem Fenster stieg und verschwand“ im Altonaer Theater bereiteten er und Axel Schneider, Intendant und künstlerischer Leiter des Theaters, den Damen einen unvergesslichen Abend. „Marie Hoyer und Liselotte Friedrichsen erfreuen sich bester Gesundheit und sehen dem Theaterbesuch mit Freude entgegen“, verkündet Lutz Richter bereits im Vorwege.

Erlebnisse, wie dieser Ausflug, zeigen, dass das Leben schön sein kann, vor allem wenn der Einzelne bis ins hohe Alter Wünsche und Ziele hat – und wenn sie oder er sie noch umsetzen. „Frau Hoyer hat noch manchen Plan“, erzählt Lutz Richter. „Sie möchte in nächster Zeit endlich mit einem „Ziesel“ (Mini-Raupenfahrzeug) fahren.“ Die 1915 in Hamburg geborene Seniorin, die seit 2008 im Alsterpark wohnt, fährt noch einmal im Jahr zur Kur und entspannt in der Sauna. Auf die Frage, wie sie die 100 geschafft hat, sagt sie: „Ich habe viel für meine Gesundheit getan!“ So ähnlich hat es auch Liselotte Friedrichsen, die 1914 in Hamburg geboren ist, Zeit ihres Lebens gehalten: Mit 69 Jahren hat die Mutter dreier Kinder, die heute sechs Enkel und drei Urenkel hat, das „Goldene Sportabzeichen“ gemacht und ist bis ins hohe Alter in den Skiurlaub gefahren. Und am 1. Januar diesen Jahres war Frau Friedrichsen beim Neujahrsempfang im Rathaus die erste Hamburger Bürgerin, die Bürgermeister Olaf Scholz begrüßte. Für die rüstige Dame, die seit 2008 in der Seniorenresidenz Alsterpark wohnt, war das genau so ein Highlight wie der Theaterabend.

vhw eG Seniorenresidenz Alsterpark, Lutz Richter, Rathe-naustr. 4-10, 22297 HH, Tel.: 040/511 27 2001 A. Petersen © SeMa

SIG  
Holstein

Immobilienkompetenz.  
Made in Holstein



Wir vermitteln „Schönes Wohnen“  
in Hamburg und Umgebung

Ihr Partner für einen entspannten und  
erfolgreichen Immobilien(ver)kauf

Sparkassen Immobiliengesellschaft Holstein  
Sven Jankowski, Tel.: 040 / 710 001-757 69,  
Rahlstedter Bahnhofstraße 9, 22143 Hamburg,  
[www.sig-holstein.de](http://www.sig-holstein.de)

Seit  
1987



ANGELA GREIZER

- ✦ Ambulante Kranken-  
pflege und Altenhilfe
- ✦ Familien- und  
Kinderbetreuung
- ✦ Pflegeberatung

Langenhorner Chaussee 163  
22415 Hamburg  
Telefon: 040/53 05 04 70  
Fax: 040/520 33 17  
[www.krankenpflege-greizer.de](http://www.krankenpflege-greizer.de)

### Pflegedienst Claussen GmbH

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung  
Vertragspartner aller Krankenkassen

24 Stunden erreichbar unter:  
0172/409 87 44

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



### „Pflege ohne Limit eröffnet neuen ambulanten Pflegedienst in Lurup“

Im Rahmen eines „Tages der offenen Tür“ findet am 10.10.15 die Eröffnung des ambulanten Pflegedienstes „Pflege ohne Limit“ am Eckhoffplatz 16 statt.

Unter dem Motto „Pflege und eine menschenwürdige Betreuung“ sind alle von 11 Uhr bis 15 Uhr eingeladen, uns und unser außergewöhnliches Konzept kennen zu lernen. Für Interessierte und Angehörige wartet eine interessante und informationshaltige Eröffnung mit neuen Ansätzen, was die Betreuungsleistungen für pflege – und hilfsbedürftige Menschen angeht. In Kooperation mit dem gemeinnützigen Verein „Pro Pflege und Betreuung e.V.“ plant der Pflegedienst Pflege ohne Limit die Betreuungsleistungen, unabhängig von den finanziellen Mitteln der Pflegekassen, um eine adäquate und menschenwürdige Betreuung für alle Kunden zu ermöglichen. Auch eine umfangreiche Eventplanung in Zusammenarbeit mit Kooperationspartnern ist dabei geplant. Ob es Tanzen, Zoobesuche, Filmabende oder Kochen ist, es ist für jeden etwas dabei.

Ein geschultes und professionelles Team steht Ihnen an diesem Tag mit Rat und Tat zur Verfügung.

Einladung  
Lutz  
Neueröffnung

**PFLEGE  
OHNE LIMIT**

TAG DER OFFENEN TÜR 10.10.2015 11:00-15:00 UHR

ECKHOFFPLATZ 16  
22547 HAMBURG/LURUP  
T 040 228 672 730

PFLEGE  
OHNE LIMIT  
WIR PFLEGEN



ELIM mobil  
NORDERSTEDT

Ambulanter Pflegedienst

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

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



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

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

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



# Wein und Gesundheit

Gut für die Dichter – auch gut fürs Herz?

*Der Nebel steigt, es fällt das Laub;  
Schenk ein den Wein, den holden!  
Wir wollen uns den grauen Tag  
Vergolden, ja vergolden!*

*Und geht es draußen noch so toll,  
Uchristlich oder christlich,  
Ist doch die Welt, die schöne Welt,  
So gänzlich unverwüstlich!*

*Und wimmert auch einmal das Herz -  
Stoß an und laß es klingen!  
Wir wissen's doch, ein rechtes Herz  
Ist gar nicht umzubringen.*

*Der Nebel steigt, es fällt das Laub;  
Schenk ein den Wein, den holden!  
Wir wollen uns den grauen Tag  
Vergolden, ja vergolden!*

*Wohl ist es Herbst; doch warte nur,  
Doch warte nur ein Weilchen!  
Der Frühling kommt, der Himmel lacht,  
Es steht die Welt in Veilchen.*

*Die blauen Tage brechen an,  
Und ehe sie verfließen,  
Wir wollen sie, mein wackerer Freund,  
Genießen, ja genießen!*

Oktoberlied von Theodor Storm



Wenn das nicht überzeugt – alte Weinstöcke können bizarre Formen haben, so wie dieses Exemplar vom Chateau Montlau Bordeaux Supérieur AOC. Foto: Krause



**Dichter haben den Wein nicht nur besungen – etliche von ihnen konsumierten auch beeindruckende Mengen des „edlen Göttertranks“. Einige, wie Goethe oder Storm, erreichten für ihre Zeit ein beachtliches Alter. Wein als Medizin? Darf man Storm wörtlich nehmen, wenn er begeistert schreibt: „Und wimmert auch einmal das Herz – stoß an und lass es klingen! Wir wissen’s doch, ein rechtes Herz ist gar nicht umzubringen.“**

Was sagt der Fachmann dazu? Dr. med. Behrus Subin, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie, Vorsitzender des Bundesverbandes niedergelassener Kardiologen in Hamburg, lacht: „Sinngemäß könnte man da Wilhelm Busch, den bekannten Dichter und Karikaturisten zitieren, von dem auch bekannt ist, dass er einen guten Tropfen sehr schätzte. Von ihm ist überliefert: „Fortuna lächelt; doch sie mag nur ungern voll beglücken; schenkt sie uns einen Sommertag, so schenkt sie uns auch Mücken.“ Mit anderen Worten – Weingenuss kann durchaus für die Gesundheit positive Effekte haben. Dennoch kann Wein nicht pauschal als grundsätzlich gut für die Gesundheit eingestuft werden.“ Die „Mücken“



Dr. med. Behrus Subin, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie

im Wein sind für Dr. Subin der Alkoholgehalt, der normalerweise zwischen 9 und 14% liegt. „Es kommt ganz entscheidend auf die Menge an. Nach heutigen Erkenntnissen gilt als unbedenklich - sollte kein weiterer Alkohol getrunken werden - wenn Frauen drei bis vier und Männer bis zu acht 0,2 l Gläser Wein über die Woche verteilt trinken. Vorausgesetzt, der Gesundheitszustand ist normal und es liegen keine Kontraindikationen vor,“ betont der Kardiologe. „Einem bisher abstinent

lebenden Patienten würde ich zudem nie raten, gelegentlich ein Gläschen zu trinken!“ Fakt ist, dass im Süden Frankreichs, wo die meisten Bewohner regelmäßig Wein trinken, die Menschen seltener an Herz-Kreislaufkrankungen sterben als in anderen industrialisierten Ländern. Das, obwohl andere Risikofaktoren für Herz-Kreislaufkrankungen, wie erhöhte Cholesterinwerte, Bluthochdruck, Übergewicht oder Rauchen bei den Franzosen ebenso verbreitet sind, wie bei anderen Vergleichsgruppen. Forscher gehen davon aus, dass die besonders im Rotwein enthaltenen phenolischen Verbindungen die Gefahr von Blutgerinnseln verringern und das LDL-Cholesterin im Blutplasma vor Oxidation schützen.

Damit kann einer „Verkalkung“ entgegengewirkt werden. Wein ist aber nicht nur ein Getränk, sondern auch ein Kulturgut, das besonnen genossen zu einer insgesamt positiven Lebensauffassung beitragen kann. Dass die gut für das Allgemeinbefinden ist, steht außer Frage. Theodor Heuss, der erste Präsident der Bundesrepublik, gab zu Protokoll: „Wer Wein säuft, der sündigt! Wer Wein trinkt, der betet!“ Heuss, der wie Ludwig Erhard häufig mit einer Zigarre zu sehen war und seine Doktorarbeit zum Thema „Weinbau und Weingärtnerstand in Heilbronn“ schrieb, „betete“ besonders gern mit württembergischen Weinen, den Weinen seiner Heimat. Denn Wein ist nicht gleich Wein. Wie kaum ein anderes Produkt spiegelt er eine schier unendliche Vielfalt von Ländern und Landschaften wider. Allein die 13 Weinanbauregionen in Deutschland bieten ein breites Angebot unterschiedlichster Weine, die selbst Weinkenner nur mühsam übersehen können. Bei Äpfeln, die der Kunde als ganze Frucht vor sich sieht, ist es Allge-

meinwissen, dass ein Boskoop-Apfel sich nicht nur im Aussehen, sondern auch im Geschmack von einem Elstar unterscheidet. Nicht anders verhält es sich mit den Rebsorten. Zwischen Riesling und Müller-Thurgau oder Traminer liegen ebenfalls deutliche Geschmacksunterschiede. Ein weiteres Unterscheidungsmerkmal ist das „Terroir“. Dieses französische Wort schlicht mit „Boden“ zu übersetzen, greift zu kurz. Bruno Prats, Besitzer des „Château Cos d’Estournel“ im Médoc, beschreibt den Begriff folgendermaßen: „Terroir erfasst alle natürlichen Voraussetzungen, die die Biologie des Weinstocks und demzufolge die Zusammensetzung der Traube selbst beeinflussen. Terroir ist das Zusammentreffen von Klima, Boden



Wenn das nicht überzeugt – alte Weinstöcke können bizarre Formen haben, so wie dieses Exemplar vom Chateau Montlau Bordeaux Supérieur AOC. Foto: Krause

und Landschaft, das Zusammenwirken einer unendlichen Anzahl von Faktoren: Nacht- und Tages-Temperaturen, Niederschlags-Verteilung, Sonnenschein-Stunden, Hangneigung und Boden-Durchlässigkeit, nur um einige wenige zu nennen. Alle diese Faktoren reagieren miteinander und bilden in jedem einzelnen Teil eines Weinbaugebietes das, was der französische Winzer ‚Terroir‘ nennt.“ Kenner sind immer dann von einem Wein überzeugt, wenn er neben den Charakteristika der Traube auch die der Region aufweist, in der er gewachsen ist. Damit ist klar, dass ein guter Riesling von der Mosel sich geschmacklich von einem aus der Pfalz unterscheiden sollte. Weitere Aspekte sind die Reife der Trauben, die Wetterverhältnisse des gesamten Jahres sowie bei der Lese und der Ausbau des Weins durch den Winzer. Von ihm hängt es letztlich ganz entscheidend mit ab, was aus einem Wein wird. Einer, der das über Jahrzehnte für ein Weingut verantwortet hatte, ist der fast achtzigjährige Rüdiger König.

Heute hat er seinen „Edelhof“ in Randersacker bei Würzburg längst seinem Sohn German übergeben. Doch ein Tag ohne Arbeit im Weinberg oder Weinkeller kann er sich nicht vorstellen. Dabei ist in Randersacker das Wort „Weinberg“ durchaus wörtlich zu nehmen. Die steilste Lage des „Edelhofs“ hat zum Main hin eine Neigung von 65%! „Teufelskeller“ heißt diese Einzellege bezeichnenderweise. „Natürlich muss ich nicht mehr arbeiten“, berichtet Rüdiger König im Gespräch mit dem SeMa „Doch ich merke, wie mir die Bewegung gut tut. Und wenn ich nicht darauf achte, dass ich mich überfordere – das tut dann meine Frau Katharina für mich.“ Der Kardiologe Dr. med. Behrus Subin in Hamburg wäre mit dieser Einstellung sehr zufrieden. „Mit die wichtigste Voraussetzung für die Herzgesundheit ist regelmä-

ßige Bewegung“ so der Mediziner „Mindestens eine halbe Stunde am Stück täglich sollte es schon sein. Dabei kommt es nicht auf Geschwindigkeit an!“ Wein, das wird zusammenfassend deutlich, ist ein ganz besonderer Saft. Verantwortungsvoll genossen, kann er in mehrfacher Hinsicht zum Wohlbefinden beitragen und sogar der Herzgesundheit dienen. Noch wichtiger ist regelmäßige, ausdauernde Bewegung, denn selbst Wein vermag nicht alles. In Randersacker heißt die „Großlage“ zum Beispiel „Ewig Leben“. Wenn der Winzer auf der Flasche nicht die konkrete Einzellage, wie etwa „Teufelskeller“ oder „Sonnenstuhl“ nennt, dann darf die schöne Verheißung „Ewig Leben“ auf der Flasche stehen. Aber – einen Friedhof hat der kleine Bilderbuchweinort am Main trotzdem!

F.-J. Krause © SeMa



Täglich Bewegung – für Winzer Rüdiger König (79) sind dafür die Weinbergs-Lagen des Edelhofs in Randersacker das schönste Trainingsfeld. Foto: König

**Hairdreams**  
THE ART OF HAIR CREATION

**NEU DIE ANTI-HAARAUSFALL REVOLUTION**

**STOP&GROW**  
ANTI HAIR LOSS SYSTEM

**TOLLE ANGEBOTE auf alle Therapien!**  
Nutzen Sie die GRATIS Kopfhautanalyse im Wert von € 18,- (gültig bis 30.11.2015)

**Haarausfall?**  
Die neue Hairdreams Stop & Grow-Therapie bekämpft übermäßigen Haarausfall und stimuliert neuen Haarwuchs. Die Wirkung ist wissenschaftlich nachgewiesen! Die Haar-Innovation des Jahres – jetzt exklusiv bei uns! \*) In vitro-Studie Universitätshautklinik Lübeck / 2014

BIS ZU

**+23%**

MEHR HAARE

IN 90 TAGEN

WISSENSCHAFTLICH GETESTET\*

**MEIN®**

**FRISEUR MEINECKE**

Moorbek-Passage, Tel.: 040/64 66 69 57  
 Europa-Passage, Tel.: 040/32 02 99 73  
 Tangstedter Landstr. 553, Tel.: 040/32 59 73 71  
 Krohnstieg 41, Tel.: 040/52 70 18 72  
 Erdkampsweg 39, Tel.: 040/59 35 01 21  
 Norbert-Schmid-Platz 1, Tel.: 040/531 62 40  
 Alsterdorfer Str. 253, Tel.: 040/511 30 14  
 Heubergredder 29, Tel.: 040/511 01 24  
 Weiße Rose 3, Tel.: 040/60 95 15 51  
 Marktplatz Galerie Bramfeld, Tel.: 040/87 08 53 50

**Weitere Filialen: [www.meinfriseur.de](http://www.meinfriseur.de)**

## KURS + KREIS

Englisch und Basteln – zwei unterschiedliche „Disziplinen“ im LAB-Treffpunkt Fuhlsbüttel, die wir vorstellen mit der Einladung zum Mitmachen:

### Englisch-Kurs mit Roy Istambouli

1) Anfänger mit wenigen Kenntnissen treffen sich donnerstags von 10.00 bis 11.30 Uhr. Im Kurs sind Plätze frei. Gearbeitet wird nach „Bridges II“ und das Einsteigen ist problemlos.

2) Wer sein Englisch praktizieren will und gute Vorkenntnisse hat, ist am Freitag richtig von 11.00 bis 12.30 Uhr. Im Kurs sind Plätze frei. Gearbeitet wird nach „First Choice“, auch englische Filme stehen auf dem Programm.

### Bastel-Kreis – zweimal im Monat

donnerstags 13.45 bis ca. 16.00 Uhr unter Leitung von Heidrun Peters.

„Basteln“ bedeutet im LAB-Treffpunkt: etwas mit eigenen Händen herstellen – mit Geschick und Spaß und Liebe, nicht allein, sondern in einem Kreis netter Gleichgesinnter. Da entstehen u.a. Briefkarten für Glückwünsche, auch für Geldgeschenke, Nadelkissen, Tischdekorationen – alles originelle Unikate, empfohlen als Mitbringsel oder für den eigenen Bedarf. Die Gruppe wünscht sich, dass Neue dazukommen und mitbasteln. Interessiert? Dann schnuppern Sie rein: 8. und 22. Oktober – herzlich willkommen!

### Weitere Kurse zum Mitreden:

**Everyday-Englisch** montags 10.30 bis 12.00 Uhr; **Englisch-Conversation** dienstags 10.15 bis 11.30 und von 11.45 bis 13.00 Uhr – dreimal mit Knut Franckenstein. **Englisch-Conversation für Einsteiger** dienstags 11.10 bis 12.10 Uhr mit Dr. Ulrich-Christian Pallach.

Fragen und Auskunft über Kurs-Beiträge beantwortet das LAB-Team.



LAB-Treffpunkt  
Fuhlsbüttel  
Lange Aktiv Bleiben e.V.

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

## Steppen – radeln – laufen

**Sport treiben, sich fit halten und dabei auch noch etwas für seine Gesundheit tun? Wer dafür das richtige Training sucht, der sollte es einmal mit Streetsteppern versuchen.**

Was haben Antonella Confortola und Jonathan Wyatt, aktuell Weltmeister im Berglauf, sowie Carlo Janka, Ski-Alpin-Gesamtweltcup Sieger und Olympiasieger und Heidi Neururer, Snowboard-Weltmeisterin, eigentlich gemeinsam? Jeder von ihnen hat vor einiger Zeit seine Leidenschaft für den Streetstepper entdeckt und sich damit mit einem aktuellen Freizeit- und Fitness-Trend bekannt gemacht, der nicht nur Spaß macht, sondern tüchtig etwas für die eigene Gesundheit tut.

### Steigende Tendenz bei Rückenschmerzen

Dabei ist so ein Einsatz auch hierzulande durchaus angebracht, denn „jeder vierte erwachsene Deutsche klagt über regelmäßige Rückenschmerzen – täglich oder mehrmals wöchentlich – und chronische Rückenschmerzen sind die häufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeit“, wie die FPZ – Initiative „Deutschland den Rücken stärken“ berichtet. In den letzten mehr als 20 Jahren hat die Aktionsgruppe bundesweit mehrere Hunderttausend Rückenschmerzpatienten betreut und dafür mittlerweile über 240 FPZ-Rückenzentren in Deutschland eröffnet und lizenziert – und jedes Jahr werden es mehr.

### Bedeutsame technische Innovation

In mehreren dieser deutschlandweit agierenden FPZ-Rückenzentren wurde dann 2014 eine umfassende Pilotstudie durchgeführt, mit der eine subjektive Reduktion der Rückenbeschwerden in Bezug auf die Regelmäßigkeit und Intensität nachgewiesen wurde, wenn bereits wenige Ausfahrten mit dem Streetstepper absolviert worden sind. „Der Streetstepper ist das erste und derzeit einzige Outdoor-Sportgerät, das FPZ seinen Rückenzentren empfiehlt“, heißt es deshalb auch in den Infomaterialien der Initiative.

Der Streetstepper werde dabei nicht nur von der FPZ als eine der bedeutendsten technischen Innovationen der vergangenen 25 Jahre auf dem Gebiet des 'gelenk-schonenden Herz-Kreislauf-Trainings'! angesehen. Die auf dieses vielseitig einsetzbare Gerät und Gefährt erfolgten Reaktionen sind positiv, was auch die Rückmeldungen der Rückenpatienten und der FPZ-Rückenschmerztherapeuten bestätigen. „Abgesehen davon macht das Training mit dem Streetstepper Spaß und bietet auch



dem ambitionierten Leistungssportler eine willkommene Abwechslung im Trainingsalltag“, erklärt Matthias Hoppe, Diplom-Sportwissenschaftler und Leiter Produktentwicklung bei „FPZ Deutschland den Rücken stärken GmbH“.

### Perfekter Begleiter für das Training

Aufrechte Körperhaltung und stoßfreie Stepbewegungen – diese Kombination ist bisher unter den hierzulande eingesetzten Outdoor-Sportgeräten einzigartig. Der daraus entstehenden wichtigste Pluspunkt: „Sie macht den Streetstepper zum perfekten Trainingsbegleiter an der frischen Luft – insbesondere bei Rücken- oder Gelenkproblemen“, wie Streetstepper-Hersteller betonen. Einsetzbar ist das Gerät sowohl bei Bandscheibenproblemen oder Rückenbeschwerden, sowohl für die Linderung als auch zum Vorbeugen. Außerdem bringt es einen raus in die Natur und kann alle Muskelgruppen aktivieren, denn diese Art von Fahrrädern, die auch als Stehrad, Steprad, Stepprad, Bikestepper, Stepbike, Steppbike (...) bezeichnet werden, verbinden Ergonomie, Komfort und Fahrleistung. Dafür ist es beim Erwerb des Streetsteppers wichtig, dass es ein Gerät ist, bei dem die beiden Pedale voneinander unabhängig bzw. nicht gekoppelt sind. „Jeder Stephebel treibt über eine nichtlineare Kinematik eine nockenförmige Antriebscheibe an, die bei jedem Tritt das Übersetzungsverhältnis bzw. den Widerstand stufenlos und automatisch reguliert“, erklären Hersteller diesen Mechanismus.

### Modelle für jede Strecke und jeden Anlass

Bei den aktuellen Streetstepper-Modellen reicht die Auswahl beim Kettenantrieb über 9 oder 30 Gänge, die wie beim Fahrrad über Hebel oder Drehgriffe am Lenker geschaltet werden können.

Und je nach Wegstrecke und Steigung, die absolviert werden soll, stehen verschiedene Varianten zur Verfügung: Wer gerne auf die Berge fährt, der sollte nicht gerade vielbefahrene Straßen nutzen. Mit 26-Zoll-Rädern, Federgabel und der Bandbreite der 30-Gang-Kettenschaltung eignen sich hier Modelle, die wie geschaffen für Wald- und Forstwege sind. Zur Ausstattung gehören dabei auch hydraulische Scheibenbremsen, die für eine hervorragende Verzögerung sorgen. Die aufrechte Haltung reicht dann bergauf wie bergab für entspanntes und beschwerdefreies Fahren – auch auf längeren Touren.

Ob für den täglichen Weg zur Arbeit, für lange Touren oder Trainingseinheiten: Da ist eine kompakte Bauweise ratsam, die mit Wendigkeit im Straßenverkehr und guter Ergonomie für eine hervorragende Fahrleistung sorgt – mit bis zu 15 Prozent Steigungen.

A. Petersen © SeMa



„Zuhause ist dort  
wo man Geborgenheit  
und Zuversicht findet.“



- Betreuung der Pflegestufen 0 - 3+
- Beschütztes Wohnen für Demenzkranke
- Abwechslungsreiches Therapie- und Veranstaltungsprogramm
- Kurz- und Langzeitpflege sowie Probewohnen

Täglich 24 Std. Beratung & Aufnahme  
Einzug jederzeit möglich

Kleiner Reitweg 4-8 | 25421 Pinneberg  
Tel. 04101-8 04 60 | Mobil: 0172-1 37 41 28  
info@haus-schoene-aussicht.de | www.haus-schoene-aussicht.de



Sie finden uns unter SeMa auch bei facebook



„Zuhause ist dort  
wo man Geborgenheit  
und Zuversicht findet.“



- Betreuung der Pflegestufen 0 - 3+
- Beschütztes Wohnen für Demenzkranke
- Abwechslungsreiches Therapie- und Veranstaltungsprogramm
- Kurz- und Langzeitpflege sowie Probewohnen

Täglich 24 Std. Beratung & Aufnahme  
Einzug jederzeit möglich

Wittekstraße 2 | 25421 Pinneberg  
Tel. 04101-8 04 90 | Mobil: 0172-1 37 41 28  
info@haus-quellental.de | www.haus-quellental.de



# Zwiebeln – zum Weinen lecker

Sie sind leicht anzubauen, gut zu lagern und vielseitig einsetzbar: die Küchenzwiebel (*Allium cepa*). Sie hat eine lange Geschichte und wird schon seit 5000 Jahren kultiviert. Sie schmeckt roh, gedünstet, gebraten, gegrillt und gebacken.

## Lange Tradition

Zwiebeln waren bei den alten Ägyptern Opfern für die Götter und wurden den Toten als „Reiseproviant“ auf dem Weg ins Jenseits ins Grab gelegt. Davon zeugen Zwiebelreste, die man im Grab des Tutanchamun gefunden hat.

## Von Großen und Kleinen

Es gibt viele verschiedene Speisewiebeln, die sich für unterschiedliche Gerichte eignen:

**Die Haushalts- oder Küchenzwiebel** ist die am häufigsten verwendete. Sie schmeckt scharf. In Saucen, Suppen und Salaten gibt sie die Würze.

**Gemüsezwiebeln** sind die größten Vertreterinnen und im Geschmack mild. Sie eignen sich gut zum Füllen oder als Gemüsebeilage.

**Weißer Zwiebeln** sind mild und schmecken fein gewürfelt im Salat. Sie lassen sich gut füllen, grillen oder schmoren.

**Rote Zwiebeln** sind süßlich mild und eignen sich als Farbtupfer auf Salaten.

**Frühlingszwiebeln**, die auch Lauchzwiebeln genannt werden, erinnern in Form und Farbe an den namensgebenden Lauch. Sie können Salaten einen fein-würzigen Geschmack verleihen. Auch in warmen Speisen, z. B. Rührei finden sie Verwendung.

**Schalotten** sind die kleinen, feinen Zwiebeln, die besonders aromatisch, aber nicht so scharf wie die Haushaltszwiebel daher kommen.

**Perl- und Silberzwiebeln** kennen wir meist nur in Essig eingelegt. Sie dienen oft als kleine Beilage auf Buffets oder als Snack bei geselligen Abenden.

## Verbrauch in Deutschland

In den Jahren 2013/2014 beispielsweise verzehrten die Deutschen pro Kopf durchschnittlich 7,3 kg Speisewiebeln. In Österreich lag er sogar bei 9,1 kg.

## Gesund und munter

Die Zwiebel wird heute der Familie der Lauchgewächse (*Alliaceae*) zugeordnet. In früheren Zeiten hat man sie zu den Liliengewächsen (*Liliaceae*) gezählt. Sie ist reich an Vitamin C und Kalium, hat aber kaum Kalorien oder Fett. Zwiebeln regen den Appetit und die Verdauung an. Sie unterstützen die Leber bei ihrer Arbeit und hemmen die Blutgerinnung.

## Heilpflanze 2015

Die Jury des NHV Theoprastus hat die Zwiebel zur Heilpflanze des Jahres 2015 gekürt. Die Zwiebel weist viele gesundheitsfördernde Eigenschaften auf. Sie wirkt antibakteriell und hat eine positive Wirkung auf den Blutdruck, die Blutfette und den Blutzucker, da sie die Werte leicht senken kann. Die antioxidativen Schwefelverbindungen der Zwiebeln sind es, die für die gerinnungshemmenden und antiasthmatischen Eigenschaften verantwortlich sind. Gerade Rote Zwiebeln enthalten im Vergleich zu anderen Zwiebelsorten zwei Mal so viele Antioxidantien.

## Warum wir weinen

Der hohe Gehalt an der Schwefelverbindung Isoalliin sorgt für die Schärfe der Zwiebel. Beim Zerschneiden entwickelt er sich, wenn das Enzym Alliinase in der Zwiebel mit dem Isoalliin reagiert und daraus der scharfe und tränenreizende Stoff Propanthial-S-Oxid entsteht. Übrigens, je stärker uns eine Zwiebel die Tränen in die Augen treibt, desto frischer ist sie.

## Aufbewahren

Zwiebeln mögen es kühl und trocken. Bewahren Sie sie in einem Korb oder Netz auf, in dem sie Platz haben. In Plastikbeuteln fangen sie an zu schwitzen und werden schimmelig. Sortieren Sie faulige Zwiebeln sofort aus, da sie die restlichen Exemplare anstecken können. Wenn eine Zwiebel angeschnitten ist, wird sie am besten im Kühlschrank aufbewahrt. Dazu legen Sie sie mit der Schnittfläche nach unten auf einen kleinen Porzellanteller oder ein Schüsselchen.

S. Rosbigal © SeMa



## Rezepte

### Zwiebelkuchen (8 Stücke)

Hefeteig mit 250 g Mehl:

¼ Würfel Hefe in etwas lauwarmem Wasser auflösen. Mit etwas Mehl einen Vorteig machen. 30 Minuten abgedeckt gehen lassen. Danach 1 TL Salz, 1 EL Olivenöl und 125 ml Wasser hinzugeben. Den Hefeteig gehen lassen, bis er sich etwa verdoppelt hat. Dann eine Springform damit auslegen.

Für den Belag:

700 g Zwiebeln, 3 EL Butter, 6 EL Mehl, 3 Eier, 1 Becher saure Sahne, Kümmel, nach Geschmack: Schinkenwürfel, Zwiebeln schälen und klein würfeln. In der Butter weich dünsten. Mehl, Eier und saure Sahne verquirlen. Die Masse zu den Zwiebeln geben. Mit Salz und Kümmel würzen. Das Gemisch auf den Hefeteig füllen. Wer mag, kann Schinkenwürfel darüber streuen. Den Zwiebelkuchen bei 200° C etwa 30 Minuten backen.

### Gefüllte Gemüsezwiebel

1 Gemüsezwiebel, 125 g gemischtes Hack, 250 ml Gemüsebrühe, 1 Ei, 1 TL Speisestärke, Pfeffer und Salz

Das Hack mit einem Ei, Pfeffer und Salz vermischen. Die Gemüsezwiebel schälen und den Boden leicht begradigen, damit sie Stand hat. Den oberen Deckel abschneiden und beiseite legen. Die Zwiebel aushöhlen und den Rand stehen lassen. Das Innere klein schneiden und zu dem Hack geben. Die Gemüsebrühe in einen kleinen Topf mit Deckel gießen und aufkochen lassen. Die Zwiebel darin fünf Minuten dünsten und dann heraus nehmen. Das Hack in die Zwiebel füllen und den beiseite gelegten Deckel auf die Zwiebel legen. Das Ganze zurück in die Gemüsebrühe geben und bei geschlossenem Topf 15 Minuten garen. Die Zwiebel herausnehmen und auf einen Teller legen. Die Brühe mit der Speisestärke anbinden und über die Zwiebel gießen. Zu dem Gericht passen Reis und Kartoffeln als Beilage.

### Rotweinschalotten

6 mittelgr. Schalotten, ¼ l Rotwein, 2 EL brauner Zucker, 1 Prise Salz, Pfeffer, 1 EL Butter, 1 TL Speisestärke

Schalotten schälen. Butter schmelzen und den Zucker einstreuen. Dabei rühren, bis der Zucker karamellisiert ist. Den Rotwein angießen. Schalotten hinzu geben und bei geschlossenem Topf 15 Minuten leicht köcheln lassen. Schalotten herausnehmen. Die Soße mit Pfeffer und Salz würzen und mit der Speisestärke anbinden. Schalotten wieder in die Soße geben und vor dem Servieren noch einmal vermengen. Die Schalotten sind eine geschmackvolle Beilage zu Wild- oder Rindfleischgerichten. Spätzle oder Nudeln passen dazu und ergänzen das Essen.



## Weil's Zuhause am besten schmeckt

### Die Landhausküche liefert Mittagsgesichte bis ins Haus

Die vertraute Umgebung, die persönlichen Gegenstände, die wohlige Atmosphäre und auch die bekannten Gerüche – das alles macht die eigenen vier Wände zu einem besonderen Ort. Darum genießen immer mehr Menschen den Komfort, sich ein leckeres Menü bis ins Haus liefern zu lassen. Denn zu Hause schmeckt es bekanntermaßen am besten.

Die Landhausküche bietet genau diesen Service. Das Angebot der Landhausküche zeichnet sich durch leckere Gerichte mit natürlichem Geschmack sowie einem zuverlässigen Lieferservice aus. Die Köche der Landhausküche legen großen Wert auf die Qualität, Frische und Herkunft der Zutaten. So wissen sie immer genau, wo die verwendeten Zutaten herkom-

men. Außerdem verzichten sie ganz bewusst auf Zusatzstoffe, wie Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe. Und das schmeckt man!

Ob Klassiker der guten deutschen Küche, leichte mediterrane Gerichte oder beliebte sowie saisonale Spezialitäten – all das ist in der Speisekarte der Landhausküche zu finden. Und das Beste: Die Gerichte werden von den Kurieren der Landhausküche bis zu Ihnen ins Haus geliefert.

Für mehr Informationen sind die freundlichen Mitarbeiterinnen der Landhausküche telefonisch erreichbar:

Montag bis Freitag von 8.00 bis 18.00 Uhr  
0 40 - 89 20 00  
www.landhaus-kueche.de



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

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



Liefer-Service vor Ort an 365 Tagen im Jahr

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

# Rätsel Spaß



**Das SeMa gibt es auch als APP – natürlich kostenlos**  
 Für Ihr iPad finden Sie uns unter: „Senioren Magazin“ im App Store  
 Für die Android-Systeme unter: „Senioren-Magazin“ bei Google Play

|                           |                                |                          |               |                            |                          |                                 |                            |                             |                             |                                |                               |
|---------------------------|--------------------------------|--------------------------|---------------|----------------------------|--------------------------|---------------------------------|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| die Gesundheit betreffend | Waffenlager (Mz.)              | unmodern (engl.)         | ungefähr      | Kose-name e. span. Königin | Hauptstadt von Algerien  | Textilbetrieb                   | Fußballbundesligist (Abk.) | Berber-volk in der Sahara   | nordisches Göttergeschlecht | weißrus-sischer Name der Memel | Wasserstrudel                 |
|                           |                                |                          |               | Unvorsichtig-keit          |                          |                                 |                            |                             |                             |                                |                               |
| Schutz-herrin             | Fremd-wortteil: über, oberhalb |                          |               | wissen-schaftliche Arbeit  | Zu-sammen-fassung        |                                 |                            |                             | 1                           |                                |                               |
|                           |                                |                          | US-Groß-stadt | US-Regis-seur              |                          | See und Stadt in der Ost-Türkei |                            |                             | Kurier                      |                                |                               |
| Reduk-tions-kost          | synthe-tische Faser            | Hobby-arbeit             |               | 8                          |                          | hinter-her                      |                            | altes Luft-druck-maß        |                             |                                |                               |
| ital.-belgi-scher Sänger  |                                |                          | unver-fälscht |                            | semi-tischer Wetter-gott | Erd-zeit-alter                  |                            |                             |                             |                                | leicht-athle-tische Disziplin |
| behörd-liche Anord-nung   |                                |                          | 4             | Winter-sport-geräte        | Auf-schnitt auf Brot     |                                 |                            | Knaben-kraut                |                             | be-stimmter Artikel            |                               |
|                           |                                | Blut-ader                |               | ägyp-tische Halbinsel      |                          | 2                               | Nerven-betref-fend         | Trost-losigkeit             |                             |                                |                               |
| Fremd-wortteil: vor       | Mit-insasse, Sozjus            | englisch: Stimme         |               |                            | Ruinen-stätte auf Kreta  | Possen-reißer                   |                            |                             | hin und ...                 |                                |                               |
| Kurort in Südtirol        | 5                              |                          |               | künst-licher Erd-trabant   | kleine Klingel, Schelle  | 10                              |                            |                             |                             |                                |                               |
|                           |                                | erstes Buch Moses        |               | Get-reide-groß-speicher    |                          | 3                               | Laut der Rinder            | irreale Vor-stellung        |                             | ausgest. Riesen-lauf-vogel     |                               |
| japanische Währung        | Fahr-zeug                      |                          |               |                            | Strom durch Bolivien     |                                 | Wirt-schafts-unter-nehmen  |                             |                             |                                |                               |
| Märchen-wesen             |                                | Bruder von Fafnir (Edda) |               | 9                          | Tablette                 | Grund-lage                      |                            |                             | Figur in ‚Nathan der Weise‘ |                                |                               |
|                           |                                |                          | 6             | franzö-sisches Departement | Monitor-bild-punkt       |                                 |                            | Teppich-stadt in Tur-kestan | moderne Musik-richtung      |                                |                               |
| Milch-produkt             | nach Art von (franz.)          | Gleich-schiene der Bahn  |               |                            | Neffe von Abraham (A.T.) | ehem. Einheit für den Druck     |                            |                             | legeres Gruß-wort           |                                |                               |
| Baby-spiel-zeug           |                                |                          |               | Berg-bach                  | unge-schickt             |                                 |                            |                             |                             | Auer-ochse                     |                               |
| Lehrer Samuels            |                                | Brücke in Venedig        |               |                            | Fremd-wortteil: gleich   |                                 |                            | Winter-futter               |                             | 7                              |                               |
| ein Gastro-nomie-betrieb  |                                |                          |               |                            | hinter-hältig, gemein    |                                 |                            |                             |                             |                                |                               |

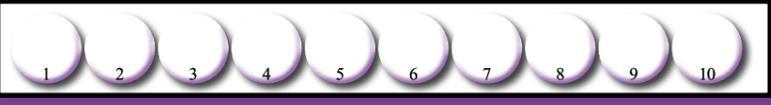
**Die Gewinner vom September 2015!**

**1. Preis: eine Reise für 2 Personen von AK-Touristik „Kopenhagen im Advent“**

1. Karin Jann, 22307 Hamburg

**2. bis 4. Preis: je 2 Karten für „Garp und wie er die Welt sah“ im Altonaer Theater**

2. Waldtraut Benditz, 22399 Hamburg  
 3. Johann Goldschalt, 22523 Hamburg  
 4. Bärbel Bölke, 22457 Hamburg



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

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

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

**FUNKGERÄT**

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

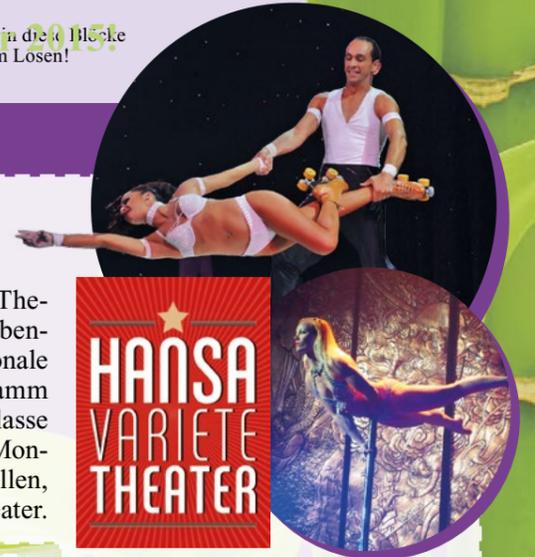
|   |   |   |   |   |   |  |   |   |
|---|---|---|---|---|---|--|---|---|
|   | 1 |   |   |   |   |  | 8 | 2 |
|   | 4 | 6 |   | 9 | 5 |  |   |   |
| 7 | 3 |   |   |   | 2 |  |   |   |
|   |   |   | 4 |   |   |  | 9 | 2 |
|   | 5 |   |   | 7 |   |  |   | 3 |
| 4 | 2 |   |   |   | 9 |  |   |   |
|   |   |   | 3 |   |   |  | 8 | 6 |
|   |   |   | 5 | 6 |   |  | 3 | 4 |
|   | 6 | 1 |   |   |   |  |   | 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 die 81 Blöcke eingetragen werden, dass jede Zahl in jeder Spalte, Zeile und Block nur einmal vorkommt. Viel Spaß beim Lösen!  
 Die Auflösungen finden Sie in der nächsten Ausgabe von SeMa – viel Spaß beim Knobeln.

## Verlosung im Oktober 2015!

### 1.-3. Preis: jeweils 2 Tickets für das Hansa-Theater, am 15.11.14 um 15 Uhr.

Am 8. Oktober 2015 öffnen sich wieder die Pforten des legendären Hansa-Theaters. Seit 120 Jahren ist dieses Traditions-haus am Steindamm ein Stück lebendiger Hamburger Kultur. Auch in der 8. Spielzeit werden wieder internationale Artisten das Publikum in Staunen versetzen. Das atemberaubende Programm wird wieder von Kabarettisten, Schauspielern und Musikern der Extraklasse präsentiert. Die Vorstellungen laufen bis 28. Februar 2016 (täglich außer Montag). Karten im Vorverkauf erhalten Sie an allen bekannten Vorverkaufsstellen, telefonisch unter 040 / 471 10 644 oder im Internet unter [www.hansa-theater](http://www.hansa-theater).



**...und so können Sie gewinnen:** Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 16.10.2015 an **SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg** senden.

### Persönliche Angaben:

Ihre persönlichen Daten werden nicht für Werbezwecke verwendet oder gespeichert.

Vorname \_\_\_\_\_

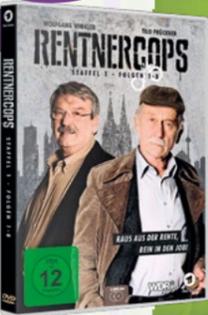
Nachname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

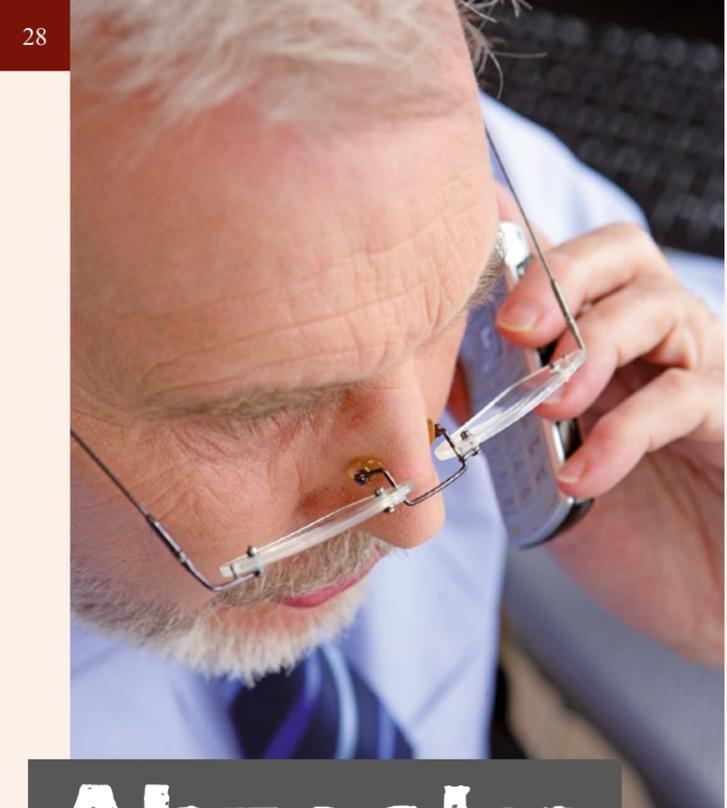
### 4.-6. Preis: jeweils 3x die 1. Staffel „Rentner-cops“ (als DVDs)



#### Rüstige Ermittler reaktiviert

Zwei pensionierte Streithähne kehren in den aktiven Polizeidienst zurück – das ist die Ausgangssituation der originellen Krimiserie „Rentner-cops“, die seit Ende März im Ersten zu sehen war.

2 DVDs mit 8 Folgen zu jeweils ca. 48 Minuten, FSK: ab 12 Jahren. Deutsch. Best.-Nr.: 10163P006590-01. EAN-Code: 4042999128583. Unverbindliche Preisempfehlung: € 17,99.



aus der Türkei agierenden Betrüger kontaktiert werden. Die Anrufer sind in Gesprächsführung gut geschult und wirken überzeugend. Um ihre Opfer in falscher Sicherheit zu wiegen, geben sie vor, im Auftrag von Rechtsanwälten und Notaren anzurufen und teilen den angeblichen Gewinnern eine Rückrufnummer für die weitere Gewinnabwicklung mit. Melden sich die „Gewinner“ daraufhin bei den „Notaren“ oder „Rechtsanwälten“, werden sie dazu aufgefordert, angeblich angefallene Kosten zu zahlen, bevor sie den Gewinn entgegennehmen können, zum Beispiel Rechtsanwalts-, Notar-, Bearbeitungs- oder Zollgebühren, Transport- oder Versicherungskosten.

**Täter täuschen seriöse Rufnummern vor**

Die Täter verwenden für ihre Anrufe eine spezielle Technik, die es ermöglicht, auf der Rufnummernanzeige der Telefone ihrer Opfer eine andere Nummer anzuzeigen, zum Beispiel die Telefonnummer eines Rechtsanwalts, einer Behörde oder der Polizei.

**Täter geben klare Zahlungsanweisungen**

Die Täter geben klare Zahlungsanweisungen: Sie schicken ihre Opfer beispielsweise zur Post, um die angeblichen Kosten – häufig eine Summe von mehreren hundert bis über tausend Euro – zu überweisen, zum Beispiel per

# Abzocke

## durch falsche Gewinnversprechen

(pi) Das Versprechen angeblich hoher Gewinne ist eine Masche, die Betrüger in den unterschiedlichsten Varianten anwenden. Die Methode ist immer die gleiche: Vor einer Gewinnübergabe werden die Opfer dazu aufgefordert, eine Gegenleistung zu erbringen, zum Beispiel „Gebühren“ zu bezahlen, kostenpflichtige Telefonnummern anzurufen oder an Veranstaltungen teilzunehmen, auf denen minderwertige Ware zu überhöhten Preisen angeboten wird. Die vorgetauschten Szenarien werden von den Gaunern laufend verändert. Mehr zu diesen Betrugsmaschen – beispielhaft dargestellt – erfahren Sie hier:

**Gewinn nur gegen eine „Bearbeitungsgebühr“**

Sie melden sich zumeist per Telefon – manchmal auch per E-Mail – bei ihren Opfern und behaupten, diese hätten bei einem Gewinnspiel eine hohe Summe, einen hochwertigen Pkw oder anderen Sachwert gewonnen. Allerdings könne der Gewinn nur nach Zahlung einer „Bearbeitungsgebühr“ übergeben werden.

**Anrufer geben sich u.a. als Rechtsanwälte aus**

Zielgruppe sind zumeist ältere Menschen, die von überwiegend

Bargeldtransfer. Empfänger sind überwiegend Personen in der Türkei (Istanbul). Oder sie fordern ihre Opfer dazu auf, Prepaid-Karten für Online-Käufe, wie zum Beispiel Ukash oder Paysafecard zu erwerben, mit denen man auch Geld ins Ausland überweisen kann. Diese Karten gibt es als Gutscheine an vielen Tankstellen sowie in Einzelhandelsgeschäften. Mit dem Ukash- beziehungsweise Paysafecard-Gutschein erhält der Käufer eine individuelle Nummer. Diese Nummer ist quasi Bargeld, denn wer sie hat, kann damit im Internet einkaufen. Deshalb erfragen die Betrüger unter einem Vorwand die Gutschein-Nummer bei ihren Opfern, um damit im Internet auf Einkaufstour gehen zu können.

**Drohung mit einer Strafanzeige**

Ist der Angerufene kritisch und nicht so leicht zu überzeugen, üben die Täter massiv Druck aus und drohen nicht selten mit „Konsequenzen“ wie zum Beispiel einer Strafanzeige, wenn das Opfer nicht zahlen will. Zahlt das Opfer dagegen, melden sich die Täter immer wieder erneut, um unter verschiedenen Vorwänden weiter Geld zu fordern. Den versprochenen Gewinn allerdings bekommen die Opfer nie zu Gesicht. Und das Geld, das sie überwiesen haben, ist weg.

**Vorgetäuschte Szenarien sind vielfältig**

Mit immer neuen vorgetauschten Szenarien versuchen die Täter an das Geld ihrer Opfer zu kommen. So geben sie sich beispielsweise auch als Polizeibeamte, Staatsanwälte oder Richter aus und behaupten, die Angerufenen spielten in einem Ermittlungsverfahren der Polizei eine wichtige Rolle. Um die Polizei bei einer Festnahme zu unterstützen, sollten sie per Ukash Geld überweisen. Oder die Betrüger kontaktieren im Namen der Staatsanwaltschaft ihre Opfer, um sie darauf hinzuweisen, dass angeblich ein Strafverfahren wegen einer Betrugsanzeige gegen sie laufe, weil sie ein Gewinnspiel abgeschlossen, aber nicht bezahlt hätten. Damit die Anklage noch zurückgezogen werden könne, müsse sofort ein Betrag von mehreren hundert Euro bezahlt werden.

**Einladung zur „Gewinnübergabe“**

Nicht nur per Telefon oder E-Mail melden sich die Betrüger, sondern auch per Post. Sie schicken Briefe an ihre Opfer, in denen sie hohe Geldgewinne versprechen, die sie angeblich für den „glücklichen Gewinner“ erstritten hätten. Um das Geld zu erhalten, müssten sich die Gewinner lediglich zu einer Veranstaltung anmelden, auf der das Geld ausgezahlt werde. Darüber hinaus gebe es dort auch kostenlos Speisen

und Getränke, ebenso sei der Bustransfer zur Veranstaltung umsonst. Auch mit Zusatzpräsenten wird gelockt. Auf diese Weise versuchen die Betrüger, die glücklichen „Gewinner“ auf eine Verkaufsveranstaltung zu locken, auf der minderwertige Ware zu überhöhten Preisen angepriesen wird.

**Vorsicht: kostenpflichtige Telefonschleife**

Ebenfalls per Post fordern kommerzielle „Gewinnspielbetreiber“ ihre Opfer in amtlich wirkenden Briefen dazu auf, eine bestimmte Telefonnummer zu wählen, um sich einen angeblichen Gewinnanspruch zu sichern und das möglichst schnell. Oder sie werden von einem Anrufer dazu aufgefordert, eine bestimmte Ziffer oder Ziffernfolge zu drücken. Wer das tut, landet zunächst in einer langen Warteschleife und wird dann in ein Gespräch verwickelt, das in der Regel nur ein Ziel hat: den Anrufer so lange wie möglich in der Leitung zu halten, damit hohe Telefongebühren anfallen. So manches Opfer hat auf diese Weise schon mehrere hundert Euro „vertelefoniert“. Meistens enden die Gespräche mit dem Hinweis: „Sie hören von uns“. Doch darauf wartet der vermeintliche Gewinner vergeblich. Wer hinter den Briefen steckt, ist schwer feststellbar, denn häufig benutzen die Betrüger falsche Straßen- und Ortsangaben.

**Die Gewinner des Schnupperabos aus der Sonderausgabe August:**  
 Helmut Siebke, 24558 Henstedt-Ulzburg | Rosemarie Ritter, 22846 Norderstedt

**Besuchen Sie auch unsere SeMa neu gestaltete Homepage**

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

Bestattungsinstitut **WULFF & SOHN** NORDERSTEDT

„Wie stellen Sie sich eigentlich Ihre eigene Bestattung vor?“  
 Wurde Ihnen diese Frage schon einmal gestellt? Wir beraten Sie gerne  
 Ihr Sönke Wulff

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

**Für den (Not) Fall**

- Feuerwehr/Notarzt \_\_\_\_\_ 112
- Polizei/Notruf \_\_\_\_\_ 110
- Ärztenotruf Hamburg \_\_\_\_\_ 040/22 80 22
- Ärztlicher Bereitschaftsdienst (bundesweit) \_\_\_\_\_ 116 117
- Zahnärztlicher Notruf \_\_\_\_\_ 0180/505 05 18
- Behördenruf \_\_\_\_\_ 115
- Sperr-Notruf Bankkarten \_\_\_\_\_ 116 116
- Ärztlicher Notfalldienst für Gehörlose Fax \_\_\_\_\_ 040/228 02-475
- Giftnotruf (Giftinformationszentrum Nord) \_\_\_\_\_ 0551/192 40
- Bundesweiter Apothekennotdienst Hotline (kostenlos) \_\_\_\_\_ 0800 00 22833 Mobil (Max. € 0,69/Min.) \_\_\_\_\_ 22833
- Hamburger Gesundheitshilfe \_\_\_\_\_ 040/20 98 82-0
- Krankenbeförderung Hamburg \_\_\_\_\_ 040/192 22
- Telefonseelsorge \_\_\_\_\_ 0800 111 01 11

Eigenständig bleiben – Fehler vermeiden – Geld sparen. **BPI Nord** Betreuung privater Immobilienverkäufer

**Ihre Immobilie privat verkaufen!**

Unsere Betreuung ermöglicht Ihnen den unabhängigen und fachmännischen Verkauf Ihrer Immobilie ohne Makler. Durch unsere jahrzehntelange Erfahrung helfen wir Ihnen Fehler zu vermeiden – wir betreuen Sie bei dem privaten Verkauf Ihrer Immobilie; von der Wertermittlung bis zum notariellen Kaufvertrag.

**Peter Bohn**  
 Kaufmann der Grundstücks- und Wohnungswirtschaft seit 1975  
 Telefon: 040.524 02 80 | E-Mail: peterbohn@bpi-nord.de

**eMag 50 HD**  
 Mehr als eine Leselupe!  
 Das Allround-Talent unter den elektronischen Handlupen: brillant & komfortabel.  
 Nur bei Ihrem Augenoptiker:

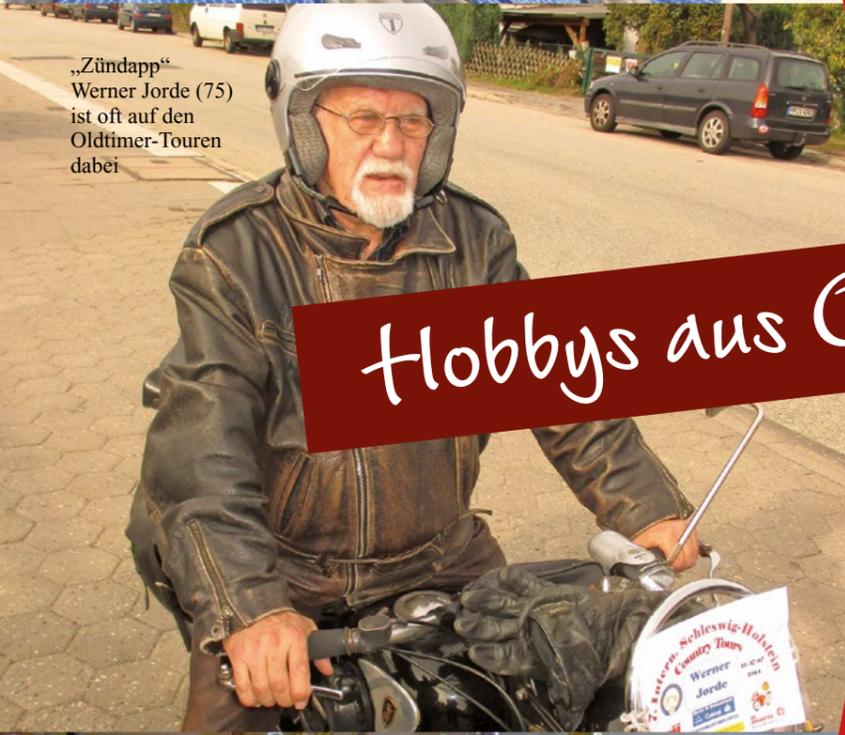
**RECKE OPTIK**

Inh.: Karl-Heinz Wilke e.K.  
 Langenhorner Markt 13c • 22415 HH  
 Telefon: (040) 531 76 34

Jetzt testen!



Karl Gigla (77) schraubt nur noch an Fahrrädern



„Zündapp“ Werner Jorde (75) ist oft auf den Oldtimer-Touren dabei



Gerhard Zander (71) in seiner Werkstatt in Jenfeld

# Hobbys aus Omas Zeiten

**Wer rastet, der rostet. Dies Sprichwort gilt nicht nur, aber doch besonders für die Generation 60plus. Aber was ist geworden aus unseren liebsten Hobbys? Haben sie heute noch Bestand? Mussten sie moderneren Trends weichen? Oder halten Senioren an ihren etwas in die Jahre gekommenen Freizeitbeschäftigungen fest?**

**In diesem Teil der SeMa-Serie geht es um ein typisches Männerhobby, das nach wie vor fasziniert, von der modernen Technik und deren Möglichkeiten des Jahres 2015 fast überholt, zumindest aber erschwert wird. Das Schrauben bzw. Basteln an Motoren, Fahrzeugen oder auch Fahrrädern begeistert aber immer noch etliche Senioren.**

Wer sein Fahrrad liebt, der schiebt. Dieses fast abgedroschene Sprichwort ist nur die halbe Wahrheit: Wer sein Rad, Motorrad oder auch Auto

liebt, der bastelt stundenlang an ihm herum. Der Eindruck muss zumindest bei dem Beobachter entstehen, der Karl Gigla (77) in die Augen schaut. Der ehemalige Maschinenbauer ist (oder war) ein „Schrauber“ alter Prägung, seine Augen glänzen wie der Kotflügel eines gewienerten Oldtimers, wenn er von seiner 125-er DKW erzählt, an der er im Alter von 18 Jahren das Schrauben begann. „Ich wollte immer Motorrad-Rennen fahren und das ist mir mit der Maschine dann auch gelungen“, erinnert der Halstenbeker sich an seinen 2. Platz im ersten Rennen. Das Tuning (so heißt es wohl heute) auf immerhin 9 Pferdestärken hatte ihm also schon in den 50er-Jahren Erfolg gebracht. In den kommenden Jahren werkelt Gigla dann für Freunde und Interessenten, was der Schraubschlüssel hergab. „Wenn langsam etwas entsteht, macht das Freude, auch haben mich die Pläne und Zeichnungen immer interessiert“, schildert der ehemalige Maschinenbauer sein für ihn in die Jahre gekommenes Hobby.

Heute nämlich können viele Senioren-Bastler wie Karl Gigla in mancherlei Hinsicht nur noch mit den

Schultern zucken. Fast fassungslos steht der 77-Jährige den Neuerungen einer Werkstatt bzw. im modernen Maschinenbau gegenüber.

„Ich vermisse total Pläne, Zeichnungen und technische Details über Maschinen“, musste Gigla zum Beispiel nach dem Besuch der Meyer-Werft in Papenburg feststellen.

Und auch in kleinerem Rahmen: Computer-Animation statt Reißbrett-Pläne, Mechatroniker-Analysen statt Schrauber-Fahndung dominieren Werkstätten im Lande. Aber Karl sucht sich nach wie vor seine Lücke. Mit Leidenschaft bastelt der Hobby-Wanderer in seinem Keller an alten Fahrrädern herum, bietet Freunden seine Hilfe an. „Man lernt bei der Bastelei immer noch und das macht mir nach wie vor Spaß“, glänzen die Augen des Rentners dann doch wieder. Das heiße Schrauber-Blut in ihm will nicht abkühlen.

Diese Lücke brauchte Gerhard Zander (71) niemals suchen, er war und ist ein „Profi“ unter Hamburgs Schraubern.

Der geborene Hamburger ist Kfz-Mechaniker, Kfz-Meister und auch Kfz-Sachverständiger, lebt dabei praktisch Tür an Tür mit Oldtimern, Motorrädern und Werkzeugen, die der Auto-Bastler so braucht. Er war gerade mal acht Jahre alt, als ihn der ehemalige Rennfahrer Walter Trube mit zu einem Rennen in den Hamburger Stadtpark nahm – das Schrauberherz des Jenfelders fing von diesem Zeitpunkt an zu schlagen. 1960 ging es in die Lehre, Zanders erstes Motorrad war dann eine NSU. Los konnte es gehen.

Noch heute liebt der Erste Vorsitzende des Hamburger Motorrad-Clubs vor allen Dingen alte Zweiräder, auch wenn zwei schmucke Oldtimer-Autos in seiner Garage stehen. Aber auch er gibt zu, an seinen Grenzen angekommen zu sein. „An Maschinen heutiger Prägung gibt es nicht mehr viel zu schrauben“, schildert Zander, dass die große Zeit des Schweißens und Lötens vorbei sei. „Schade, dass den jungen Menschen heute nicht mehr diese

Technik vermittelt wird“, schaut auch der rüstige Jenfelder etwas wehmütig. Immerhin kann Gerhard Zander auf ein bewegtes Motoren-, Rennfahrer- und Rennorganisator-Leben zurückblicken.

So lernte er Szene-Größen wie Jochen Rindt (mit ihm fuhr er sogar Rennen), Christian Geistdörfer oder Rallye-Ikone Walter Röhrl, zu dem er heute noch Kontakt hat, kennen. Und wer in seine Garage schaut, der weiß: Der Mann ist als Schrauber noch „voll im Saft“. Seine Motorräder, Oldtimer und Werkzeuge sehen ihn mit Sicherheit öfter als Gattin Antje, die allerdings in sein Leben voll integriert ist – zumindest auf dem blitzblank geputzten Bike ist sie regelmäßig dabei.

Und so schrauben sie eben weiter, jeder also wie er kann. Mögen Mechatroniker oder Ingenieure am Computer auch das Ruder übernommen haben, in Kellern, Garagen oder Hobby-Werkstätten wird weiter gewerkelt. Und das reicht allemal, um das Schrauberblut in Wallung zu halten. K. Karkmann © SeMa



# Tag der offenen Tür

Besichtigung der verschiedenen Apartmenttypen und Pflegezimmer

**am 08.11.15 von 10-17 Uhr**

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

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

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

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



mit Sicherheit in eine sorglose Zukunft ...

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



# Ich habe kein Problem mit der 70

**SeMa:** Kommt für Sie deswegen auch kein Lifting infrage?

**Christiane Krüger:** „Genau so ist es. Ich habe auch kein Bedürfnis danach und kein Bestreben nach Jugend.“

**SeMa:** Was können Sie als positiv bezeichnen am Älterwerden?

**Christiane Krüger:** „Das Positive ist die Summe von Erlebtem, von Menschen, die vieles verschärfen oder relativieren.“

**SeMa:** Sie betreuten Ihre Mutter in Ihrem Haus bis zum Tod. War das selbstverständlich für Sie?

**Christiane Krüger:** „Ja. Der ganze Prozess dauerte neun Jahre. Mein Sohn Tim und ich haben immer gesagt - es geht ihr zu gut, um zu sterben und zu schlecht, um zu leben. Wir waren aber auch in der Lage, diesen Zustand mit eigener Aufsicht zu halten. Das ging nur unter diesen Voraussetzungen.“

**SeMa:** Tim, Sie standen Ihrer Großmutter auch sehr nah. Wie empfanden Sie das spätere Zusammenleben?

## Exklusivinterview mit Christiane Krüger und ihrem Sohn Tim

*Christiane Krüger wurde am 8. September 1945 in Hamburg geboren. Ihre Mutter war die Schauspielerin Renate Densow, die mit Hardy Krüger in seiner ersten Ehe verheiratet war. Als Christiane 17 Jahre war, trennten sich die Eltern. Die Mutter lebte bis zu ihrem Tod gemeinsam mit ihr und Sohn Tim in einem Haus.*

Christiane Krüger wuchs in der Schweiz auf, wo sie auch in verschiedenen Internaten ihre gute Ausbildung bekam. Sie spricht mehrere Sprachen und war als Schauspielerin, Moderatorin und Drehbuchautorin sehr erfolgreich. Ihr Filmdebüt hatte sie 1967 in „48 Stunden vor Acapulco“. Ihre kühle Schönheit war besonders in Kriminalfilmen wie „Derrick“, „Tatort“ oder auch „Der Alte“ gefragt. Auch in zwei Edgar-Wallace-Filmen wirkte sie mit.

1974 heiratete sie den Maler und Fotografen Manfred Bockelmann, den Bruder von Udo Jürgens. Der gemeinsame Sohn Tim Krüger-Bockelmann ist jetzt 38 Jahre alt. Zu ihrem Ex-Mann hat sie ein sehr freundschaftliches und familiäres Verhältnis. Tim verbringt seine Freizeit häufig in Kärnten auf dem Gut der Familie Bockelmann.

**SeMa:** Am 8.9.2015 sind Sie 70 geworden. Macht das etwas mit Ihnen?

**Christiane Krüger:** „Ich habe kein Problem mit der Zahl 70. Vielleicht liegt es daran, dass ich zeitlebens sehr nah mit meiner Mutter zusammenlebte und den Werdegang des Älterwerdens miterlebt habe. Meine Mutter war eine sehr schöne und gepflegte Frau, die nie eine chirurgische Behandlung an sich hat vornehmen lassen. Sie hat nur eine normale Tages- und Nachtpflege benutzt und sah bis ins hohe Alter besser aus als die, die mehrmals geliftet sind.“



Familie Krüger + Bockelmann 1998

**Tim:** „So eine Pflege, wie wir sie meiner Großmutter gegeben haben, ist heute fast nicht mehr denkbar, wenn man kein Elternhaus hat. Die meisten Menschen leben in Wohnungen und das macht ein soziales Netzwerk, eine intensive Pflege nahezu unmöglich. Wir hatten das große Glück, dass wir schon damals alle in einem Haus, allerdings in drei Wohnungen und verschiedenen Ebenen gewohnt haben. Jeder hatte sein eigenes Leben, aber man konnte schnell mal nach dem Anderen sehen.“

**SeMa:** Was geben Sie an Ihren Sohn weiter?

**Christiane Krüger:** „Aus meinem Erfahrungsschatz gebe ich ihm weiter, dass man eine Meinung haben soll und diese auch vertreten muss. Natürlich nicht auf Biegen und Brechen.“

**Tim:** „Ich bin sehr froh, dass ich von meiner Mutter gelernt habe, erst die Dinge zu durchdenken und danach zu handeln. Aber auch, sie nicht einfach hinzunehmen. Und ganz wichtig ist, sich für seine Mitmenschen zu interessieren und ihnen zu helfen.“

**SeMa:** Tim, was mögen Sie an Ihrer Mutter?

**Tim:** „Meine Mutter hat mir immer das Gefühl gegeben, dass ich meine eigenen Entscheidungen treffen darf. Sie hat mich bis zu einem gewissen Alter gelenkt, ohne dass sie mich das fühlen ließ. Es ist für mich faszinierend, wie sie es fertig gebracht hat, mir beizubringen, wie man sich ausdrückt, wie bedeutend Höflichkeit ist, was Tier- und vor allen Dingen Menschenliebe ist. Dafür bin ich ihr sehr dankbar. Ich kenne so eine enge Mutter-Sohn-Beziehung bei keinem meiner Freunde.“

**SeMa:** Frau Krüger wie sehen Sie Ihren Sohn?

**Christiane Krüger:** „Er ist wie sein Vater, ein sehr geduldiger, einfühlsamer Mensch, der sehr gerne gibt und teilt. Buddha hätte ihn sehr gern gemocht. Wenn er einen Menschen glücklich machen kann, ist er es auch.“

**SeMa:** Haben Sie heute noch Kontakt zu Ihrem Vater?

**Christiane Krüger:** „Nein, seit Jahren nicht mehr. Er war immer ein Individualist, der seinen eigenen Weg ging und der immer, wenn er eine neue Frau hatte, die Zelte zu der vorherigen Familie abbaute. Ich verstehe auch nicht, dass er sich als Berliner Jung nach Palm Springs zurückzog. Da hockt er als typischer Deutscher, umgeben von 100-Jährigen, reichen Amerikanern in so einer Plastikwelt. Ich habe aber auch eine sehr schöne Kindheit gehabt, für die ich ihm immer dankbar bin.“

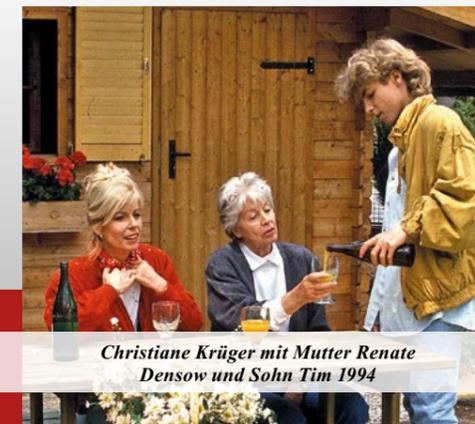
**SeMa:** Was bedeutet Glück für Sie?

**Christiane Krüger:** „Momente. Für mich gibt es kein Glück als Glück - nur Glücksmomente. Und wenn man sich dieser Momente bewusst wird und weiß, dass sie nicht ewig halten, dann kann man Glück empfinden.“

Text & Bilder Marion Schröder © SeMa



In der Weinbodega mit Wirt Boris in Starnberg



Christiane Krüger mit Mutter Renate Densow und Sohn Tim 1994



Christiane Krüger mit ihrem Sohn Tim

### Die Saison beginnt:

## Der Theaterbus nach Hamburg fährt wieder!



inkultur-Hamburger Volksbühne e.V. begleitet Sie auch in der neuen Spielzeit 2015/16 preisgünstig und bequem im modernen Reisebus zu wunderbaren Aufführungen in den Hamburger Theatern, der Laeiszhalle und der Oper. Der Theaterbus holt Sie an Ihrer Haltestelle ab, fährt Sie direkt vor das Theater in Hamburg und nach der Vorstellung sicher wieder nach Hause.

Freuen Sie sich jetzt schon auf großartige Aufführungen an renommierten Hamburger Bühnen und erweitern Sie so Ihr Kulturprogramm. Nutzen Sie die Möglichkeit, bequem und entspannt die kulturellen Höhepunkte in Hamburg zu genießen. Der Reisebus fährt Sie direkt zur Spielstätte, anstrengende Anfahrten und Parkplatzsuche gehören der Vergangenheit an. Sogar die lästige Wartezeit im Gedränge vor der Garderobe entfällt, denn Sie können Ihre Jacken und Mäntel einfach im Bus lassen.

Für Poppenbüttel, Volksdorf, Norderstedt und Langenhorn werden unterschiedliche Theater-Arrangements angeboten. Informationen erhalten Sie direkt bei inkultur. Das kultur-begeisterte und freundliche Service-Team freut sich auf Sie und beantwortet gern Ihre Fragen unter der Telefonnummer 040 - 227 006 66 oder per E-Mail an theaterbus@inkultur.de. Gern schickt inkultur Ihnen auch Informationsmaterial zu. Auf [www.theaterbus-hamburg.de](http://www.theaterbus-hamburg.de) finden Sie ebenfalls alle Informationen.

THEATERFAHRTEN NACH HAMBURG

# „Bequem per Bus ins Theater!“

**Wir halten garantiert in Ihrer Nähe:**  
Poppenbüttel, Volksdorf, Norderstedt und Langenhorn.

[www.Theaterbus-Hamburg.de](http://www.Theaterbus-Hamburg.de)

**WEITERE INFOS:**  
Tel. 040 - 227 006 66  
theaterbus@inkultur.de

**inkultur**  
BÜHNE FREI FÜR MEHR HAMBURG  
inkultur ist eine Marke der Hamburger Volksbühne e.V.

## Willkommen zur 2. Wedeler Senioren-Messe



**Der Erfolg spornt alle Beteiligten an: Nach einer erfolgreichen Premiere im Jahr 2013 lädt Wedel alle Interessierten zur zweiten Verbrauchermesse „rund ums Alter“ ein.**

„Aktiv und selbstbestimmt im Alter“ – das ist das Motto bei diesem Mal, denn längst gelten Senioren und ihre Bedürfnisse nicht mehr als ein Randthema. Im Gegenteil, ältere Damen und Herren sind in der Mitte unserer Gesellschaft angekommen und lassen sich nicht „aufs Altenteil“ schieben, sondern sind – in all ihrer Vielfalt – selbstbewusst und aktiv mit von der Partie. Rund um diese Zielgruppe haben die Wedeler Organisatorinnen und Organisatoren auch in diesem Jahr ein spannendes und abwechslungsreiches Programm auf die Beine gestellt.

### Ein Sonnabend für die Senioren

Genauso wie vor zwei Jahren präsentieren sich Unternehmen, Einrichtungen und Vereine und zeigen am Sonnabend, 10. Oktober 2015, in der Zeit von 11 bis 17 Uhr, in der Halle des TSV Wedel, Schulauer Straße 62, viele Möglichkeiten, die dazu beitragen, sich als älterer Mensch in Wedel wohlfühlen. Unter anderem zur Förderung der Gesundheit oder wenn mit dem Alter

bereits gewisse Einschränkungen einhergehen. „Seniorenmesse ok für di, Wi Olen sünd mit vun de Partie“ – das steht als Motiv über der Veranstaltung, zu der auch Dienstleister wie Möbel Richter, Hörgeräte Stropahl, Physiotherapie Eggers & Kirchner und die Stadtbücherei Wedel gehören. Für das leibliche Wohl sorgt das „Highlight“-Restaurant, das im TSV-Vereinsheim angesiedelt ist.

In einem Bus der KVIP kann vor der Halle das Ein- und Aussteigen mit einem Rollator probiert und geübt werden. „Willkommen zur 2. Wedeler Seniorenmesse. Vor zwei Jahren wurde die Verbrauchermesse rund ums Älterwerden aus der Taufe gehoben. Rund 500 Besucherinnen und Besucher nutzten diesen Tag und informierten sich an Ständen regionaler Anbieter, Firmen und Vereine“, machen Stadtpräsidentin Sabine Palm und Wedels Bürgermeister Niels Schmidt auf die Veranstaltung aufmerksam.

### Aussteller aus der Pflege und mehr

Neu dazu gewonnen werden konnten das Fahrradhaus Langbehn, die Firma Hora Bau, die über altersgerechte Umbauten informiert, sowie das „Senioren Magazin Hamburg“, das regelmäßig

über Ideen, Themen und Veranstaltungen für das Leben im Alter berichtet. Ebenfalls hält das Einfachgeschäft Erfindungen und Gegenstände zur Erleichterung des Alltags bereit und die DRK-Station der Rolandstadt sowie die Johanniter-Unfallhilfe, Das Pflegeteam 24, die Seniorenanlage Heinrich Gau, das Seniorenpflegeheim Heuwer, die Seniorenresidenz Graf-Luckner-Haus und die Kursana werden mit ihren Ansprechpartnern vor Ort sein. Zu den Ausstellern ist noch das Team der Computertechnik Körner aus Holm gekommen. Die Aussteller heißen alle Interessierten willkommen und laden herzlich ein, sich in ungezwungener Atmosphäre beraten zu lassen und so mehr Lebensfreude im Alter zu gewinnen.

Besonders tatkräftig unterstützt wird die ganze Veranstaltung vom Seniorenbüro der Stadt Wedel, vertreten durch Gisela Rawald, sowie von den OrganisatorInnen der Wedeler Seniorenmesse. Im Einzelnen sind das Claus Heydebreck von der Kursana, Florian Heuwer vom Seniorenheim Heuwer, Elfi Margraff vom Heinrich-Gau-Heim, Sylvia Solterbeck von der Johanniter-Unfallhilfe, betreutes Wohnen Adlershorst sowie Grada Jakobs-van Drie vom Graf-Luckner-Haus, Gabi Pfeiffer von Das Pflegeteam24 und Peter Schilling von der AWO-Wohnpflege. „Auch in diesem Jahr ist es der „Wedeler AG Seniorenmesse“ unter Mitwirkung des Seniorenbüros der Stadt Wedel gelungen, ein breites Angebot im Sinne des Mottos „Aktiv und selbstbestimmt im Alter!“ zusammenzustellen“, so Renate Palm und Niels Schmidt im Grußwort.

### Infos und Sportliches auf dem Programm

Nach der Eröffnung der Veranstaltung geht es sportlich-informativ los, unter anderem mit Angeboten des TSV Wedel zur Sturzvorbeugung und zum Sport für Ältere. Auf dem Programm stehen dann Darbietungen, wie etwa Gedächtnistraining mit Claudia Hundt, aktives Trommeln, Qigong und wii-Bowling. Dabei stellt sich auch die „Bowlingmannschaft der Seniorenresidenz Graf Luckner“ vor – und gegen 16 Uhr geht's dann richtig zur Sache, wenn die „Golden Elb Girls“ im wii-Bowling gegen ein Team der Organisatoren antreten. Außerdem informiert die Johanniter-Unfallhilfe zum Thema der „Rettungskette – Was tun beim Herzinfarkt?“. Alle Angebote laden zum Mitmachen ein. A. Petersen © SeMa



Augen  
Operationszentrum  
Hamburg



# Scharf sehen!

Grauer Star. Lasik. Kontaktlinse. Brille.

## Der Graue Star

Als Grauen Star oder Katarakt bezeichnet man die altersbedingte Trübung der ursprünglich klaren Augenlinse. Die Sehleistung wird langsam und unmerklich immer schlechter. Meist ist erst ein Auge betroffen, so dass die schlechte Sehkraft des betroffenen Auges nicht bemerkt wird. Die Symptome äußern sich unter anderem durch eine erhöhte Blendempfindlichkeit, die beispielsweise beim nächtlichen Autofahren störend ist und durch die verschwommene Wahrnehmung von Bildern.

Meist tritt diese Trübung der Augenlinse durch natürliche Alterung jenseits des 65. Lebensjahres auf. Ob die Ursache Ihrer Beschwerden tatsächlich ein Grauer Star ist, stellen wir ins unserem OP-Zentrum durch eine gründliche Gesamtuntersuchung Ihres Auges fest. Dabei können wir auch erkennen, ob noch weitere Augenerkrankungen vorliegen.

Die einzige Methode, den Grauen Star wirkungsvoll zu behandeln, ist eine Operation. Eine neue Brille hilft hier nicht. Die Behauptung, dass der Star erst reifen muss, ehe er operiert werden kann, ist völlig falsch.

Genau das Gegenteil ist der Fall. Ein mäßiger Grauer Star ist wesentlich schneller und einfacher zu operieren, als ein lange bestehender, dichter Star. Je einfacher die OP, desto geringer ist natürlich auch das Risiko für den Patienten. Die Kataraktoperation ist die am häufigsten durchgeführte Operation in Deutschland.

Bei dieser Operation entferne ich Ihnen die trübe Augenlinse und ersetze diese durch eine Kunstlinse. Hier gibt es vielfältige Möglichkeiten, mit Spezialverfahren eine nahezu völlige Brillunenabhängigkeit zu erreichen.

Der Eingriff in unserem OP-Zentrum wird ambulant und in lokaler Betäubung durchgeführt. Für den Patienten ist die Operation nahezu schmerzlos.

Weitere Informationen über unser OP-Zentrum in Hamburg finden Sie auf: [www.aoz-hamburg.de](http://www.aoz-hamburg.de).

Ihr Andreas Otto  
Augenarzt



Heegbarg 2 · 22391 Hamburg  
info@aoz-hamburg.de

Tel.: 040/53 04 88 77  
[www.aoz-hamburg.de](http://www.aoz-hamburg.de)

## Kein Aufschwung für Mittelschicht

### „Altersarmut schleicht voran und bedroht auch die Mittelschicht“

(pi.) „Die Mittelschicht ist von einer Verarmung im Alter bedroht, weil auch sie zunehmend von Lohndumping, befristeten oder prekären Jobs und höheren Ausgaben zur Lebenshaltung betroffen sind“, interpretiert Klaus Wicher, 1. Landesvorsitzender SoVD Hamburg die Angaben zur Armutgefährdung 2014 des Statistischen Bundesamts.

So sind 18 Prozent der Hamburger von Armut betroffen. Ein-personenhaushalte mit einem monatlichen Einkommen von weniger als 964 Euro gelten als armutsgefährdet. Für einen Haushalt mit zwei Erwachsenen und zwei Kindern unter 14 Jahren lag die Armutsschwelle 2.025 Euro. „Wir müssen den Blick von den heute in Armut lebenden Bürgern in die Zukunft richten. Dann wird die Mittelschicht überrascht sein“, so Wicher.

Zum Mittelstand gehören Menschen, die etwa 70 bis 150 Prozent des Durchschnittseinkommens verdienen: Alleinlebende mit einem monatlichen Nettoeinkommen von 1000 bis 2200 Euro. Bei Familien mit drei Kindern liegt der Betrag bei 2.400 bis 5.300 Euro. Bis 2000 machte die Mittelschicht etwa 62 Prozent der Bevölkerung aus. Bis heute sackte dieser Anteil auf 54 Prozent ab. „Bei der Einkommensverteilung beschleunigt sich die Entwicklung an den Rändern. Die Extreme nehmen zu. Armut wächst überproportional, ebenso Reichtum. Die Zahl der Bezieher mittlerer Einkommen schrumpft, weil sie nicht wie Besserverdienende vom Aufschwung profitiert.“ Wicher warnt vor einer zunehmenden sogenannten Abwärtsmobilität des Mittelstandes im Alter: Wer 1977 in Rente ging, erhielt 60 Prozent seines letzten Nettoeinkommens. Diese Rente nähert sich – je nach Modellrechnung – der 40-Prozent-Marke. „Wer 2000 Euro netto verdiente, muss als Rentner mit weniger als 1000 Euro auskommen. Gerade im Hochpreis-Hamburg kommen hohe Ausgaben für Miete und Lebenshaltung dazu.“



## Gastfreundschaft für Sterbende

### Wer hilft ehrenamtlich im Hamburger Hospiz mit?

(pi.) Das ehrenamtliche Team im Hamburger Hospiz im Helenenstift sucht Verstärkung! Den Weg dahin ebnet der Vorbereitungskurs „ehrenamtliche stationäre Hospizarbeit“, der vom 30. Oktober 2015 bis zum 28. Januar 2016 läuft. Näheres erfahren Interessierte unter 38 90 75- 0 / info@hamburger-hospiz.de.

Im stationären Hamburger Hospiz begleiten ehrenamtliche HospizlerInnen Sterbende und ihre Zugehörigen. Einfühlsam und tatkräftig tragen sie dazu bei, dass ein Höchstmaß an Lebensqualität und Selbstbestimmung gelingt. Auch wirken sie an der Gastfreundschaft im Hospiz und an der Öf-

fentlichkeitsarbeit mit. Wie wichtig es ist angesichts des Todes sprachfähig zu bleiben erleben wir, wenn Krankheit Abschied vom Leben bedeutet. Dann ist die mitmenschliche Hilfsbereitschaft oft genauso groß wie die Ratlosigkeit. Was brauchen Todkranke und Angehörige? Was entlastet sie, was gibt ihnen Halt? Auch verunsichert der Zweifel: „werde ich den Gefühlsstürmen am Sterbebett gewachsen sein?“

Diese Fragen greifen die Kursleiterinnen Metta Schmidt, Diplompädagogin, und Kirsten Hansen, Diplompsychologin, im Vorbereitungskurs auf. Vom 30. Oktober 2015 bis – Ende Januar 2016 geht es um Motivationsklärung, Auseinandersetzung mit der Endlichkeit, Reflexion der eigenen Möglichkeiten und Grenzen und Kommunikation. So lernen die HospizlerInnen Schweres mitzutragen, Halt und Hoffnung zu vermitteln, ohne dabei an Kraft und Lebensfreude zu verlieren. Neben diesen Kursinhalten spenden der Zusammenhalt der HospizlerInnen, Fortbildungen und Supervisionen Sicherheit und Freude am Ehrenamt.

Die Teilnahme am Kurs kostet € 140,-. Eine Ermäßigung ist möglich. Ort: Hamburger Hospiz im Helenenstift, Helenenstr. 12. Anmeldung: 38 90 75-0 / info@hamburger-hospiz.de

## Neue Hilfe für Angehörige:

### Demenz-Sorgentelefon der Diakonie

(pi.) Wer sich um einen an Demenz erkrankten Menschen kümmert, steht in dieser schwierigen Situation meist vor einem Berg an Fragen. Mit dem neuen Demenz-Sorgentelefon bietet die Diakonie Hamburg Angehörigen schnelle und kompetente Hilfe. Die Experten der Diakonie am Sorgentelefon haben viel Erfahrung in allen Fragen rund um Demenz und Pflege. Im Gespräch am Telefon helfen sie kostenlos und unbürokratisch – immer angepasst an die jeweilige Situation.

Bei Bedarf an zusätzlicher Entlastung oder Unterstützung ist weitere Hilfe im Netzwerk der Diakonie möglich: Das kann eine individuelle Pflegeberatung sein, die kurzfristige Aufnahme des an Demenz erkrankten Angehörigen in der Kurzzeitpflege, die Vermittlung von Lebensberatung sowie psychotherapeutischer Unterstützung oder die Teilnahme an Kursen für pflegende Angehörige.

Das Demenz-Sorgentelefon ist montags bis freitags von 9-12 Uhr erreichbar unter 040/30 620-349. Weitere Informationen zu Pflege und Demenz unter [www.pflege-und-diakonie.de](http://www.pflege-und-diakonie.de).

Anzeige

## Über den eigenen Schatten springen

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

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

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

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

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

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



# VERANSTALTUNGEN TIPPS + TERMINE

## KONZERTE

**Mittwoch 14. Oktober 2015, 19.30 Uhr**  
**Soundtracks des Lebens.** Benefiz-Konzert von Hamburg Leuchfeuer. Letzte Lieder und Geschichten von Menschen im Hospiz. Eintritt frei. **Hauptkirche St. Michaelis, Englische Planke 1, 20459 Hamburg, Tel.: 040/387 380**

\*\*\*

**Donnerstag 22. Oktober 2015, 11 Uhr**  
**„Pfeffersäcke mit Musik“.** Entdeckertour in und um die Handelskammer auf den Spuren der Hamburger Pfeffersäcke mit anschließendem öffentlichen Lunchkonzert im Börsensaal. Rundgang € 13,- das Konzert ist kostenfrei. Treffpunkt am Eingang, ohne Anmeldung. **Handelskammer Hamburg, Adolphsplatz 1, 20457 Hamburg**

\*\*\*

**Samstag 24. Oktober 2015, 19.30 Uhr**  
**50 Jahre Heino – Schwarz blüht der Enzian.** 13 neu interpretierte Tracks – ein wahres Rock-Album. **Gr. Freiheit 36, 22767 Hamburg**

\*\*\*

**Sonntag 25. Oktober 2015, 11 Uhr**  
**Konzert des Hamburger Polizeiorchesters.** Moderne Unterhaltungsmusik, Jazz, Klassik, Filmmusik, Swing und vieles mehr. Ein Blasorchester für jeden Geschmack. **Ohnsorg-Theater, Heidi-Kabel-Platz 1, 20099 Hamburg, Tel.: 040/350 80 30**

\*\*\*

**Dienstag 27. Oktober 2015, 20 Uhr**  
**Heather Nova – The Way It Feels.** Die selbstgeschriebenen Songs der von den Bermudas stammenden Songwriterin sind ursprünglich, aber auch emotional und von cooler Popmusik durchzogen. **Laeiszhalle Hamburg, Großer Saal, Johannes-Brahms-Platz, 20355 HH**

\*\*\*

**Mittwoch 28. Oktober 2015, 16 Uhr**  
**Konzert mit Bajon und Klavier.** Kostenbeitrag p.P. € 12,-.  
**vhw-Seniorenresidenz Alsterpark, Rathenastr. 4-10, 22297 Hamburg, Anmeldung unter: 040/511 27-20 05**

\*\*\*

**Freitag 30. Oktober 2015, 20 Uhr**  
**Das Schönste aus Oper(ette), Musical und Lied.** Arien, Duette und Lieder, die man immer wieder gerne hört – das gilt es an diesem Abend zu genießen. Gesungen von Vera Alkemade und Tim Maas, begleitet am Flügel von Karolina Trojak. **Kulturkirche Altona, Bei der Johanneskirche 22, 22767 Hamburg**

## VERNISSAGE

**Samstag 10. Oktober 2015, 20 Uhr**  
**„tree in me“.** Sandra Holst, Mitarbeiterin des SeMa, zeigt ihre Bleistiftzeichnungen in ihrer ersten Ausstellung. **3 x 23 Internet-Café, Sternstraße 107-109, 20357 Hamburg, Tel.: 040/430 95 0-66, weitere Infos unter: www.treeinme.jimdo.com**

## FREIZEIT

**Freitag 9. Oktober 2015, 20 Uhr**  
**Sinn und Kunst des Fragens.** Im Rahmen der Vorlesungsreihe „Kulturen der Unterbrechung“ geht es am 9.10.2015 um das Fragen. Die Frage unterbricht das Unbezweifelte. Was aber ist das eigentlich: das Fragen? Eintritt frei. **Weinbar Dorotheum, Dorotheenstraße 176, 22299 HH**

\*\*\*

**Mittwoch 14. Oktober 2015, 15-18 Uhr**  
**Köster-Karte informiert: EINFACH-geschäft – Das Fachgeschäft für Alltagshilfen.** Informationen und Beratung von Johannes Cubela zu Produkten, die den Alltag erleichtern, wie Anziehhilfen, Telefone, Einkaufstrollys und vieles mehr. Eintritt frei. **Begegnungszentrum der Kösterstiftung, Meisenstr. 25, 22305 Hamburg, Tel.: 040/69 70 62-0**

\*\*\*

**Sonntag 18. Oktober 2015, 14 Uhr**  
**ErzählCafé.** Mit Ursel Schmidt. Gibt es Freundschaften, die ein Leben lang halten – egal was passiert? **LAB – Lange Aktiv Bleiben e.V., Fliederweg 7, 22335 HH, Telefon 040/59 24 55**

## VORTRÄGE

**Donnerstag 8. Oktober 2015, 16 Uhr**  
**Das neue Erbrecht.** Vortrag der Kanzlei Renken-Roehrs. Eintritt frei. **vhw-Seniorenresidenz Alsterpark, Rathenastr. 4, 22297 Hamburg, Anmeldung unter: 040/511 27-20 05**

\*\*\*

**Mittwoch 14. Oktober 2015, 18 Uhr**  
**Schluckstörungen – Die unterschätzte Gefahr.** Referenten: Priv. Doz. Dr. med. Alexander Rösler, Oberarzt Geriatrie Klinik, und Matthias Pietrek, Leitung Logopädie. Nach dem Vortrag ist es möglich, mit den Referenten zu diskutieren und Fragen zu stellen. Kostenfrei. **Kath. Marienkrankenhaus, Konferenzraum 1, Haus 1, Bereich 1, UG, Alfredstraße 9, 22087 Hamburg, Bitte um Anmeldung unter Tel.: 040/25 46-12 62**

\*\*\*

**Dienstag 20. Oktober 2015, 15 Uhr**  
**So schwer hatte ich mir das nicht vorgestellt.** Menschen mit Demenz begleiten – eine besondere Herausforderung. Eintritt frei, Spenden sind willkommen, ohne Anmeldung. **Gemeindehaus der Johannes-Kirchengemeinde Rissen, Raalandsweg 5, 22559 Hamburg**

\*\*\*

**Montag 26. Oktober 2015, 18 Uhr**  
**Bernstein – Fenster in die Vergangenheit.** Petra Clamer präsentiert das „Gold des Nordens“ oder auch „Tränen der Götter“ genannte Baumharz, dessen wahrer Wert im Inneren liegt. Eintritt € 5,-. **Im Studio des Wohnparks am Wiesenpark, Wiesenpark 16, 22359 Hamburg, Tel.: 040/644 16-914**

## FLOHMÄRKTE

**Samstag 10. Oktober 2015, 14-17 Uhr;**  
**Barmbek:** Flohmarkt für kurvige und pfundige Frauen, kaufen, stöbern, klönen und Kaffee trinken, SenVital, Stückenstraße 1, 22081 Hamburg

\*\*\*

**Samstag 10. Oktober 2015, 14-17 Uhr;**  
**Uhlenhorst:** Frauen-Klamottenflohmarkt für die modische Frau von heute, Pflegen + Wohnen Finkenau, Finkenau 11, 22081 Hamburg

\*\*\*

**Sonntag 11. Oktober 2015, 8-15 Uhr;**  
**Schenefeld:** Flohmarkt, Rewe-Center, Friedrich-Ebert-Allee 3-11, 22869 Schenefeld

\*\*\*

**Sonntag 11./18. Okt. 2015, 9-15 Uhr;**  
**Ottensen:** Fabrik-Flohmarkt, Fabrik, Barnerstraße 36, 22765 Hamburg

\*\*\*

**Sa. 17./So. 18. Okt. 2015, 11-17 Uhr;**  
**Eppendorf:** Tausendschön, Frauen machen Flohmarkt, Kulturhaus Eppendorf, Julius-Reincke-Stieg 13a, 20251 HH

\*\*\*

**Sonntag 18. Oktober 2015, 8-15 Uhr;**  
**Rellingen:** Flohmarkt, Hagebaumarkt, Eichenstraße 30-40, 25462 Rellingen

\*\*\*

**Sonntag 18. Oktober 2015, 9-14 Uhr;**  
**Bramfeld:** Flohmarkt, Barmwisch 35, 22179 Hamburg

\*\*\*

**Sonntag 18. Oktober 2015, 10-14 Uhr;**  
**Winterhude:** Schätze ans Licht, Indoorflohmarkt, Goldbekhaus, Moorfurthweg 9, 22301 Hamburg

\*\*\*

**Samstag 24. Oktober 2015, 11-17 Uhr;**  
**Sonntag 25. Oktober 2015, 13-17 Uhr;**  
**Altstadt:** Bücherflohmarkt, der Erlös kommt der Arbeit der Hamburger Kinder- und Jugendkantorei zugute. Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1, 20457 Hamburg

\*\*\*

**Sonntag 25. Oktober 2015, 10-17 Uhr;**  
**Osdorf:** Antik-Markt, Eintritt € 3,-, Elbe-Einkaufszentrum EEZ, Osdorfer Landstraße 131, 22609 Hamburg

## LESUNGEN

**Samstag 10. Oktober 2015, 20 Uhr**  
**Doris Dörrie – Diebe und Vampire.** Die Regisseurin schreibt auch Bücher und liest aus dem neuesten Werk. **Gruner + Jahr Pressehaus, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg**

\*\*\*

**Freitag 23. Oktober 2015, 19.30 Uhr**  
**Krimilesung: „Truthahn, Mord und Christmas Pudding“.** Marlies Ferber stellt ihren neuesten Krimi vor und liest außerdem noch aus „Mord in Hangzhou“. Eintritt € 10,-, erm. € 8,50. **Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36, 20457 Hamburg, Reservierung empfohlen unter tel.: 040/32 11 91**

# VERANSTALTUNGEN TIPPS + TERMINE

## KABARETT

**Mi. 14. bis Sa. 17. Okt. 2015, 19.30 Uhr**  
**Einpacken, Frau Merkel! Neues vom Kanzlerchauffeur.** Im Dienstwagen rast Michael Frowin an die Kabarett-Spitze, denn so haustnah sind nur wenige dran an Mutti Angela und so kommen sie endlich ans Licht – die Interna der Parteien und Wehwechen der Weltpolitik. **Das Schiff, Holzbrücke 2/Nikolaifleet, 20459 HH, Tel.: 040/69 65 05 60**

\*\*\*

**Mi. 7.-So. 11. Okt. 2015, 19 oder 20 Uhr**  
**Karl Dall – Der alte Mann will noch mehr.** Der Altmeister des gehobenen Nonsens ist zurück und besticht mit seinem unverwechselbaren Humor. **Schmidtchen, Spielbudenplatz 21-22, 20359 Hamburg, Tel.: 40/31 77 88 99**

## THEATER

**Fr. 9./So. 11. Oktober 2015, 20 Uhr**  
**GRENZEN-LOSES-THEATER: Dimitri warum?** Mit Jugendlichen aus der Gegend! Eine strenge Lehrerin, ein unsterblich verliebter Junge, eine zickige Teenagerin und andere starke Charaktere auf einer verrückten Zugfahrt nach Ägypten. Eintritt frei. **Bürgertreff Altona-Nord, Gefionstr. 3, 22769 HH, Tel.: 040/42 10 26 81**

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

## AUSSTELLUNGEN

Noch bis 18. Oktober 2015  
**Sonderausstellung: 2Männer 2Künstler 2Welten.** Bruno F. Apitz (TV-Polizist) und Frank Bürmann (ehemaliger Polizist), beide Charakterköpfe, die ihre Kreativität grenzüberschreitend leben, zeigen ihre Werke. Täglich 10-18 Uhr. **In den Ladeluken 1 und 2 der Cap San Diego, Bei den St. Pauli-Landungsbrücken, 20459 Hamburg**

\*\*\*

**Sonntag 25. Oktober 2015, 13 Uhr**  
**Vernissage: Jana Osterhus – Was wirklich wirklich ist – Tango für Senioren.** Die Gemälde sind bis 27. Januar 2016 mittwochs 18-20 Uhr und während der Veranstaltungen zu sehen. **Kulturwerkstatt Hamburg, Beerenweg 1d, 22761 HH**

\*\*\*

Noch bis 27. Oktober 2015  
**Reflexionen.** Öl- und Acrylbilder. Di.-Fr. 11-19 Uhr und Sa. 10-14 Uhr. **Bücherhalle Harburg, Eddelbüttelstraße 47a, 21073 Hamburg**

## MESSE

**Sa. 31. Okt. bis So. 8. Nov. 2015**  
**hanseboot.** Internationale Bootsausstellung mit rund 600 Ausstellern aus 18 Nationen. **Hamburg Messe, Messepl. 1, 20357 Hamburg, Tel.: 040/356 90**



**Alsterschlepper Haushaltsauflösungen**

Ihr Experte für  
sozial engagierte  
und respektvolle  
Nachlassräumungen  
und Seniorenzüge!

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



THEATERFAHRTEN NACH HAMBURG

**„Bequem per Bus ins Theater!“**

Wir halten garantiert in Ihrer Nähe:  
Blankenese, Halstenbek, Niendorf, Nienstedten, Pinneberg, Rellingen, Rissen, Schenefeld und Wedel.

[www.Theaterbus-Hamburg.de](http://www.Theaterbus-Hamburg.de)

**WEITERE INFOS:**  
Tel. 040-227 006 66  
[theaterbus@inkultur.de](mailto:theaterbus@inkultur.de)

**inkultur**  
BÜHNE FREI FÜR MEHR HAMBURG  
inkultur ist eine Marke der Hamburger Volksbühne e.V.



**Freuen Sie sich auf die November-Ausgabe! Erscheinungstag 01. November 2015**



## Sie möchten unsere Printausgaben lesen?

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

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

## Gestalten Sie das Senioren Magazin mit:

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

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

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

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



[Like us - bei facebook](#)

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

