

Gratis zum Mitnehmen


SeMa

Senioren Magazin

Hamburg

Mai 2013

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel

Man lernt nie aus

Weiterbilden und Wissen auffrischen



Den Durchblick behalten

Gutes Sehen ist keine Ansichtssache



Dirk Fischer im Gespräch

CDU-Bundestagsabgeordneter



Fit trotz Handicap

Das bewegt Menschen mit Behinderung



Edda Moser

Die göttliche Stimme im All



Regionales auf dem Teller

Frisches vom Wochenmarkt

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!

MDK
Qualitätsprüfung 2012
Note **1,3**

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



Der ideale Sichtschutz
Innenfensterläden, diverse Formen und Farben.

utzz
www.utz-design.de

Ausstellung Norderstedt
Lemsahler Weg 21

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

Inhalt

Herzlich willkommen Worte unserer Herausgeberin	3
Man lernt nie aus Weiterbilden und Wissen auffrischen	4
Lesergeschichte(n) & Gedichte	8
In jedem Alter die richtige Finanzanlage finden	9
Immer den Durchblick behalten Gutes Sehen ist keine Ansichtssache	10
Rentenanpassung West	13
Senioren-Nachmittage im Universum® Bremen	13
Kein Anschluss? Nicht mit den richtigen Telefonen für Senioren	14
„Konfetti im Kopf“ Bundesweite Aktion zu Demenz	16
Der Garten als Therapeut Ein noch recht junges Pflänzchen	17
Vier Flüsse in fünf Tagen	18
Ungewöhnliche Übernachtungsmöglichkeiten	19
„Geistig und körperlich mobil“ Dirk Fischer im Gespräch	20
Elbjazz-Festival 2013	21
1. Pfingstmarkt im Seniorendorf Bargteheide	21
Henning Venske in Alma Hoppes Lustspielhaus	22
Buchtipps	22
Neues in der ENDO-Klinik	23
LAB – Lange aktiv bleiben	23
Fit trotz Handicap Das bewegt Menschen mit Behinderung	24
Für den Notfall – wichtige Nummern	26
Die Pflanzen-Apotheke	27
Impressum	27
Rätsel und Gewinnspiel	28-29
Edda Moser Die göttliche Stimme im All	30
Wieder Regionales auf dem Teller Frisches vom Wochenmarkt	31
Graue Wohnungsnot	34
Kleinanzeigen	35
Veranstaltungen	36

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

»Man lernt nie aus« ist das Titelthema dieser Ausgabe, denn Bildung und Lernen ist kein Privileg der Jugend, sondern für jedes Alter wichtig. Gerade im fortgeschrittenen Alter ist dies von Bedeutung, um sich den Herausforderungen einer heutzutage sich dynamisch verändernden Umwelt zu stellen. »Immer mobil bleiben, körperlich wie geistig« – so formuliert es der Hamburger CDU-Bundestagsabgeordnete Dirk Fischer auch im Gespräch mit unserer Chefredakteurin Birgit Frohn. Gelegenheit dazu gibt es reichlich. Denn das Bildungsangebot für Senioren ist inzwischen sehr umfangreich.

Körperlich aktiv sein, das ist insbesondere für Personen mit Behinderungen nicht immer einfach. Ein Grund, warum wir uns in dieser Ausgabe gerade mit dieser Thematik beschäftigen und dazu einige Anregungen geben.



Worauf ebenso vorab hingewiesen sein soll, ist die bemerkenswerte Kampagne »Konfetti im Kopf«: eine große Fotoausstellung mit Portraits von Menschen mit Demenz, welche diese schwere Erkrankung einmal aus einer vollkommen anderen Perspektive zeigen. Absolut sehenswert!

Nun wünsche ich Ihnen wieder viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe und freue mich auf Ihre Anregungen,

Ihre Silke Wiederhold

SENIORENTAG

MEIN[®]



FRISEUR
MEINECKE

Jeden Mittwoch nur für Senioren bis 15 Uhr

- Waschen und legen
oder waschen und föhnen € 9,99
- Waschen, schneiden, legen
oder waschen, schneiden, föhnen € 24,99
- Dauerwelle komplett € 59,99

Auf diese Preise können keine anderen Rabatte angerechnet werden!

Mit und ohne Anmeldung.

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
Alsterdorferstr. 253, Tel.: 040/511 30 14
Eulenkrustr. 55-57, Tel.: 040/60 95 15 51
Marktplatz Galerie Bramfeld, Tel.: 040/87 08 53 50

Weitere Filialen: www.meinfriseur.de

SENIORENRESIDENZ ALSTERPARK



„Mehr geht nicht“ mit der Hamburger Schietgäng

Am 16.05.13 um 15.30 Uhr spielt die Hamburger Schietgäng ein abwechslungsreiches maritimes Musikprogramm mit Schwung und Witz. Seien Sie dabei und genießen Sie ein Glas Maibowle dazu.

Preis pro Person: 12 €

Bitte melden Sie sich telefonisch an, da die Zahl der Plätze begrenzt ist.

☎ 040 51127 - 2000

Seniorenresidenz Alsterpark
Rathenaustraße 4 - 10 · 22297 Hamburg
www.vhw-alsterpark.de

vhw wohnen im alter

Man lernt nie aus Weiterbilden und Wissen auffrischen



»Nicht für die Schule, für das Leben lernen wir.« Das bekam so mancher in seiner Ausbildungszeit zu hören. Zu Recht, denn wir lernen unser ganzes Leben lang. Weshalb auch immer mehr ältere Semester wieder die Schulbank drücken – mit Begeisterung.

Das aktive Berufsleben ist zu Ende, die Kinder sind aus dem Haus: So haben viele Senioren im beruflichen Ruhestand und ohne familiäre Verpflichtungen eine Menge an Zeit zur Verfügung. Diese neu hinzu gewonnene Lebensqualität möchte natürlich sinnvoll genutzt werden. Das weckt bei vielen den Bildungshunger: Endlich hat man die Muße, sich den Themen zu widmen, die einen interessieren und das zu lernen, was man so lange wollte. Wie beispielsweise Aquarelle malen, Klavier spielen, italienisch sprechen, japanisch kochen, Gedichte schreiben, Kurzfilme drehen, fotografieren oder oder...

Die Interessen sind breit gefächert, ebenso wie die Möglichkeiten sie in die Praxis umzusetzen: Das Bildungsangebot für Senioren ist inzwischen enorm und wird sich zukünftig weiter vergrößern. Was auch nötig ist. Denn wie die Bertelsmann Stiftung im Rahmen der Sozialplanung für Senioren bereits im Jahr 2008 feststellte, nahmen 34 Prozent der 55- bis 69-Jährigen und zwanzig Prozent der 70- bis 85-Jährigen Weiterbildungsangebote in Anspruch.

Breite Palette

Wer sich aus der älteren Generation weiterbilden oder etwas neu erlernen möchte, hat dazu eine große Auswahl an Möglichkeiten. Die Zeiten, in denen sich überwiegend Volkshochschulen der betagteren Wissbegier widmeten, sind vorbei. Heute bemühen sich bundesweit rund 2.430 Weiterbildungseinrichtungen um bildungseifrige Senioren – 978 davon sind natürlich nach wie vor Volkshochschulen.

Die Palette der Bildungsangebote für Senioren reicht von Studium über Bildungsreisen und Sprachurlaube, diversen Kursen und regelmäßigen Museumsbesuchen mit Vorträgen zu ganz ausgefallenen Dingen. Damit ist keineswegs »nur« Yoga oder Drehbücher schreiben gemeint. Manch einer über sechzig schwingt sich auch in luftige Höhen mit einem Sportflugführerschein auf.

Das Schöne ist, dass sich die Möglichkeiten zur Aus- und Weiterbildung nicht mehr auf die großen Städte beschränken. Mittlerweile organisieren viele kleinere Kommunen, auch in ländlichen Regionen und mitunter privat, vielfältige Angebote.

Informationen

• **Akademischer Verein der Senioren in Deutschland (AVDS)**
Postfach 11 04 53, 97031 Würzburg
Tel.: 0931 – 46 05 354
Mail: info@avds.de
www.avds.de

Der Studienführer des Akademischen Vereins der Senioren in Deutschland findet sich unter www.avds.de/studienfuehrer.

• **DAA Deutsche Angestellten-Akademie GmbH**
Die gemeinnützige Bildungseinrichtung bietet Angebote speziell für Senioren unter www.daa.de/kursangebot/senioren.html an. Auskünfte auch unter information@daa.de.

• **Deutsches Institut für Sozialwirtschaft (DISW)**
Ringstr. 35, 24114 Kiel
Tel.: 0431 – 667 196 30

Unter www.seniorenpolitik-aktuell.de/allgemein/aktuelle-freizeit-und-bildungsangebote-fur-senioren finden sich Angebote für das Bundesland Schleswig-Holstein. Mail: seniorenpolitik@institut-sozialwirtschaft.de

• **Bildung ab 50**
<http://bildung-ab-50.de>
Hier gibt es für Senioren gute Informationen zu Angeboten zur Weiterbildung und zum Seniorenstudium.



Mehr wissen macht Spaß und vital

Es empfiehlt sich, das breite Bildungsangebot bei weitem nicht nur im Hinblick auf das Erlangen neuen und mehr Wissens zu nutzen. Im fortgeschrittenen Alter noch einmal als Schüler unterwegs zu sein, bringt noch einige weitere Vorteile. Als da etwa wären neue Kontakte zu anderen, oftmals auch aus einer anderen sozialen Schicht. Dann folgt die Geselligkeit und der Austausch innerhalb eines Kurses oder einer Lerngruppe. Das bringt eine Menge Freude und schützt auch davor, einsam zu sein (oder sich zu fühlen) und sich zurück zu ziehen. Darüber hinaus sehr wichtig und positiv steigt die Vitalität – körperlich, geistig und seelisch. Werden die grauen Zellen auf Trab gebracht und der Horizont erweitert, profitiert davon zugleich die allgemeine Fitness.

Zur Uni? Aber klar

Studieren wird unter Senioren immer populärer. Schließlich stellt ihnen ihr fortgeschrittenes Alter endlich ausreichend Zeit zur Verfügung, um sich in Ruhe und ausgiebig in ein bestimmtes Fachgebiet zu vertiefen. Ein weiterer Pluspunkt ist, dass das Studium nicht dem späteren Broterwerb dienen muss, sondern einzig dem persönlichen Interesse und intellektuellen Gewinn – kein Leistungsdruck also, um den Abschluss unbedingt zu schaffen. Positiv am Studieren im Alter ist ferner, dass in der Regel anders als bei so vielen jungen Semestern, keine finanziellen Engpässe bestehen oder drohen.

Nicht von ungefähr schreiben sich mithin zunehmend mehr Ältere an Universitäten ein. Dabei stehen ihnen heute verschiedene Studienarten zur Auswahl. Möglich ist beispielsweise ein Studium an einer normalen Universität oder an einer sogenannten Seniorenuniversität.

Ganz »normal« studieren

Wer ein Abitur hat, kann sich problemlos an jeder deutschen oder auch an einer anderen europäischen Universität für ein



reguläres Studium einschreiben. Sind die erforderlichen Leistungsnachweise in Prüfungen erbracht, können Senioren natürlich auch einen Abschluss als Bachelor, Master, Diplomand oder Doktor machen. Anders als bei einem Studium als Gasthörer oder einem Seniorenstudium ist allerdings voller Einsatz gefragt. So müssen bei einem regulären Studium Referate gehalten, eine bestimmte Anzahl an Kursen besucht, Scheine gemacht und Prüfungen abgelegt werden. Das nimmt viel Zeit in Anspruch und darüber sollte man sich vor dem Beginn eines solchen Studiums im Klaren sein: Damit beginnt ein neuer Abschnitt im Leben, der angesichts des hohen Leistungspenums Selbstorganisation und -disziplin sowie natürlich ausreichend körperliche und geistige Vitalität erfordert. Ebenso will das Studium gut vorbereitet sein. Das bedeutet unter anderem, beizeiten die Vorlesungsverzeichnisse einzusehen und Einführungsveranstaltungen besuchen.

Studieren von zu Hause

Ist die nächste Hochschule weit entfernt oder die Mobilität schon recht eingeschränkt, steht das einem Studium nicht im Weg. Denn mit einem Fernstudium oder Onlinestudium kann man bequem von zu Hause studieren. Die durch Fern- oder Onlinestudium erworbenen Abschlüsse sind gleichwertig zu den an Universitäten angebotenen Studiengängen. Ebenso werden die Lehrmaterialien dieser Studienarten durch festgelegte Qualitätsstandards staatlich geprüft.

Seniorenstudium

Seit den 1980er Jahren haben einzelne Hochschulen ein besonderes Studienangebot für Senioren eingeführt. Dieses Seniorenstudium gibt es heute in allen Bundesländern – über fünfzig Hochschulen bundesweit haben spezielle Studiengänge für Senioren in ihrem Lehrplan. Diese sind inzwischen

Der moderne Hörakustiker

Unser Service für Sie:

- Markenhörgeräte, z.B. von SIEMENS in allen Preisklassen
- Unverbindliche Höranalyse und faire Beratung
- Überprüfung & Optimierung Ihrer Hörgeräte
- Kostenlose Ausprobe von Hörgeräten
- NEU: OTON Hörtherapie • Hausbesuche



Zertifiziert und Empfohlen
www.die-endverbraucher.de
Kundenbewertung: 4,9/5
★★★★★

Langenhorner Markt 16 | 22415 Hamburg | Tel. 530 047 70
Mundsburger Damm 59 | 22087 Hamburg | Tel. 32 90 85 51
Marktpassage 6 | 21149 Hamburg | Tel. 70 38 86 25
Weitere Infos finden Sie unter: www.oton-hoerakustik.de

IMMOBILIENGUTACHTEN ZUM FAIREN PREIS!



Stefan Hagemann

- Geprüfter Sachverständiger für Immobilienbewertung (ZSI)
- 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 · info@shi-gutachten.de
Telefon: 040/80 00 70 37





zu einer sehr beliebten Alternative zum regulären Studium geworden. Die Mehrheit der älteren Semester entscheidet sich für diese Form des Studierens. Gut verständlich, denn bei einem Seniorenstudium muss nicht das strikte Pensum eines regulären Studiums absolviert werden. Ohne an Maßgaben gebunden zu sein, lässt sich studieren, was einen interessiert. Ein bestimmter Abschluss ist schließlich nicht das Ziel, sondern die persönliche Weiterbildung und Erweiterung des Horizonts.

Auch ein Seniorenstudium erfordert jedoch eine offizielle Anmeldung. Sie ist an der jeweiligen Studienabteilung der Hochschule möglich. Ein Abitur oder ein anderer Hochschulzugang ist für das Seniorenstudium nicht nötig – ein weiterer geschätzter Vorteil.



Die genauen Zugangsvoraussetzungen, die bei den einzelnen Universitäten unterschiedlich sein können, lassen sich beim Akademischen Verein der Senioren in Deutschland (siehe Kasten) überprüfen. Ebenso variieren die Gebühren für das Seniorenstudium von Hochschule zu Hochschule. In der Regel bewegen sich die Kosten zwischen hundert und dreihundert Euro pro Semester – abhängig von der Anzahl der besuchten Lehrveranstaltungen und mitunter auch von der Anzahl der gewünschten Studiensemester. Zudem zu bezahlen sind die Immatrikulationsgebühren, die je nach Hochschule zwischen € 40,- und € 75,- schwanken.

Birgit Frohn © SeMa

Seniorenstudium an der Universität Hamburg

Seit 1993 bietet die Universität Hamburg ein Seniorenstudium, das so genannte »Kontaktstudium für ältere Erwachsene«. Die Seniorenstudenten haben dabei die Möglichkeit, an fast allen normalen Vorlesungen teilzunehmen. Weiterhin werden Zusatzveranstaltungen angeboten, die speziell auf das Kontaktstudium zugeschnitten sind. Dazu gehören unter anderem Sprachlehrveranstaltungen, Heranführung an wissenschaftliches Arbeiten, Kurse für PC und Internet, Sportkurse, das Kontaktstudium Kunstgeschichte sowie wissenschaftliche Studienreisen. Die Teilnahme am Seniorenstudium kostet € 110,- pro Semester.

Ein weiteres Angebot für ein Seniorenstudium in Hamburg gibt es an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften (HAW). Deren Senioren-Uni bietet Älteren ein speziell auf sie zugeschnittenes akademisches Veranstaltungsprogramm, das auf die Interessen und Bedürfnisse älterer Studierender abgestimmt ist. Die Vorlesungsreihe ist so angelegt, dass alle Kurse unabhängig voneinander aufgesucht werden können. Man kann sich entsprechend für einzelne Vorträge oder aber auch für das gesamte Semester anmelden. Der Kostenbeitrag pro Vorlesung beträgt € 12,-, ermäßigt € 10,-.

Informationen und Anmeldung unter:

Universität Hamburg
Arbeitsstelle für wissenschaftliche Weiterbildung
Vogt-Kölln-Str. 30, 22527 Hamburg
Tel.: 040/428 83 2477 oder -2499

Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg
Berliner Tor 5, 20099 Hamburg
Tel.: 040 /428 75 75 77

Anzeigenberater/-in

für unser Senioren-Magazin auf Provisionsbasis gesucht.

Wenn Sie bereits Erfahrungen mitbringen, dann freuen wir uns auf Ihre schriftliche Bewerbung, gern auch per E-Mail.

Das Alter spielt bei uns selbstverständlich keine Rolle!

SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH
Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg
kontakt@senioren-magazin-hamburg.de

ANGST nehmen, Sicherheit geben! Computerhilfe mit Herz

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

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

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



Rufen Sie mich an oder schicken Sie mir eine E-Mail mit dem Betreff: - Schulung -

Tel: 040/47 11 67 62
oder pziems@gmx.de

Private Pflegerente: Für den Ernstfall vorsorgen

Mit der steigenden Lebenserwartung steigt auch die Zahl der Menschen, die eines Tages gepflegt werden müssen. Jeden kann es treffen. Ein klassisches "Verdränger"-Thema. Aber doch eines, dem man sich besser stellen sollte, um finanzielle Härten zu vermeiden oder diese zumindest zu lindern.

Denn die gesetzliche Pflegeversicherung allein reicht in vielen Fällen nicht aus. Die durchschnittlichen Kosten für einen Pflegeheimplatz in Stufe III belaufen sich auf 3.300 Euro – die gesetzliche Pflegeversicherung bietet für diese Kosten nicht mehr als eine Grundabsicherung in Höhe von 1.550 Euro. Die Differenz von 1.750 Euro muss der Pflegebedürftige oder seine Familie übernehmen. "Das lange angesparte eigene Vermögen oder das der engsten Familienmitglieder kann durch die Finanzierung der hohen Pflegekosten, ob für einen Heimplatz oder die Betreuung zu Hause, schnell verloren gehen. Es empfiehlt sich, für den Ernstfall vorzusorgen. Auch um den Lebensstandard abzusichern", rät Detlef Nordhausen, Bezirkskommissar der Provinzial in Norderstedt-Mitte.

In einem ausführlichen Beratungsgespräch sollte der individuelle Bedarf ermittelt werden. Die Provinzial arbeitet mit dem führenden Anbieter für Pflegerenten zusammen: Die Ideal-Versicherung belegt in aktuellen Leistungsvergleichen, so auch von der Stiftung Warentest, vordere Plätze.

Das Besondere: Der Abschluss ist ab dem 40. Lebensjahr bis zum 75. Lebensjahr möglich. Die Höhe der Pflegerente beträgt mindestens 250 Euro, maximal 4.000 Euro monatlich. Das Rechenbeispiel verdeutlicht, dass für vergleichsweise



Sichern Sie Ihr Vermögen vor dem Pflegefallrisiko.
Pflegebedürftigkeit kann jeden treffen – darum handeln Sie jetzt!

Detlef Nordhausen e.K.
Alter Kirchenweg 26a
22844 Norderstedt
Tel. 040/5226023
Fax 040/5264889
norderstedt.mitte@provinzial.de

PROVINZIAL
Die Versicherung der Sparkassen

"kleines" Geld eine vernünftige Absicherung möglich ist. "Schon mit einem monatlichen Beitrag von 6,50 Euro erzielt ein 50-jähriger eine garantierte Pflegerente in Höhe von monatlich 250 Euro. Ein 55-jähriger erhält bei einem monatlichen Beitrag von 45,63 Euro im Basis-Tarif eine monatliche Rente von 1.750 Euro", erklärt der Bezirkskommissar.

Weitere Infos/ individuelle Beratung:
Provinzial Versicherungen
Bezirkskommissariat Detlef Nordhausen
Alter Kirchenweg 26a, 22844 Norderstedt
Telefon: 040/522 60 23



WOHN-PARK AN DER PINNAU

bereits über 90 % vermietet

Service-Wohnen mit den Johannitern. Im Alter gemeinsam leben und individuell wohnen!



- Helle, barrierefreie 1-3 Zimmer Wohnungen
- Balkone, Süd- oder Westausrichtung
- Vollholzparkett und moderne Küchen
- Concierge-Service, Hausnotruf und mehr
- Innenstadtlage, 200 m zur Fußgängerzone - Pinneberg

„Das Leben selbstbestimmt genießen - gut, dass gleichzeitig an die Zukunft gedacht ist.“

www.wohnpark-pinnau.de

VERMIETUNGSTELEFON 040-28 00 65 80

Courtagefrei mieten!

Café Vero im Wohnpark

Leser schreiben Geschichte(n) & Gedichte



Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichte!

Mutters Hände.

Meine Mutter war eine rechtschaffene, stille Frau. Ihr Leben war von Schicksalsschlägen geprägt. Ich kann nur mit großer Verehrung an sie denken. Am meisten haben mich zeit meines Lebens ihre Hände beeindruckt. Als ich Kind war, waren Mutters Hände voller Schwielen. Sie gehörte einer Generation an, die noch keine Waschmaschine und andere technische Hilfsmittel kannte. In kindlicher Unbekümmertheit habe ich sie manchmal gefragt, warum sie so harte Stellen an den Händen hätte.

In der Nachkriegszeit war die Not groß. Mutters Hände waren jetzt oft rissig und blutig. Das kam vom Holzsammeln, Kartoffelklauben und was man damals sonst alles für das Überleben tat. Mir als Jugendlicher dämmerte es erstmalig, was Mutterhände alles leisten müssen. Damals entstand der Wunsch, ihr das irgendwann vergelten zu können.

Die Jahre vergingen, den Menschen ging es wieder gut. Auch meine Mutter hatte es schön, meine Familie und ich hatten einen Teil dazu beitragen können. Mutters Hände waren jetzt total verändert, sie waren glatt und weich. Ja, man konnte jetzt sehen, dass sie richtig schöne Hände hatte, zart und feingliedrig. Immer, wenn ich sie besuchte und sie zufrieden im Sessel sitzend vorfand, war es mein erstes Bedürfnis, diese Hände zu streicheln. Noch heute bin ich froh und dankbar, dass ich das solange durfte. Meine Mutter ist bei geistiger Frische und einigermaßen körperlicher Gesundheit 96 Jahre alt geworden.

Von unserer Leserin Elly Kruse

Wo bleibt die Zeit?

Ich frag mich oft, wo bleibt die Zeit, dreh ich mich um, ist ein Jahr vorbei. Eben lag draußen doch noch der Schnee, der eisige Wind tat meinen Ohren weh. Schau ich jetzt hinaus, ist es überall grün, die Natur hat es eilig, alles fängt an zu blühen.

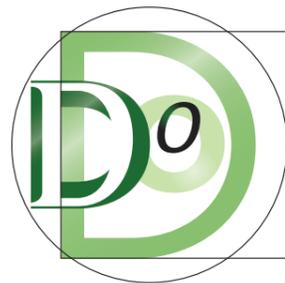
Nun liegt der Frühling fast hinter mir, ich rieche den Sommer, er steht vor der Tür. Irgendwie geht das alles zu schnell, eben noch dunkel und schon wieder hell. Gestern Abend war doch gerade noch Heut, um darüber nachzudenken, hat man meist keine Zeit.

Und die Erinnerung vom Traum der letzten Nacht, war nur ein Moment, als man aufgewacht. Der Tag fängt gerade an und ist schon wieder vorbei, mein Gott, warum rennt denn nur so die Zeit. Und hab ich die Zeit eigentlich richtig genutzt? Denk ich drüber nach, bin ich sehr verdutzt.

Ach so - das kommt daher, weil ich zu Hause bin, nicht mehr berufstätig, sondern Rentnerin. Da kriegt die Zeit einen anderen Takt, die Uhren gehen anders, als man es vorher gedacht. Trotzdem, auch wenn die Zeit noch so schnell läuft, bin ich zufrieden mit dem Gestern und Heut.

Von unserer Leserin Hannelore Andrews

Praxis für Präventiv- und Komplementärmedizin



Naturheilpraxis Dagmar Ostendorf

Heilpraktikerin

Wischhofstieg 11
22393 Hamburg

Tel.: 040-22 606 447
Fax: 040-22 606 446

hp@naturheilpraxis-ostendorf.de

Diagnose- und Therapieschwerpunkte

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



www.naturheilpraxis-ostendorf.de

Kennen sie das?

Sie haben gesundheitliche Probleme und „eigentlich“ schon alles ausprobiert. Nun brauchen bzw. suchen Sie eine Alternative oder einen neuen Weg?

Lernen Sie umfangreiche ganzheitliche Diagnoseverfahren und Therapieverfahren kennen, um Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

In einem unverbindlichen Beratungsgespräch (ca. 1 Stunde) in meiner Praxis, informiere ich Sie über mein erprobtes Diagnose- und Therapiesystem.

Ausführlich kläre ich Sie über Kosten, (auch über eine Kostenerstattung der privaten Versicherungen und der Zusatzversicherungen), die Therapiedauer und Anzahl der voraussichtlich benötigten Therapiesitzungen auf.

Sie können dann selbst entscheiden. Ihre Investition beträgt € 25,-, die Ihnen bei Inanspruchnahme einer meiner Leistungen, vergütet wird.

Ich freue mich auf Ihren Anruf unter der Telefonnummer: 040/22 60 64 47. Ihre Dagmar Ostendorf

In jedem Alter die richtige Finanzanlage finden

Um die beste Form der Finanzanlage im Alter zu finden, analysiert die Sparkasse Holstein die Kundenwünsche als Ganzes: Das Traditionshaus legt Wert auf individuelle Beratung. Die Mitarbeiter der Sparkasse Holstein kennen ihre Kunden und stehen ihnen in jeder Finanzfrage und -lage zur Seite – wie Frau Anna-Marlene Kruppa, die seit 2011 bei der Sparkasse Holstein Kunden im Vermögensmanagement Hamburg betreut.

Sehr geehrte Frau Kruppa, Senioren verfügen oftmals über Anlagekapital, etwa aus Immobilienverkäufen. Welche Anlage empfehlen Sie Ihren Kunden?

Um eine ausgewogene und bestmögliche Vermögensstruktur zu erzielen, empfehlen wir, das angelegte Vermögen möglichst breit auf verschiedene Anlageklassen aufzuteilen. So beispielsweise auf Rentenpapiere, Immobilienfonds, Aktien und Geldmarkttitel. Nach dem Grundsatz: „Wer gut streut, rutscht nicht aus“ werden damit Risiken, die einzelne Wertpapiere in unterschiedlichen Marktphasen mit sich bringen, sowie die Ertragschancen breit gestreut. Denn DIE beste Anlageklasse über einen längeren Zeitraum gibt es nicht: Erst die Mischung aus verschiedenen Anlageklassen bringt eine auskömmliche Rendite.

Würden Sie Ihren Kunden empfehlen, ihr Geld auf ein Tagesgeldkonto zu legen?

Wer aktuell Geld auf Tagesgeld- und Festgeldkonten anlegt, hat ein unterschätztes Problem. Derzeit sind die Zinsen für Anlagen in sichere, fest verzinsliche Produkte wie Termingelder, Spareinlagen oder auch Bundesanleihen deutlich niedriger als die Inflationsrate. Damit ist die reale Verzinsung (Zinsen minus Inflation) negativ. Hier tappt der Sparer in die so genannte Realzinsfalle: Das angelegte Geld verliert stetig an Kaufkraft. Daher ist es wichtig, ein grundsätzliches Gespräch mit dem Sparkassenberater zu führen, um das Sparziel klar zu definieren. Unserer Ansicht nach gehört zu einer ausgewogenen Anlage nicht nur eine gute Liquiditätsplanung, um spontan über Geldreserven verfügen zu können. Wichtig ist auch eine langfristige Planung, um das Kapital und die Kaufkraft trotz niedriger Zinsen zu steigern.

Wie kann man der Realzinsfalle entgegenen?

Indem die Anlage auf unterschiedliche Anlageklassen und Laufzeiten gestreut wird, um je nach Risikoneigung den richtigen Mix zu finden. Höhere Renditen gibt es in den kommenden Jahren dort, wo eng an der realen Wirtschaft investiert wird. Das sind Sachwerte in Wertpapierform, die den Anleger am Erfolg realwirtschaftlicher Unternehmen teilhaben lassen. Die Weltwirtschaft wächst, die aufstrebenden Volkswirtschaften, so genannte Emerging Markets sogar mit höherer Dynamik, da hier ein höheres Aufholpotential bei zunehmender politischer und ökonomischer Stabilität vorhanden ist.

„Uns ist es wichtig, Sie laufend über aktuelle Themen kompetent zu informieren.“

Anna Marlene Kruppa

Christian Themar



Kompetenz in Hamburg.
Made in Holstein.

Vermögensmanagement Hamburg
Wandsbeker Marktstr. 163, Hamburg
Telefon: 040 710001-75249
www.sparkasse-holstein.de



SIG
Holstein

Immobilienkompetenz.
Made in Holstein

Ihr Haus und Ihr Garten werden Ihnen zu groß?
Wir unterstützen Sie diskret bei Ihren
Veränderungswünschen.
Nutzen Sie unsere langjährigen Erfahrungen
und Marktkenntnisse.

Sparkassen Immobiliengesellschaft Holstein
www.sig-holstein.de

Ihre Ansprechpartner für das Hamburger Stadtgebiet



Sven Jankowski

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



Brigitte Peschel

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



Immer den Durchblick behalten

Gutes Sehen ist keine Ansichtssache

Johann Wolfgang von Goethe meinte einst, »das Einzige, der Alterssichtigkeit zu entgehen, ist jung sterben«. Zu seiner Zeit... Heute lässt sich altersbedingte Fehlsichtigkeit jedoch erfolgreich behandeln. Das gilt auch für den Grauen Star und die Makuladegeneration – beides Erkrankungen der Augen, deren Risiko mit dem Alter steigt.

Die Augen, »Spiegel der Seele«, sind unsere komplexesten Sinnesorgane, die über die Hälfte aller Informationen aus der Umwelt vermitteln: Pro Sekunde die beachtliche Zahl von zehn Millionen. Als Lichtstrahlen gelangen sie durch Pupille und Linse in die Augen. Die Linse bündelt sie und schafft so ein klares Abbild auf der Netzhaut. Sie liegt an der Rückwand des Auges und besteht aus einer Schicht von hoch lichtempfindlichen Rezeptoren und Nervenzellen. Diese empfangen die Lichtsignale und senden sie über Nervenfasern zum Sehnerv. Er leitet die Signale an den Bereich im Gehirn weiter, der sie verarbeitet. Nun kann das über die Augen aufgenommene Bild empfunden – gesehen – werden. So weit kurz zum faszinierenden Sehvorgang, der jedoch ebenso altert.

Auch die Augen kommen in die Jahre

Mit dem Alter nimmt die Elastizität der Linsenkapsel im Auge ab: Etwa ab dem 45. Lebensjahr beginnt sich die Linse durch eingelagerten Kalk und Eiweiß zu verhärten. Dadurch kann sie sich nicht mehr so leicht wölben wie in jungen Jahren. Was die Linse aber muss, um vom Nah- auf Weitsehen

und umgekehrt umzuschalten. Diese permanente Anpassung, Akkommodation genannt, ist Voraussetzung dafür, dass man Gegenstände scharf sehen kann – besonders jene in der Nähe. Da die Linse mit den Jahren ihre Fähigkeit zur Krümmung und Anpassung verliert, lässt sich in der Nähe schlechter scharf sehen. Der Nahpunkt – der am nächsten vor dem Auge liegende Punkt, an dem ein Gegenstand noch scharf erkennbar ist – rückt immer weiter weg. Das typische Problem bei der Alterssichtigkeit, das vor allem beim Lesen stört: Um die Buchstaben noch klar erkennen zu können, muss die Lektüre weit weg von den Augen gehalten werden. Bei Weitsichtigen stellt sich dieses Phänomen eher ein, als bei Normalsichtigen. Kurzsichtige bemerken die Folgen der Alterssichtigkeit hingegen später. Einige von ihnen profitieren sogar davon: Ihre Sehstörung ergänzt sich mit der altersbedingten Weitsichtigkeit und wird ausgeglichen.

Keine Ansichtssache

Im Auge des Betrachters liegt sehr vieles – nicht jedoch die Sehfähigkeit. Denn sie hält das Tor zur Welt offen und bestimmt auch über das komplette Alltagsleben. Von der Sicherheit ganz zu schweigen. Früher oder später – da hilft nichts – bedarf die Alterssichtigkeit deshalb unbedingt der Korrektur.

Hierzu stehen Sehhilfen zur Verfügung, die das unscharfe Nahsehen ausgleichen. Viele greifen da zur Lesebrille. Deren Stärke richtet sich nach dem Alter und der gewünschten Le-

seentfernung: Je kürzer diese ist, desto stärker muss die Brille sein. Wer bisher normalsichtig war, mag mit einer solchen reinen Lesebrille ganz gut zurechtkommen. Der Nachteil ist jedoch, dass sich diese nur zum Nahsehen eignet. Zum Sehen muss die Lesebrille abgesetzt werden und möglicherweise eine andere auf – ein ständiges Hin und Her. Deshalb raten Augenoptiker zu Brillen mit Mehrstärkengläsern. Bei Kurz- oder Weitsichtigkeit sind diese ohnehin erforderlich.

Mehrere Stärken vereint

Wie der Name schon andeutet, sind Mehrstärkengläser so geschliffen, dass sie mehrere Stärken miteinander kombinieren. Das lästige Wechseln der Brillen kann man damit vergessen. Ebenso die Frage danach, »wo denn schon wieder die Brille liegt«. Mehrstärkengläser erleichtern den Brillenalltag mithin um einiges. Zur Auswahl stehen Zweistärkengläser,

Wenn die Arme zu kurz werden



Die Presbyopsie, wie der Augenarzt die altersbedingte Verschlechterung des Nahsehens nennt, ist vollkommen normal im Zuge des Alterns. Typisch dafür ist, dass zu Betrachtendes immer weiter von den Augen entfernt gehalten werden muss. Irgendwie jedoch scheinen die Arme täglich kürzer zu werden. Der Augenoptiker sorgt dafür, dass sie wieder die richtige Länge bekommen.

auch Bifokalgläser genannt. Sie haben im unteren Abschnitt eine Sammellinse zur Nahkorrektur. Im oberen Teil ist die Korrekturstärke für die Fernsicht eingeschliffen. Die andere Variante sind Dreistärkengläser. Bei diesen Trifokalgäsern ist zwischen dem Abschnitt zum Nah- und Fernsehen noch eine dritte Linse eingeschliffen. Damit lässt sich auch bei mittleren Entfernungen scharf sehen. Trifokalbrillen empfehlen sich bei stark ausgeprägter Alterssichtigkeit, wenn die Linse ihre Anpassungsfähigkeit weitgehend verloren hat.

Gleitsicht – ideal für nah und fern

Die – bislang – beste Möglichkeit zur Korrektur der Alterssichtigkeit bieten allerdings so genannte Gleitsichtbrillen. Hier sind die Übergänge zwischen den einzelnen Zonen unsichtbar ins Glas eingeschliffen. Damit lässt sich ohne Bildsprünge in jeder Entfernung scharf sehen. Bis die Augen die für die jeweilige Entfernung passende Stelle im Glas finden, dauert es zwar ein wenig. Nach dieser Eingewöhnungszeit ist die Gleitsichtbrille dann aber die ideale Begleitung für den ganzen Tag: Ob nah oder fern, verschafft sie stets einen klaren Durchblick.

Hinter dem grauen Schleier

Die Fenster wurden doch eigentlich erst geputzt. Komisch, und auch alles andere erscheint wie hinter einem grauen

Schleier. Wem sich seine Umgebung so präsentiert, leidet nahezu immer am grauen Star. Einer Erkrankung, bei der sich die Augenlinse trübt. So benannt, weil sich im fortgeschrittenen Stadium hinter der Pupille eine graue Färbung zeigt. In neunzig Prozent der Fälle ist der Katarakt, wie der graue Star medizinisch heißt, altersbedingt und die Betroffenen sind über sechzig und älter. Neben dem Alter können auch vorangegangene Augenverletzungen, schädliche Strahleneinwirkung oder die längere Einnahme von Medikamenten, wie vor allem Kortison, die Ursachen sein. Typisch für den grauen Star sind außer dem verschleiertem Sehen verzerrte und unscharfe Kontraste, zudem verlieren Farben an Leuchtkraft. Gegen den grauen Star helfen leider weder Trifokal- noch Gleitsichtbrille: Er muss operiert werden. Dabei wird die getübte eigene Linse entfernt und durch eine künstliche Intraokularlinse ersetzt. Dieser Eingriff gehört zu den sichersten in der gesamten Medizin und zu den häufigsten: Rund 600.000 Katarakt-Operationen werden jährlich allein in Deutschland durchgeführt, zumeist ambulant. Die am meisten eingesetzte Methode ist dabei heute die sogenannte Phakoemulsifikation: Dabei wird die natürliche Linse mit Ultraschall oder hochfrequenten Schallwellen zertrümmert. Ihre Reste werden abgesaugt, dann folgt die Intraokularlinse.

Wie Tipp-Ex im Auge

Gerade Linien erscheinen krumm, Konturen verzerrt und das Sehen wird durch Flecken behindert. Diese dehnen sich aus und nehmen bald fast die gesamte Sicht, bis auf einen äußeren Kreis, ein. Typische Anzeichen der altersbedingten Makuladegeneration, kurz AMD. Sie führt zum Verlust der Sehkraft im Bereich des schärfsten Sehens, der Makula (»gelber Fleck«). Das macht Lesen, Fernsehen, Autofahren oder das Erkennen von Gesichtern mit der Zeit immer schwieriger. Erhalten bleibt auf Dauer nur das äußere Gesichtsfeld – und damit zumindest die Orientierungsmöglichkeit. Eine AMD verursacht also keine Erblindung. Entscheidend für den Verlauf ist aber, ob es sich um eine

SENIORENDORF BARGTEHEIDE
Jetzt reservieren – noch wenige Einzelzimmer frei!

18. Mai Pfingstmarkt
11.00 - 17.00 Uhr
Hausführungen 12.00 & 15.00 Uhr

☎ **04532 / 503 94-60**
Bahnhofsstraße 32 - 44 · 22941 Bargtheide · www.stb-care.de

stb care
Pflegeeinrichtungen
Steinbüsch

NEU
seit 2012

Spezialbrillengläser
für altersbedingte Makuladegeneration **Jetzt testen!**

„Ich habe eine Makulaerkrankung. Mir fehlt ein Teil des Sichtfeldes. Ich konnte fast nichts mehr lesen oder in der Ferne erkennen. Mit den neuen Spezialbrillengläsern **AMD-(omfort®)** von SCHWEIZER hat mich mein Augenoptiker optimal versorgt. So bin ich im Alltag wieder aktiv und sicher.“

Nur bei Ihrem Augenoptiker **SCHWEIZER**

RECKE OPTIK
Langenhorner Markt 13c
22415 Hamburg,
Tel. (040) 531 76 34

Brille richtig pflegen

Für einen klaren Durchblick und um dauerhaften Schäden vorzubeugen brauchen Brillen tägliche Pflege. Kein großer Aufwand: Die Sehhilfe am besten morgens mit lauwarmem Wasser und einem Tropfen Spülmittel abwaschen. Dann mit einem Brillenputztuch oder sauberen Geschirrhandtuch trocknen. Für tagsüber und unterwegs sind Mikrofasertücher die beste Wahl zur Reinigung. Diese gibt es preisgünstig und in vielen Farben im Optikfachgeschäft. Zusätzlich zur täglichen Pflege sollte man der Brille alle drei bis vier Monate ein Ultraschallbad beim Augenoptiker gönnen. Dabei entfernen Ultraschallwellen sämtliche Verunreinigungen von der Brille. Absolut tabu zur Brillenpflege sind Papiertaschentücher sowie Textilien wie Pullis oder T-Shirts, denn sie bergen ein hohes Kratzerrisiko.

»trockene« oder »feuchte« AMD handelt. Bei der trockenen, die weitaus häufiger ist, schwinden die lichtempfindlichen Zellen von der Netzhaut des Auges. Damit kommt es zu einer langsamen Sehverschlechterung bei meist lang erhaltener Lesefähigkeit. Bei der wesentlich aggressiveren feuchten AMD wachsen krankhafte Blutgefäße in die Netzhaut ein. Die Folge dessen ist eine fortschreitende Vernarbung der Netzhaut und ihre empfindliche Nervenschicht wird zerstört. Bei dieser Form kann es binnen kurzem zu einem starken Sehverlust kommen. Bei der Behandlung der feuchten AMD steht die Hemmung der Gefäßneubildung, die sogenannte Anti-VEGF-Therapie, im Vordergrund. Der Botenstoff VEGF lässt Blutgefäße wachsen, VEGF-Hemmstoffe können dies stoppen. Die Medikamente dazu werden wiederholt direkt in den Glaskörper gespritzt.

Eine wirksame Besserung bringen weiterhin professionell angepasste Lesehilfen. Sie vergrößern das Bild auf der Netzhaut um einiges und ermöglichen so bei der trockenen wie feuchten AMD wieder das Sehen im Nahbereich und damit auch Lesen sowie Schreiben. Zum Einsatz kommen ver-



Hilfe und Information bei AMD

Der Blinden- und Sehbehindertenverein Hamburg (BSVH) hat eine AMD-Telefonsprechstunde eingerichtet. Erreichbar montags 14-16 Uhr und donnerstags 10-12 Uhr unter: 040/20 94 04 sowie 040/20 94 44.

stärkte Lesebrillen, Lupenbrillen beziehungsweise Fernrohr-Lupenbrillen, Vergrößerungslupen und Bildschirm-Lesegeräte.

Birgit Frohn©SeMa

Rentenanpassung West unter Inflationsausgleich zum 1. Juli 2013

(pi.) „Faktisch ist die Rentenerhöhung eine Rentensenkung. Und das bei vollen Kassen der Rentenversicherung!“

Hamburg, 18. April 2013. „Wenn die Rentner in den alten Bundesländern ein läppisches Viertel Prozent mehr bekommen, ist das eine klare Senkung der Rente“, kritisiert Klaus Wicher, 1. Landesvorsitzender des SoVD Hamburg, die zum 1. 7. 13 angekündigte Anpassung der Rente. „Wer von Rentenerhöhung spricht, kann nicht rechnen. Für Westrentner ist das eine Minusrunde. Die Anhebung wird von der erwarteten Inflationsrate von 1,7 Prozent aufgefrischt. Das heißt, wer 1.000 Euro hat, kriegt

2.50 Euro mehr. Das ist ein Hohn bei vollen Rentenkassen mit Rücklagen von über 30 Milliarden Euro.“

Wicher bewertet zwar die 3,29 Prozent Erhöhung für Ost-Rentner positiv. Doch er setzt auch diese Steigerung in Relation zum bisherigen Rentenniveau. „Der Werteverfall der Rente ist nicht zu stoppen.“ Wicher rechnet vor, dass angesichts der Rentenanpassungen 2004 bis 2011 von fünf Prozent, Rentnerinnen und Rentner Einbußen von 12 Prozent in den vergangenen zehn Jahren hinnehmen mussten. Besonders Miet- und Heizkosten in westdeutschen Großstädten wie Hamburg nehmen bei Älteren oft das größte Budget

ein. „Diese Kosten steigen überproportional.“ Wicher fordert daher ein schnelles Zurück zur bruttolohnorientierten Rentenanpassung sowie das Aus für die Kürzungsfaktoren: Sie beeinflussen, wie die Renten an die Netto-Löhne angepasst werden. Beim Riester-Faktor schlägt negativ auf die Rente-West durch, wie viel die Arbeitnehmer für die private Altersvorsorge zurücklegen.

Beim Nachhaltigkeitsfaktor spielt eine Rolle, wie das zahlenmäßige Verhältnis von Rentnern zu Beitragszahlern aussieht. Weitere Informationen: Karin Wöhrmann, SoVD-Landesgeschäftsstelle: Tel: 040/61 16 07.



im UNIVERSUM® BREMEN

Forschendes und entdeckendes Lernen ist keine Frage des Alters!

(pi.) Deshalb bietet das Universum® Bremen monatlich einen Themennachmittag für Senioren an. Am 15. Mai und 12. Juni steht die Veranstaltungsreihe unter dem Motto „Mensch in Zahlen“. Passend zur aktuellen Sonderausstellung erfahren die Teilnehmer verblüffende Fakten über die Lebensstatistik eines Menschen und testen bei einfachen Selbstversuchen ihr Zahlenverständnis. Die Veranstaltung beginnt

jeweils um 15.00 Uhr mit einer Einführung, in der Erstaunliches aus der Sonderausstellung vorgestellt wird. Dabei werden die Zuhörer auch zum Mitmachen aufgefordert. Bei eindrucksvollen Experimenten erleben sie zum Beispiel, wie schnell man sich von Zahlen in die Irre führen lässt. Gemeinsam wird geschätzt, gezählt und gestaunt. Im Anschluss können die Gäste in der Ausstellung mit geschulter Begleitung weiterforschen. Wie oft schlägt das menschliche Herz? Warum hören die Enkel besser als ihre Großeltern? Oder mit welchem Trick lassen sich lange Zahlenfolgen einfacher merken? Mehr als 30 anschauliche Stationen liefern Antworten auf alltägliche Fragen. Nach Ende des offiziellen Programms haben

die Senioren dann bei Kaffee und Kuchen die Möglichkeit, sich mit anderen Teilnehmern über das Erlebte auszutauschen. Eine vorherige Anmeldung unter der Telefonnummer 0421/33 46-333 ist erforderlich, der Preis für das Seniorenprogramm beträgt € 15,-. Für Fragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung. Nach Absprache können geschlossene Gruppen auch individuelle Termine für einen Senioren-Nachmittag vereinbaren.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Universum® Bremen
 Wiener Str. 1a, 28359 Bremen
 Tel.: 0421/33 46-0
 Fax: 0421/33 46-109
 info@universum-bremen.de
 www.universum-bremen.de

Scharf sehen!



**Augenlasern.
 Linsenimplantationen.
 Grauer Star.**

Augen-OP- und Diagnostikzentrum



ANDREAS OTTO
 FACHARZT FÜR AUGENHEILKUNDE

Heegbarg 2 · 22391 Hamburg
 praxis@augenarzt-otto.de

Tel.: 040/53 04 88 77
www.augenarzt-otto.de



Die Operation des Grauen Star

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

Andreas Otto, www.augenarzt-otto.de

Schreiben Sie uns:

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

Das SeMa – ab jetzt auch als



Natürlich kostenlos!

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



**Sie finden uns unter:
 SeMa auch bei
 facebook**

HOSPITAL ZUM
 HEILIGEN GEIST
 Kleine Stadt für Senioren



Leben bei uns

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

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

Telefon (0 40) 60 60 11 11

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

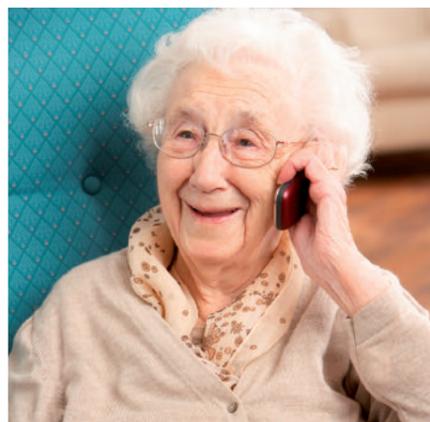
Kein Anschluss?

Nicht mit den richtigen Telefonen und Handys für Senioren



Direkter Anschluss ans Hörgerät

Wer nicht mehr gut hört, trägt oftmals ein Hörgerät – was Telefonieren mitunter schwierig macht. Das ist vorbei: Spezielle Telefone für Schwerhörige lassen sich einfach mit einem Hörgerät kombinieren. Solche hörgerätekompakten Geräte ermöglichen einen störungsfreien Empfang mit dem Hörgerät. Sie müssen jedoch ausführlich getestet werden und sollten ohne Probleme zurück zu geben sein.



Wir leben im Kommunikationszeitalter, nicht erst seit kurzem. Ohne Telefonieren geht da nichts mehr oder nur noch wenig – quer durch alle Generationen. Doch besonders für Senioren sollte der Draht zur Welt einfach zu bedienen sein.

Was Jüngere an Telefonen stylisch finden, wie etwa winzige Displays, Miniaturtasten und zig Funktionen, kann Ältere durchaus vor Probleme stellen. Das hat auch die Industrie erkannt und deshalb Geräte entwickelt, die den Bedürfnissen der älteren Generation besser gerecht werden. Diese Seniorentelefone und Seniorenhandys zeichnen sich durch eine Reihe vorteilhafter Extras aus – komfortabel und zugleich zweckmäßig.

Tasten und Display XXL

Das mit Wichtigste für betagtere Telefonierer sind Tasten, die ausreichend groß und mit genügend Abstand zueinander deutlich abgegrenzt sind. So lassen sich die gewünschten Nummern auch mit nicht mehr so gelenkigen Fingern einfach eintippen – ohne beim Wählen versehentlich zwei Ziffern gleichzeitig oder gar eine falsche zu treffen. Natürlich müssen die Aufschriften auf den Tasten auch gut lesbar sein, was bei fast allen Modellen durch eine zusätzliche Beleuchtung erleichtert wird.

Wie bei den Tasten sollten Nummern und Buchstaben auf dem Display ebenfalls ohne Lupe zu entziffern sein. Dafür sorgen vergrößerte Displays, die zudem besonders kontrastreich und hell genug beleuchtet sind. Übrigens gibt es speziell für sehgeschwächte Menschen auch Geräte, die über eine spezielle Sprachausgabe Hilfestellung beim Telefonieren geben.

Hat es gerade geklingelt?

Nicht nur das Sehen und die Fingerfertigkeit kann mit den Jahren nachlassen, sondern auch das Hören. Aus diesem Grund weisen Telefone und Handys für Senioren eine deutlich höhere Lautstärke auf. Diese lässt sich stufenlos dem individuellen Hörvermögen anpassen – sowohl was die Klingeltöne als auch die Hörerlautstärke betrifft. Vielfach werden

inzwischen für die Klingelmelodien darüber hinaus Frequenzbereiche gewählt, die etwas niedriger als normal sind: Sie sind auch bei eingeschränkter Hörleistung gut wahrnehmbar. Ebenso gibt es heute bereits viele Modelle, deren Höhen und Tiefen für ein besseres Hören regulierbar sowie die mit Leucht- oder Vibrationssignalen ausgestattet sind.

Das Wesentliche zählt

In diesem Fall das Telefonieren, weshalb Seniorentelefone und vor allem Seniorenhandys eine auf das Wesentliche reduzierte Menüführung haben. Das Bedienen ist damit einfach zu erfassen und übersichtlich gestaltet. Bei den Mobiltelefonen ist der Funktionsumfang der Senioren-Modelle auf das Führen von Telefonaten und das Versenden von Kurzmitteilungen beschränkt. Auch wer eher unerfahren mit Handys ist, kann so erheblich leichter mit ihnen umgehen.

Retter in der Not

Wie schnell ist etwas passiert – auch und vor allem, wenn man bereits älter ist. Viele Senioren haben darum einen Hausnotruf. In Einrichtungen wie Seniorenwohnanlagen oder -heimen ist diese wichtige Hilfe ohnehin stets parat. Mittlerweile gibt es auch Seniorentelefone, die das bieten: Sie haben einen integrierten Hausnotruf. Wird im Notfall ein am Körper getragener Funkauslöser gedrückt, sendet dieser ein Signal zu dem Telefon. Es empfängt das Signal des Notrufsenders und wählt sofort automatisch die Nummer der Notrufzentrale an. Das Gespräch wird dann umgehend bei erhöhter Lautstärke auf Lautsprecher umgelegt. Eine tolle Sache, denn der Hörer muss nicht am Ohr gehalten werden und die Verständigung klappt so auch bis in Nebenräume hinein.

Gegenüber herkömmlichen Hausnotrufen haben Seniorentelefone mit integriertem Hausnotruf noch einige Vorteile: Mit ihnen kann man sich bei gleicher Funktion ein weiteres Gerät im Haushalt sparen. Weiterhin wird der Notruf nicht per Funk, sondern über Telefon abgewickelt – was kostengünstiger ist.

© Birgit Frohn SeMa

Seniorengerechte Telefone

Z.B. die scalla-Reihe von Humantechnik

Neben beispielhaften akustischen Eigenschaften, zeichnet eine solide Gehäuseausführung bei elegantem Design die scalla-Reihe aus. Große Tasten mit konkaver Oberflächenausprägung, starke Text- und Ziffernkontraste unterstützen eine sichere Bedienung – auch bei eingeschränkter Motorik oder verringertem Sehvermögen. »scalla-3 combo« stellt erweiterte Leistungsmerkmale zur Verfügung – unter anderem Rufnummernansage sowie Notrufsfunktion – und erweitert das stationäre Telefon mit einem schnurlosen Zweithörer. Erhältlich in Fachgeschäfte für Hörgeräte-Akustik



Mit Tablet-PCs einfacher ins Internet

Das Internet hat unser Leben verändert – das gilt für alle Altersgruppen. Doch vielen Senioren ist die digitale Welt noch nicht so zugänglich. Tablet-PCs sind hier eine ideale Hilfe zum Einstieg: »Sie sind besonders geeignet, um älteren Menschen eine erste Begegnung mit dem Internet zu ermöglichen«, weiß Jutta Croll aus ihrer Erfahrung als Geschäftsführerin der Stiftung Digitale Chancen. Diese hat im Frühjahr 2012 gemeinsam mit der E-Plus-Gruppe das Projekt »Tablet-PCs für Seniorinnen und Senioren« gestartet. Dazu stellt BASE kostenfrei für zwölf Monate Tablet-PCs mit einer Internetflatrate zur Verfügung. In der ersten Phase erfolgreich an acht Standorten bundesweit, nun ist in der zweiten Phase Hamburg an der Reihe: Den Auftakt machten die Bewohner der AMARITA-Pflegeeinrichtung. Sie bekamen am 18. April 2013 die Tablet-PCs von dem bekannten Schauspieler Ralf Möller überreicht, der das Projekt unterstützt. Birgit Frohn © SeMa



Jedes Hörproblem stößt bei uns auf offene Ohren!

Überzeugen auch Sie sich von unseren Leistungen:

- Hörgeräteberatung und Anpassung
- Kinderanpassungen
- Prävention
- In-Ear-Monitoring
- Auditive Wahrnehmungsstörungen
- Tinnitusberatung
- Schwimmschutz
- Seniorentelefone

WIR KOMMEN AUCH ZU IHNEN NACH HAUSE.



Denise Jäkel
Meisterin der Hörgeräteakustik & Pädakustikerin
Ohechaussee 11
22848 Norderstedt

T 040 - 357 78 52 1
F 040 - 357 78 52 2
www.jaekel-hoeren.de
info@jaekel-hoeren.de



„Wir würden uns freuen, Ihnen helfen zu dürfen“

- Kurzzeitpflege
- Stationäre Pflege
- Café
- Friseur
- Kosmetik

Beratung
Herr Oliver Illert
Kleiner Schäferkamp 43
20357 Hamburg

Tel. 040/441808-1133
Fax. 040/441808-1553
info@elisabeth-altenheim.de

www.elisabeth-altenheim.de

Senioren Magazin
Hamburg GmbH

Senioren Magazin
Hamburg GmbH

Senioren Magazin
Anzeigenberatung
Hamburg GmbH
und -annahme:

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

»Konfetti im Kopf«

Bundesweite Aktion zu Demenz

Demenz berührt mit vielen Gesichtern – so lautet das Motto der bemerkenswerten Kampagne »Konfetti im Kopf«. In deren Mittelpunkt steht eine große Open-Air-Ausstellung mit Fotos von Menschen mit Demenz. Nach Berlin und Stuttgart macht die Aktion nun in Hamburg Station.

© Michael Hagedorn/Konfetti im Kopf



»Demenz hält unserer Gesellschaft den Spiegel vor. Wir müssen nur die Augen öffnen und erkennen«. Der Appell von Michael Hagedorn, der seit 2005 Menschen mit Demenz in einer Langzeitdokumentation begleitet. Im Zuge dessen hat der Hamburger Fotograf bereits an die 40.000 Bilder gemacht. »Im engen persönlichen Kontakt mit den Portraitierten entstand die Idee, eine große Ausstellung im öffentlichen Raum zu initiieren«, so der 47-Jährige. Daraus wurde inzwischen das weltweit umfangreichste Fotoprojekt zum Thema Demenz. Als Schirmherrn konnte Hagedorn den Bundespräsidenten a. D. Prof. Dr. Roman Herzog gewinnen. Im Februar diesen Jahres wurde »Konfetti im Kopf« nun mit dem Hertie-Preis für Engagement und Selbsthilfe ausgezeichnet.

Demenz geht uns alle an

Das ist keine Frage mehr. Weshalb es Hagedorns Anliegen ist, dass die breite Öffentlichkeit neue Sichtweisen auf das Thema Demenz gewinnt – weg von den trostlosen Bildern verwirrter Menschen, deren Gedächtnis und mit ihm deren Persönlichkeit nach und nach schwindet. Mit seinen lebensnahen Bildern zeigt der Fotograf darum die Lebensfreude und Würde von Menschen mit Demenz. Damit begegnet er dem deprimierenden, düsteren Klischee über die zweifelsohne dramatische Erkrankung: »Das Leben der Betroffenen ist oft viel facettenreicher und bunter, als wir es vermuten«. Seine außergewöhnlichen Farbportraits sollen auch Berührungspunkte abbauen und Offenheit für das Thema fördern sowie »Bewusstsein schaffen für Menschen mit Demenz als Bürgerinnen und Bürger unserer Stadt«.

»Konfetti im Kopf« kommt nach Hamburg

2009 startete die Aktion in der Pilotstadt Berlin, 2011 war sie in Stuttgart. Nun ist die Hansestadt an der Reihe: Vom 24. Mai bis 2. Juni 2013 steht Hamburg ganz im Zeichen von »Konfetti im Kopf«. In der gesamten Innenstadt wird die große Open-Air-Fotoausstellung in diesem Zeitraum zu sehen sein. Ein interessantes und vielfältiges Rahmenprogramm, bei dem auch Prominente als Aktionspaten mitwirken, flankiert die Kampagne. Auf dem Programm für die Hansestadt stehen Konzerte und Theateraufführungen, Lesungen, Filmabende sowie Vorträge. Geplant sind weiterhin Kunst- und Musik-Workshops, Tanzveranstaltungen für Menschen mit und ohne Demenz sowie außergewöhnliche Stadtaktionen.

Die lokale Schirmherrschaft für die Station der Kampagne in Hamburg übernimmt unser Erster Bürgermeister Olaf Scholz. Damit setzt er laut Hagedorn »ein weithin sichtbares Zeichen für einen anderen Umgang mit Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen«. Die TV-Moderatorin Bettina Tietjen engagiert sich in Hamburg als Botschafterin und unterstützt »Konfetti im Kopf« persönlich vor Ort. Ebenso der TV-Moderator und Wissenschaftsautor Dirk Steffens – auch der Preisträger der Goldenen Kamera wird während der Aktionstage in Hamburg auf der Bühne stehen. Musikalischer Botschafter ist Teddy Ibing, Gründungsmitglied und Drummer von Truck Stop.

Birgit Frohn © SeMa

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



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

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

www.haus-itzstedt.de

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

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



Der Garten als Therapeut

Ein noch recht junges Pflänzchen

Dass Pflanzen heilen können, ist bekannt. Weniger jedoch, dass auch Gärten heilsame und wohltuende Wirkungen haben. Sie werden in der Gartentherapie gezielt eingesetzt, etwa bei Demenz und in der Altenpflege.

Ein Spaziergang zwischen blühenden Beeten und üppigen Stauden, an einer Rose schnuppern, die knorrige Rinde eines Baumes und die glatte Unterseite eines Blattes befühlen: das alles hat therapeutische Effekte. Diese sind ebenso vielschichtig wie nachhaltig und beispielsweise für Menschen mit Demenz eine wertvolle Hilfe. Wie sehr, hat Brigitte Hölscher schon einige Male erlebt. Sie ist mit ihren langjährigen Erfahrungen im Reich der Flora und der Gartengestaltung als Gartentherapeutin tätig – unter anderem bei stationären Einrichtungen, in denen Menschen mit Demenz oder pflegebedürftige Senioren leben.

Therapieren mit dem Medium Natur

Gartentherapie, erzählt Brigitte Hölscher, ist ein noch recht neues Terrain. »Dabei wird mit dem Medium Natur und Pflanzen gearbeitet«. Was zahlreiche positive Effekte hat: Der Aufenthalt und das Tun im Garten mobilisiert und aktiviert die Sinne, stärkt die geistigen Fähigkeiten und die soziale Kompetenz, um nur einiges zu nennen. »Bei der Gartentherapie muss niemand ein bestimmtes Ziel erreichen, nur das Tun ist wichtig«, so Hölscher. Das kommt sehr gut an. Etwas Sinnvolles draußen an der frischen Luft machen – wie einen Besen in die Hand nehmen, aussäen oder pikieren – bereitet Pflegebedürftigen viel Freude.

Eingesetzt wird die Gartentherapie in Deutschland bislang im Reha-Bereich, in der Betreuung von pflegebedürftigen Senioren und Menschen mit Demenz sowie in Strafanstalten und psycho-sozialen Einrichtungen. »Doch natürlich ist Gartentherapie auch bei jedem im privaten Bereich möglich«, betont Hölscher.

Sinnliche Reize schenken

Ziel von Demenz-Gärten ist es, die Sinne anzusprechen und zu stimulieren: »Blüten riechen, Blätter, Rinden, Hölzer betrachten und befühlen, deren unterschiedliche Beschaffenheiten spüren«. Dennoch unterscheidet sich auf den ersten Blick ein Garten für Menschen mit Demenz wenig von anderen. Die Unterschiede liegen im Detail. So darf der Garten nicht zu ab-

wechslungsreich gestaltet sein, um nicht zu verwirren. Die Wege müssen ausreichend breit für das Gehen mit einer Begleitperson und als Runden angelegt sein: »Es muss immer automatisch zum bekannten Ausgangspunkt zurück gehen«. Zudem sollten die Wege durch niedrige Hecken eingefasst sein. Diese Beschränkungen erleichtern die Orientierung und verhindern, dass über die Beete oder gar weg gelaufen wird. Das Weglaufen, das bei Menschen mit Demenz leider häufig ist, muss bei der Anlage des Gartens auch durch eine ausreichend hohe Umzäunung berücksichtigt werden – »selbstverständlich versteckt hinter hohem Gehölz«. Wichtig ist weiterhin, dass die Pflanzen nicht stachelig oder giftig sind. Denn nur all zu schnell wird eine bunte Beere oder ein Blatt in den Mund genommen. Für Mitglieder der karitativen Verbände wird die Erstellung eines Konzepts für einen Demenz-Garten übrigens zu achtzig Prozent vom Kuratorium Deutsche Altenhilfe (KDA) gefördert. »Das ist kaum bekannt und erniedrigt die noch recht hohe Hemmschwelle zur Gartenumgestaltung«.

Seniorengerechtes Gärtnern

Neben Demenz-Gärten konzipiert Brigitte Hölscher auch Pflanzenoasen für Senioren. »Wenn diese in ihrer Bewegung eingeschränkt und nicht mehr so mobil sind, muss einiges verändert werden«. Treppen sind beispielsweise durch Rampen zu ersetzen, die mit einem Rollator oder einem Rollstuhl zu befahren sind. Die Beete sollten höher sein: »An Hochbeeten mit achtzig Zentimetern lässt sich gut im Stehen gärtnern, niedrigere Sitzbeete mit breitem Sitzrand sorgen für noch bequemere Gartenarbeit«. Um sich beim Ernten von Obst nicht bücken zu müssen, rät Hölscher zu Hochstämmen – »da geht das einfach im Sitzen auf dem Rollator«. Zudem sollten für einen Seniorengarten robuste, pflegeleichte Pflanzen ausgewählt werden wie etwa Bodendecker, Astern, Storchschnabel und Gräser. Auch bestimmte Rosen wie »The Fairy« eignen sich gut.

Birgit Frohn © SeMa

Wer sich eingehender informieren möchte, kann dies direkt auf der Internationalen Gartenschau in Hamburg tun. Brigitte Hölscher hält hier am 25.6. und 10.9.2013 Vorträge zu Demenz-Gärten sowie am 24.6. und 9.9.2013 zu Gärten für Senioren; jeweils um 11, 13 und 16 Uhr.



Täglich wechselnder Mittagstisch p. P. € 5,50

Senioren- & Therapiezentrum
Haus am Wehbers Park

Fruchtallee 82, 20259 Hamburg-Eimsbüttel
040 / 23 93 66 80, www.haus-am-wehbers-park.de

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

Einladung zum Sommerfest
»Kreuzfahrt rund um die Welt«

Boarding ist am Samstag, den 15.06.13 um 11 Uhr.
Bis 15 Uhr wartet auf Sie ein buntes Programm aus Swing-Musik, Tanz, Tombola und Leckereien. Besichtigung der Wohnanlage.

Vier Flüsse in fünf Tagen

Unterwegs auf Main, Rhein, Mosel und Neckar

Für eine Kreuzfahrt muss man nicht zwingend in See stehen: Auch auf Flüssen lässt es sich wunderbar schippern. Flusskreuzfahrten werden nicht von ungefähr immer beliebter. So mancher hat bereits eine solche erlebt. Doch vier Flüsse während einer Kreuzfahrt zu befahren wohl kaum. Genau das ist mit dieser einmaligen Reise nun möglich. In fünf Tagen geht auf vier Flüssen durch die mit schönsten Regionen Deutschlands.

Erster Tag auf dem Main

Nach der Anreise in Mainz angekommen, geht es gleich an Bord und auf den Main: Die erste Schifffahrt der Reise führt von Mainz zur Bankenmetropole Frankfurt. Vom Wasser aus kann die Stadt entlang des Mains von einer ungewöhnlichen, indessen sehr schönen Perspektive erlebt werden. Zurück in Mainz geht es ins Hotel, um die Zimmer zu beziehen und zum Abendessen aufzubereiten.



Zweiter Tag auf dem Rhein

Der mächtige »Vater Rhein« – vielbesungen und weithin bekannt. Weniger geläufig ist, dass es nirgendwo auf der Welt so viele Burgen wie entlang des Rheins zwischen Bingen und Koblenz gibt. Vom Schiff aus lassen sich diese am besten bewundern. Zuvor lädt Koblenz am Deutschen Eck mit seinen zahllosen idyllischen Gassen und Kirchen zu einem erlebnisreichen Spaziergang ein. Am frühen Nachmittag startet dann die Rheinschifffahrt ab Boppard. In Rüdesheim besteht im Anschluss dann Gelegenheit, einen weiteren gemütlichen Spaziergang zu unternehmen.

Dritter Tag auf der Mosel

Zur Halbzeit der Reise steht zunächst ein Besuch in Alken bei einem der ansässigen Winzer auf dem Programm. Bei der Weinprobe werden fünf verschiedene Weine verkostet. Anschließend heißt es »Leinen los« zur Moselschifffahrt, die auch im romantischen Städtchen Cochem Station macht – imposant überragt von der Reichsburg. In Cochem gibt es ausreichend Zeit für eigene Unternehmungen, bevor die Rückfahrt startet.

Vierter Tag auf dem Neckar

Nun ist der Neckar an der Reihe. Bevor es jedoch auf dessen Fluten geht, findet eine Stadtführung durch die berühmte Universitätsstadt Heidelberg statt. Geradezu legendär sind unter anderem die Schlossruine und die romantische Altstadt. Die Neckarschifffahrt führt dann am Nachmittag nach Neckarsteinach: ein idyllisches Städtchen, das von den vier Burgen der Ritter von Steinach überragt wird. Im Anschluss daran geht es zurück zum Hotel.

Fünfter Tag Rückreise

Nach fünf ausgefüllten Tagen mit eindrucksvollen Erlebnissen geht es nach dem Frühstück zurück nach Hamburg – wieder an einen Fluss, nämlich an die Elbe. Birgit Frohn © SeMa

Informationen und Buchung bei
Viking Travel in Norderstedt, Telefon
040/526 70 04 oder im Internet unter
www.viking-travel.eu

Seniorenreisen Busvermietung

Tagesfahrten	Datum	Programm	Preis
	07.05.13	Backtheater, Mittagessen, Theater, Kaffee & Kuchen	€ 59,-
	11.05.13	Helgoland, Frühstück, Schifffahrt	€ 58,-
	11.05.13	Büsum, Mittagessen, Schifffahrt	€ 47,-
	19.05.13	Rapsblüte auf Fehmarn, Inselrundfahrt, Mittagessen	€ 44,-
	22.05.13	Kloster Medingen, Spargelessen, Schifffahrt	€ 48,-
	26.05.13	Aller-Weser-Schifffahrt, Mittagessen, Rundfahrt	€ 49,-
	30.05.13	Sylt, Schifffahrt, Inselrundfahrt	€ 56,-
	01.06.13	Heidefahrt in Schneverdingen, Kutschfahrt, Mittagessen	€ 49,-
	01.06.13	Geführte Wanderung durchs Pietsmoor, Mittagessen	€ 42,-
	04.06.13	16 Seefahrt ab Mirow, Mittagessen, Schifffahrt	€ 49,-

„Fahrt ins Blaue“ € 29,- Busfahrt, inkl. Mittagessen (jeden 1. Do. im Monat)

Mehrtagesfahrten	Datum	Programm	Preis
	13.05.-15.05.13	Kopenhagen und Oslo	ab € 339,-
	24.05.-26.05.13	Das Blaue Wochenende	ab € 199,-
	12.07.-16.07.13	Vier-Flüsse Fahrt	ab € 359,-

Kostenlosen Katalog 2013 anfordern

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

VIKINGTRAVEL

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

GOLDANKAUF 111 Hamburg

Ihr Partner rund ums Edelmetall
- SOFORT BARGELD -

2 x in Hamburg

- HH-Uhlenhorst, Herderstraße 2, Tel. 040/77 18 06 50
- HH-Groß-Borstel, Borsteler Chaussee 179, Tel. 040/75 36 35 60

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag, 10 bis 18 Uhr
Infos: www.gold-silberankauf-hamburg.de

Im Baumhaus, auf dem Schiff oder auf einer einsamen Insel schlafen Ungewöhnliche Übernachtungsmöglichkeiten in Niedersachsen

(djd/pt). Von Ostfriesland übers Alte Land bis ins Weserbergland: Niedersachsen hat in seinen kontrastreichen Landschaften einige besondere Übernachtungsmöglichkeiten zu bieten. Wer einmal zwischen Baumwipfeln schlafen will, ist zum Beispiel im Baumhaushotel bei Uslar im Weserbergland richtig. Sechs beheizbare Holzhäuser in luftiger Höhe versprechen ein besonderes Urlaubserlebnis. Jedes hat einen eigenen Zugang, einen Balkon und eine herrliche Aussicht ins Grüne. Das Gleiche gilt für die vier komfortablen Baumhäuser des "Baumgeflüster"-Hotels in Bad Zwischenahn bei Oldenburg. Hier wird das Frühstück im Picknickkorb per Seilwinde direkt an den Tisch geliefert. Mehr Informationen über die Baumhaushotels gibt es unter www.baumhaushotel-solling.de und www.baumgefluester.de im Internet.



Das Baumhaushotel „Baumgeflüster“ in Bad Zwischenahn bietet modernes Design und Komfort mitten im Wald

Maritime Erlebnisse

Mitten im Wasser liegt dagegen eine einzigartige Übernachtungsmöglichkeit auf der Inselstadt Wilhelmstein im Steinhuder Meer: Nur per Boot ist sie zu erreichen und bietet drei liebevoll eingerichtete Gästezimmer in einer historischen Soldatenunter-



Auf der Insel Wilhelmstein im Steinhuder Meer gibt es Gästezimmer in einer alten Festung

kunft. Wenn das letzte Ausflugsboot wieder abgelegt hat, haben die Gäste die Insel für sich. Information und Buchung beim Inselvogt unter Telefon 05033-1436 oder per E-Mail an info@wilhelmstein.de. Im Wasser liegt auch das Hotelschiff "Dutch Princess", und zwar im Hafen des idyllischen Fischerörtchens Greetsiel in Ostfriesland. Dieser Zweimastsegler bietet luxuriöse Doppelkabinen für acht Gäste, buchbar unter www.dutch-princess.com im Internet.

Abenteuer mit vier Sternen

Maritim geht es auch im Vier-Sterne-Hotel "Navigare" in Buxtehude zu: Hier können die Gäste im Schiffsführungs-Simulator auf der originalgetreu nachgebauten Brücke eines Containerfrachters stehen und ihn steuern. In Echtzeit und detailgetreu wird die Seefahrt in einer 270-Grad-Rundumsicht erlebbar gemacht, mit modernster Technik im Steuerstand, Radar-, Navigations- und Kommunikationsgeräten. Ganz gleich, ob Hotelkomfort oder Naturerlebnis erwünscht sind: Anregungen und Angebote für den Urlaub in Niedersachsen sind zu finden unter: reiseland-niedersachsen.de im Internet.

DB BAHN



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

Günstig und flexibel unterwegs.

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

Die Bahn macht mobil.

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

nah.sh
Der Nahverkehr

Regio Schleswig-Holstein



Mit Dirk Fischer im Gespräch

»Immer geistig und körperlich mobil bleiben«

rechter Umbau« der bundeseigenen Kreditanstalt für Wiederaufbau – KfW – fortgeführt. Allerdings hat dies nicht die gleiche Qualität wie früher: An die KfW-Kredite mit Zinsverbilligung kommt nur ran, wer das Testat seiner Hausbank mitbringt. Deshalb sind wir in der Fachpolitik bemüht, dass dieser Sektor zukünftig wieder stärker im Haushalt berücksichtigt und dadurch auch eine stärkere Förderung möglich wird. Das wird sicher auch ein Thema bei Koalitionsverhandlungen sein.

■ Schnellbahnstationen in Hamburg sollen ja ebenso zügig altersgerecht werden.

Unbedingt. Was neben Älteren auch Menschen mit Behinderungen und schweren Lasten sowie Eltern mit Kinderwagen zugute kommt – durch Fahrstühle und barrierefreie Zugänge werden auch sie begünstigt. Hamburg hat dafür ausreichend Mittel des Bundes zur Verfügung und setzt ein Programm Schritt für Schritt um. Dabei werden Prioritäten gesetzt, je nachdem wo hoher Bedarf besteht: etwa bei Stationen mit vielen Altenheimen und Behinderteneinrichtungen in der Nähe sowie wichtigen Umsteigestationen.

■ Sie sprechen sich auch sehr für das Mehrgenerationen-Wohnen aus.

Es ist ermittelt worden, dass fast die Hälfte der Menschen über fünfzig den Wunsch hat, im Alter mit anderen Menschen zusammen zu wohnen. Das Mehrgenerationen-Wohnen kommt diesem Wunsch genau entgegen. Diese Wohnform ermöglicht ein selbstständiges und unabhängiges Leben, das auch im Pflegefall aufrecht erhalten werden kann. Damit können auch andere, teurere Wohnformen künftig minimiert werden. Zudem werden der Gemeinsinn und Zusammenhalt zwischen den Generationen gestärkt. Dass mehrere Generationen zusammen wohnen, ist für mich insofern auch Ausdruck einer Anerkennung des zivilgesellschaftlichen Engagements. »Immer "Lifetime" denken«.

■ Was ist Ihre Botschaft an unsere Leser?

Man ist immer so jung wie man sich fühlt. Also bloß nicht mit 65 hinter die Gardine setzen und sagen, jetzt bin ich mal alt und höre mit meinen bisherigen Betätigungen auf. Nein, immer "Lifetime« denken und immer geistig und körperlich mobil bleiben. Abgesehen davon rate ich, stets regelmäßig alle Vorsorgeuntersuchungen zu machen, denn das ist sehr wichtig für ein möglichst langes und gesundes Leben.

Das Gespräch führte Birgit Frohn. Fotos © Dirk Bielenberg



So lautet der Appell des CDU-Bundestagsabgeordneten für Hamburg Nord/Alstertal Dirk Fischer. Er lebt genau das vor, denn an Ruhestand denkt der fast 70-Jährige noch lange nicht. Dafür »arbeite ich viel zu gerne und das wäre auch viel zu langweilig«.

■ Was ist Ihnen für die Seniorenpolitik in Hamburg besonders wichtig?

Für ganz entscheidend halte ich die Zertifizierung und Kontrolle von ambulanten Pflegediensten. In der häuslichen Pflege sind bereits Dinge vorgefallen, die inakzeptabel bis kriminell waren. Deshalb müssen zukünftig seriöse Strukturen gewährleistet sein, wie das in der überwiegenden Zahl der Fälle heute schon der Fall ist.

Weiter ist es wichtig, dass wir die Mobilität von alten Menschen so lange wie möglich aufrecht erhalten. Dazu ist unter anderem der Einbau von Fahrstühlen in öffentlichen Gebäuden und Geländen sowie ein barrierefreier Zugang zu öffentlichen Bauten und Ämtern erforderlich. Zudem müssen überall bei den Fußwegen die Bordsteinkanten abgesenkt werden. Obwohl dies schon recht fortgeschritten ist, besteht noch Nachholbedarf.

Alte Menschen benötigen darüber hinaus mehr Hilfestellungen beim Zugang zu kulturellen Angeboten: Einen Service mit dem Transport hin und zurück, Ticketbesorgung sowie Führung und Betreuung.

»Für ältere Menschen sollten auf kommunaler Ebene Kulturringe etabliert werden«.

■ Ein großes Anliegen ist Ihnen auch die Förderung des altersgerechten Umbaus von Immobilien.

Ja, denn die demografische Entwicklung zeigt ganz klar, dass wir hier dringend weiterhin Mittel benötigen. Ziel muss sein, dass möglichst viele Senioren weiter in ihrer angestammten häuslichen Umgebung bleiben können und nicht in ein Heim umziehen müssen. Das vertraute Umfeld bedeutet ein großes Stück Lebensqualität und gibt innere Ruhe. Im Rahmen des Konjunkturprogramms 1 wurde von 2009 bis 2011 bereits der altersgerechte Umbau von 83.000 Wohnungen bundesweit gefördert. Dies wird seit 1.1.2012 in einem Teilbereich im Auftrag des Bundesministeriums für Verkehr, Bau und Stadtentwicklung als zinsverbilligtes Programm »altersge-



Zum dritten Mal ist Hamburg ganz auf Jazz eingestellt. Denn am 24. und 25. Mai findet wieder das Elbjazz-Festival statt. Dann wird der Hamburger Hafen wieder zur Bühne: Auf Stückgutfrachtern, Werftgeländen, gewaltigen Kränen, Docks oder auch direkt an Bord von Barkassen erwarten die Besucher zahlreiche Konzerte.

Das ungewöhnliche Festival ist inzwischen bundesweit bekannt und beliebt. 2013 gastieren in Hamburg unter anderem das Alexander von Schlippenbach Trio, die Alin Coen Band, Charlie Wood, Stefan Gwildis und die NDR Bigband.

Tickets gibt es unter: 01805/853 852 und 01805/626 280 sowie unter: www.elbjazz.de/de/tickets/ticketbestellung.

Das Tagesticket kostet jeweils € 49,-, das Kombiticket für beide Tage € 75,-.



Wie im September 2012 wird es auch auf dem 1. Pfingstmarkt im Seniorendorf Bargtheide wieder bunt zugehen.

Am Sonnabend, den 18. Mai 2013, findet in der Bahnhofstraße 32 in Bargtheide in der Zeit von 11:00 - 17:00 Uhr der 1. Pfingstmarkt im Seniorendorf Bargtheide statt. Die Besucher des Marktes erwartet ein buntes Angebot verschiedener Aussteller. Selbst gemachte Marmeladen, Pralinen und Liköre werden genauso wie Dekoratives für Haus und Garten präsentiert. Für den interessierten Besucher bietet Herr Steinbuck als Betreiber der Anlage zwei Hausführungen an. Diese finden um 12:00 Uhr und um 15:00 Uhr vom Foyer aus statt. Besichtigt werden kann die Pflegestation ebenso wie der Fitnessraum und sonstige Räumlichkeiten, die dem Bereich „Betreutes Wohnen“ zur Verfügung stehen. Ein reichhaltiges Angebot an selbst gebackenem Kuchen und diverse Kaffeespezialitäten laden zum Verweilen auf der Anlage ein. Parkmöglichkeiten in ausreichender Anzahl befinden sich in der Straße „Am Schulzentrum“. Das Seniorendorf freut sich auf Ihren Besuch!

WHS Hausmann Immobilien Beratung

» Was mache ich mit meiner Immobilie im Alter? «

Veranstaltungstipp im HIT



Es gilt, viele Besonderheiten zu berücksichtigen, damit der neue Lebensabschnitt gelingt und der Neuanfang ein Erfolg wird. Hausmann Immobilien Beratung und Makler schafft individuelle, verantwortungsvolle und umsichtige Lösungen durch jahrzehntelange Erfahrung.

Erfragen Sie den nächsten Termin. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

Referent: Thorsten Hausmann



Hausmann Immobilien Treff
Schmuggelstieg 4
22848 Norderstedt

Melden Sie sich **unbedingt** an!
Telefonisch oder per E-Mail:
(040) 529 6000
info@hausmann-makler.de

Mitten im Leben mitten in Ellerau! Bei Quickborn. Vermietung und Verkauf



Barrierefrei erreichbare 3-Zimmer-Balkon und Terrassen-Wohnungen mit Wohnflächen von 84-90 m². Top-Ausstattung: KfW 70, große ebenerdige Duschen, Wärmerückgewinnung, Markeneinbauküchen, Maler, Fliesen, Bodenbeläge, Gäste-WC, Fahrstuhl, Tiefgarage und vieles mehr.
Komplett schlüsselfertig ab € 232.500,-
Auch zur Miete ab € 770,- + Nk./Kt.
Courtagefrei – direkt vom Bauträger.

Besichtigung in Ellerau
Zufahrt zur Zeit über Berliner Damm 2, sonntags von 14-16 Uhr (außer Feiertags)

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



In Alma Hoppes Lustspielhaus

Henning Venske

DAS WIRD MAN JA WOHL NOCH SAGEN DÜRFEN

Solo-Kabarett – 23.-25. Mai 2013, jeweils 20 Uhr

Henning Venske ist ein Kabarettist der alten Schule. Er liest den Mächtigen und vermeintlich Einflussreichen die Leviten. Und das ist durchaus wörtlich gemeint. Bei seiner Abrechnung ist der gebürtige Stettiner ein Muster an Minimalismus. Kein Augenrollen, kein bedeutungsvoll unausgesprochenes Was-sagt-ihr-dazu? und schon gar nicht Ihr-seid-doch-auch-meiner-Meinung. Venske ist sich seiner Sache und der Kunstgriffe, die es dafür braucht, sicher. Im Grunde reiht Venske nur Wahrheiten und belegte Zitate aneinander. Das ist sein Arbeitsmaterial, das er zu formen weiß. Unaufgeregt, ohne Blendwerk, aber immer noch spürbar zornig über den Irrsinn, der uns umzingelt.

Venske ist authentisch. Er ist einer, der sagt, was er denkt, der Sinn für Gerechtigkeit hat und mehr noch für Pointen – am liebsten eine nach der anderen. Und wenn der Kommentator mal böse ausfällt, dann nur, weil er das Herz am so genannten rechten Fleck hat. Für die sporadischen Ambitionen, Mensch zu werden, ist es wichtig, dass es einen Venske gibt.

Politisch gesehen, mag das zwar verlorene Liebesmühe sein, aber es ist immerhin eine Weise, das Ganze auszuhalten ohne sich zu verraten. Vielleicht ist es auch ein wenig wahres Leben im falschen. Es ist gut, dass es Venske gibt. Einer muss schließlich da sein und aufräumen. „Ziemlich fies kann dieser Hamburger sein, und – man muss es zugeben – dabei ziemlich lustig“ (*Süddeutsche Zeitung*). Auswahl-Zitate für ein neues Programmheft: Wer im Meer der Opportunisten und Nach-dem-Munde-Redner einen charakterfesten Skeptiker und Zyniker sucht, kann auf Henning Venske vertrauen. Der Mann weiß, wovon er redet.

Und redet, wovon er weiß (*Süddeutsche Zeitung*). Venske, das war und ist die Messlatte für Freigeister und Freiheitsverteidiger, Kabarettisten in bestem Sinne eben, aber auch Journalisten (*Welt am Sonntag*). Venske lässt ein brillantes Pointengewitter auf die Zuschauer niederprasseln, das ebenso perfekt getimt wie sprachkreativ formuliert ist (*Passauer Neue Presse*). Karten unter: 040/55 56 55 50 oder www.almahoppe.de

BUCHTIPPS

Irrlichter und Spökenkieker

– ein Föhr-Roman von Helga Licher



Wohlbehütet wächst die kleine Stine bei ihren Großeltern auf der Insel Föhr auf. Die Kriegsjahre sind überstanden, der Knudtsen-Hof steht in voller Blüte und Stine weiß, das alles wird irgendwann ihr gehören.

Erinnerungen an ihre Eltern hat sie nicht. Ihre Mutter starb, als sie drei Jahre alt wurde, und ihr Vater kehrte daraufhin aufs Festland zurück. Doch plötzlich gerät ihre kleine Welt aus den Fugen. Sie wird von verwirrenden Träumen heimgesucht. Eine „weiße Frau“ erscheint ihr und vermittelt rätselhaft Botschaften, die Stine nicht versteht. Warum wird aus dem Tod ihrer Mutter ein Geheimnis gemacht? Was hat der Großvater damit zu tun, und warum darf auf dem Knudtsen-Hof über ihre Mutter nicht gesprochen werden?

Auf höchst spannende Weise wird die Lebensgeschichte der Stine Knudtsen, ihrer Mutter Rieke sowie ihrer Großmutter Meta erzählt, deren Leben von einer altmodischen und dörflich isolierten Gesellschaft geprägt ist.

Das Buch ist im Mohland Verlag erschienen (ISBN: 978-3866751828) und für € 12,50 erhältlich.

„Rentner-WG“ – Älterwerden mit einem Augenzwinkern betrachtet

Rotraut Mielkes Debütroman „Rentner-WG“ ist die Geschichte einer rebellischen Rentner-WG in Frankfurt, die sich gegen einen skrupellosen Bauunternehmer zur Wehr setzen.

Die Autorin erzählt auf humorvolle und spannende Art eine aufregende Geschichte, die überall passieren kann: Leni wird nach 30 Ehejahren von Thomas betrogen. Arthur kommt mit dem Witwerdasein nicht klar. Barbara wird aus ihrer Wohnung gemobbt.

Aus der Not entsteht eine Rentner-WG. Der Skandal der Nachbarschaft. Doch der kleinen Gemeinschaft droht Gefahr: Der skrupellose Bauunternehmer Köhler will in Frankfurt-Niederrad den ganzen Häuserblock abreißen und ein Einkaufszentrum bauen. Die Rentner-WG macht Front gegen ihn: So nicht, Herr Investor! Leni geht an die Öffentlichkeit, ein gefundenes Fressen für die Presse. Wird es den rebellischen Senioren gelingen, dem eiskalten Herrn Köhler Paroli zu bieten?

Das Taschenbuch (ISBN 9783944124001), 297 Seiten, ist soeben erschienen und für € 11,95 erhältlich auf www.mainbook.de oder überall im Buchhandel.



Neues in der ENDO-Klinik



Die ENDO-Klinik Hamburg, inzwischen weltbekannt, wird erweitert: Im April eröffneten die HELIOS ENDO-Privatklinik und das ENDO Reha Zentrum. Mit den beiden Neuzugängen werden die Patienten künftig noch umfassender betreut.

Drei Jahre hat die Sanierung in der Holstenstraße gedauert, jetzt ist es endlich soweit: Im renovierten Altbau der HELIOS ENDO-Klinik öffneten die HELIOS ENDO-Privatklinik und das ENDO Reha Zentrum ihre Pforten. Der Beweggrund dazu war vor allem der Wunsch, »den Patienten am Standort ENDO-Klinik eine Versorgung aus einer Hand an einem Ort anzubieten«, erklärt Jens Duve, Geschäftsführer der ENDO Reha Zentrum GmbH. Mit der Krankenhausbehandlung, der ambulanten und stationären Reha entsteht nunmehr eine geschlossene Behandlungskette. Treten Probleme auf, so Duve, »sind Operateur und Reha-Arzt gemeinsam vor Ort« – sehr vorteilhaft für die gute Versorgung der Patienten. Die Schwerpunkte der Therapie im Reha Zentrum liegen, passend zu der auf Knochen-, Gelenk- und Wirbelsäulenchirurgie spezialisierten ENDO-Klinik, auf orthopädischen Beschwerdebildern.

Die neue HELIOS ENDO-Privatklinik soll den nationalen und internationalen Patienten auch während ihres Krankenhausaufenthaltes höchsten Komfort bieten. Ihre 33 Betten befinden sich in Zimmern mit Parkett, Flatscreen-Geräten, DVD-Playern und W-LAN. Toller Ausblick über Hamburg aus Panoramafenstern, Kultur mit Wechselausstellungen und kostenlose Zeitungen inbegriffen: »Da denkt man, dass man gar nicht krank ist«, findet Silvio Rahr, Geschäftsführer der Helios Privatkliniken GmbH.



**HELIOS ENDO-Privatklinik und ENDO Reha Zentrum
Holstenstraße 2, 22 767 Hamburg**

**Wohnen
„Generation 55 +“**

- 1 Zi., (ohne Schlafnische), ca. 35 m², € 347,- + Nk./Kt.
- 1 Zi., (mit Schlafnische), ca. 39 m², € 390,- + Nk./Kt.

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

Courtagefrei!
(Ansprechpartner Hr. Rothkoegel)

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

**motion - center
hamburg**

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

Das neue Sanitätshaus

Alsterdorfer Markt 2 • Tel.: 040 5935216 - 0
22297 Hamburg • Fax: 040 5935216 - 16
www.motion-center.de

Schnuppern...

„Schnuppern“ – ein wundervolles Wort für den Monat Mai, in dem so viel blüht und duftet. Das Team im LAB-Seniorentreff Fuhsbüttel benutzt dieses Wort sehr gern: Wissensdurstige Besucher werden herzlich zum **Schnuppern** eingeladen, das heißt: den Treffpunkt kennen lernen, in laufenden Kursen und Kreisen einmal mitmachen, sich bei Veranstaltungen dazu gesellen und einen Eindruck der Atmosphäre vor Ort gewinnen.

Schnuppern bedeutet in diesem Fall: das aktuelle **Monatsprogramm** des Treffs studieren, genau das heraussuchen, was den eigenen Interessen entspricht, dann einen ersten Schritt tun und kommen. Vor der Entscheidung zum Bleiben beantwortet das Team Fragen und gibt Auskünfte über Kurs- und Mitgliedsbeiträge ebenso wie zu den Angeboten, die für Mitglieder kostenlos sind (für Besucher € 1,50 pro Mal).

Oft lohnt sich ein Reinschnuppern gerade bei den „unauffälligen“ Angeboten – z.B.: **Walken:** Eine Runde durchs Alstertal montags von 11.30-12.30 Uhr mit gymnastischen Übungen am Anfang, Schluss und mittendrin. Treffpunkt: Restaurant „Alsterpark“ in Fuhsbüttel.

Schach: montags von 15 bis ca. 18 Uhr treffen sich Spielfreudige, die gemeinsam immer weiter lernen. Partner finden sich...

Basteln: zweimal monatlich donnerstags ab 13.45 Uhr. Hergestellt werden unter kundiger Anleitung hübsche Dinge zum Freuen, Behalten und/oder Verschenken. Einmal im Jahr werden Arbeiten auf einem kleinen Basar im Treffpunkt angeboten.

Spanisch-Konversation: donnerstags 10.00-11.30 Uhr unter Leitung einer Muttersprachlerin. Der Kurs ist für Köhner, die in netter Runde ihre guten Spanisch-Kenntnisse trainieren möchten.

Literatur-Runde: mittwochs von 10.00-11.30 Uhr für Interessierte, die in Form von Themenkreisen die umfangreiche Bücher-Welt kennen und beurteilen lernen.

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

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

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

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

Fit trotz Handicap

Das bewegt Menschen mit Behinderung

Auch wer körperlich oder geistig behindert ist, soll und kann aktiv sein und bleiben. Denn körperliche Bewegung fördert die körperliche und geistige Verfassung und macht zudem eine Menge Freude. Ein Handicap steht all dem nicht im Weg – mit den richtigen Aktivitäten.

Regelmäßige Bewegung ist bekanntlich unerlässlich für die Gesundheit, sowohl für die körperliche und geistige als auch ganz besonders für die seelische. So ist inzwischen wissenschaftlich belegt, dass körperliche Aktivität die Stimmungslage deutlich und nachhaltig bessert sowie Glücksgefühle schafft. Ebenso steigt das emotionale Wohlbefinden: Nicht umsonst gilt Bewegung inzwischen als ebenso wirksam wie Antidepressiva.

»Wenn es Sport nicht geben würde, müsste man ihn dringend erfinden. Es gibt kein Medikament auf der Welt, das solche positive Auswirkungen auf den menschlichen Organismus hat, wie die gezielte Bewegung.«

Prof. Dr. Dr. Wildor Hollmann, ehemaliger Präsident des Weltverbandes der Sportmedizin und Rektor der Deutschen Sporthochschule Köln.

Die vielen positiven Wirkungen von Bewegung zeigen sich bei allen von uns – einerlei in welchem Alter und einerlei, ob gesund oder körperlich oder geistig erkrankt. Nun zeigen nicht zuletzt die Paralympics sehr eindrucksvoll, wie gut behinderte Menschen noch diverse Sportarten ausüben können. Dies sei hier erwähnt, obwohl der behinderte Freizeitsportler in der Regel wohl nicht an einem Hürdenlauf oder einem 100-Meter-Sprint teilnehmen möchte. Doch die Möglichkeiten zur körperlichen Bewegung sind trotz eines Handicaps noch vielfältig. Beispielsweise können auch Menschen mit Demenz vertraute, aber auch neue Bewegungsabläufe durchaus noch lange ausführen.

Bewegungsimpulse geben

Von großer Bedeutung ist ein Impuls von außen – eine kleine Starthilfe, um aktiv zu werden. Den »inneren Schweinehund« müssen schließlich auch Gesunde immer wieder überwinden. Wichtig ist, dass sich die Bewegungseinheiten einfach umsetzen und auf vielfältige Weise in den Tagesablauf einbauen lassen. Muss zum Training erst ein anderer Ort aufgesucht werden, ist das gerade für Menschen im Rollstuhl sehr beschwerlich und dämpft verständlicherweise ihre Motivation. Ideal sind deshalb Aktivitäten, die im gewohnten häuslichen Umfeld ausgeführt werden, wie unter anderem gymnastische Übungen.

Rein in die Startlöcher

Nachfolgend ein paar Vorschläge für den Fitness-Parcour, die sich alle auch in einem Rollstuhl und selbst ohne Trainer einfach zu Hause durchführen lassen. Der Schwierigkeitsgrad der Übungen ist bewusst niedrig und mittel gewählt, um sich den individuellen Möglichkeiten anzupassen und nicht zu überfordern. Wird dennoch etwas zu viel, die betreffende Übung abbrechen und eine andere probieren. Übung 1 bis 5 können alleine gemacht werden, für die restlichen sind Trainingspartner erforderlich.



Hilfreiche Trainingszutaten

Eine ganze Reihe von Zutaten zum Fitness können die behinderten Sportler noch mehr motivieren und sie auch körperlich wie geistig beim Üben unterstützen. Dazu gehören allen voran Bälle, welche die Reflexe schulen und die Koordination wie Orientierung verbessern. Man sollte die Bälle in unterschiedlichen Größen und Materialien einsetzen, denn das erhöht den Trainingseffekt. Empfehlenswert sind weiterhin Seile und Therabänder, da sie den Muskelapparat kräftigen und das Gleichgewicht schulen. Man kann sie gut zum Tauziehen verwenden, dabei kommen dann gleich mehrere miteinander in Aktion. Weniger bekannt sind mit Sand gefüllte kleine Säckchen. Sie werden untereinander zu geworfen und haben den Vorteil, dass sie leicht zu fangen sind und die Verletzungsgefahr sehr gering ist. Darüber hinaus gut zur Kräftigung der Muskulatur und Schulung der Koordination sind Schwungtücher – sie haben zudem einen hohen Spaßfaktor und kurbeln die Stimmung in der Übungsgruppe ordentlich an.

1. Sitzmarschieren

Diese Übung aktiviert Herz und Kreislauf und schult die Koordination.

- Aufrecht sitzen und mit den Füßen marschieren: fest auf den Boden aufsetzen und dabei vor- oder rückwärts rollen.
- Die Arme beim Marschieren gegenläufig zu den Fußbewegungen kräftig schwingen.
- Das Sitzmarschieren kann auch sehr gut gemeinsam in einer Gruppe erfolgen.

2. Handtuchstemmen

Handtuch geschnappt, zusammen gerollt und an beiden Enden fest gehalten: Klingt vielleicht banal, ist jedoch sehr wirkungsvoll zur Stärkung der Rumpfmuskulatur. Zudem werden Beweglichkeit und Dehnungsvermögen im Schulter-Brust-Bereich gefördert und die Griffkraft der Finger verbessert.

- Ein Handtuch (kein großes Duschtuch) zusammenrollen und mit je einer Hand an den beiden Enden fassen.
- Das Handtuch mit den beiden Händen fest spannen und über den Kopf halten. Die Arme dabei im Wechsel durchstrecken und dann wieder beugen. 15-mal wiederholen.
- Nun das Handtuch wieder von den Händen gespannt vor der Brust halten. Die Arme im Wechsel ausstrecken und dann zurück zur Brust ziehen. Ebenfalls 15-mal wiederholen.
- Das Handtuch erneut gespannt über den Kopf halten und dann die beiden durchgestreckten Arme zur linken und zurück zur rechten Seite bewegen. Insgesamt 10-mal wiederholen.
- Zum Abschluss wird das Handtuch jetzt hinter dem Rücken gehalten. Dabei so greifen, dass eine Hand das Handtuch von oben und die andere Hand das Handtuch von unten hält. Nun das Handtuch im Wechsel hinter dem Rücken hoch und hinunter ziehen. 15-mal wiederholen.

3. Schulterkreisen

Diese Bewegungseinheiten stärken die Muskulatur im Nacken und in den Schultern. Darüber hinaus lösen sie Verspannungen in diesem Bereich.

- Aufrecht und mit geradem Rücken sitzen.
- Dann die beiden Arme jeweils ausstrecken und mitsamt den Schultern kreisen lassen.
- Zunächst mit kleinen Kreisen beginnen und dann immer größere Kreise machen; je 10 kleine und 10 große Kreise.
- Anschließend die Arme und Schultern vorwärts und rückwärts kreisen. Je 10-mal pro Richtung.

4. Bälle pressen

Das stärkt die Muskelkraft der Finger, Arme sowie der Brust und fördert die Beweglichkeit der Fingergelenke. Darüber hinaus wird der Stoffwechsel angeregt.

- Einen kleinen weichen Schaumstoffball in eine Hand nehmen und ihn fest zusammendrücken. Mit der rechten Hand beginnen, dann zur linken Hand wechseln. Je Seite 15-mal wiederholen.
- Nun zwei der Bälle in jede Hand nehmen und jeweils fest zusammendrücken. Insgesamt wieder 15-mal wiederholen.

5. Finger spreizen

Eine sehr gute Übung, um die Muskelkraft der Hände zu erhöhen und zugleich die Beweglichkeit der Fingergelenke zu fördern.

- Entspannt und aufrecht sitzen.
- Die Finger so weit wie möglich spreizen und dann zur Faust ballen. 20-mal wiederholen.

6. Handtennis

Tennispielen kann man auch jenseits des üblichen Tennisplatzes: Im Sitzen und ohne Schläger. Das kurbelt die Durchblutung an, fördert das Reaktionsvermögen und stärkt die Rumpf-

muskulatur. Allerdings benötigt man wie auch sonst beim Tennis einen Spielpartner.

- Zunächst ein Seil in Brusthöhe (angepasst an die Höhe im Sitzen) durch den Raum spannen; gut geht das von einer Türklinke zur anderen.
- Jetzt nimmt sich jeder der Spieler einen Tennisball.
- Ziel ist es, den Tennisball über das gespannte Seil hin- und herzuwerfen und aufzufangen. Wer den Ball nicht fängt, bekommt einen Punktabzug. Diesen gibt es auch, wenn der Tennisball nicht über das Seil, sondern darunter geworfen wird.
- Das Handtennis auf eine bestimmte Zeit begrenzen; etwa 15 Minuten oder je nach Fitness auch länger. Dann anhand der Punktabzüge ermitteln, wer der Gewinner der Partie ist. Natürlich können auch vier Teilnehmer miteinander spielen – gewissermaßen als Doppel.

7. Tücher blasen

Dabei geht es weniger um Muskelkraft, als um gute Puste und Reaktionsfähigkeit. Auch das trainiert enorm, keine Sorge.

- Auf einen Tisch ein feines Seiden- oder Tülltuch legen.
- Nun setzen sich die Spieler an den Tisch und blasen das Tuch an. Ziel ist es, dass jeder durch Zurückpusten verhindert, dass das Tuch auf den Boden fällt.
- Bei wem das Tuch zu Boden fällt, bekommt einen Punktabzug.
- Nach 15 Minuten Spielzeit abbrechen und anhand der Punkte den Gewinner ermitteln.

Birgit Frohn © SeMa

Paulig Laufgut
GUTE SCHUHE · GESUNDE FÜSSE

Finp Comfort

WALDAREK

THERESIAM

HASSIA

Semler

chung shi

one to balance

MEPHISTO

THE LABORATOR

Das Bequemschuhgeschäft in Volksdorf

Orthopädie Schuhtechnik	Einlagen
Maßschuhe	Schuh- Reparatur
Bequem- Schuhe	Diabetiker- Versorgung

Ihr Spezialist für gutes Laufen.
Orthopädeschuhtechnik und Schuhmacherei

Wiesenhöfen 9 · 22359 Hamburg-Volksdorf · Tel. 040 - 603 52 14
Mo. - Fr. 08:00 Uhr - 18:00 Uhr · Sa. 09:00 Uhr - 13 Uhr

www.laufgut-paulig.de

Mehr als ein Dach über dem Kopf

Mit Sicherheit, Komfort
und Pflegequalität residieren
in Volksdorf – in unmittelbarer
Nachbarschaft zum

Informieren Sie sich über unsere
Angebote für Kurzzeit-, Urlaubs-
und Verhinderungspflege.
Telefon: 040 - 644 16-0

Ev. Amalie Sieveking-Krankenhaus

Entscheiden Sie sich jetzt,
aktiv und rechtzeitig für einen Einzug in die Residenz.



Residenz am
Wiesenkamp

albertinen⁺

in besten Händen

Wohnpark am Wiesenkamp gemeinnützige GmbH

Ein Unternehmen der Albertinen-Gruppe
22359 Hamburg · Wiesenkamp 16 · Telefon: 040 / 644 16 - 0
Veranstaltungen erfahren Sie unter: Telefon: 040 / 644 16 555
info@residenz-wiesenkamp.de · www.residenz-wiesenkamp.de
In direkter Nähe der U-Bahn-Station Meiendorfer Weg



Ihr Partner für Bestattungsvorsorge. Eigene Hauskapelle. Abschiedsräume. Segeberger Chaussee 56-58

Wulff & Sohn
Bestattungsinstitut seit 1912 100 Jahre

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

SeMa Jetzt auch im Postversand!

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

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

Name: _____
 Straße: _____
 PLZ: _____
 Ort: _____
 Tel.: _____
 E-Mail: _____
 Unterschrift: _____

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

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

Für den (Not)Fall

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



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

Tipp: Diese Liste griffbereit und gut sichtbar platzieren!

Die Pflanzen-Apotheke

Teil 17 – Knoblauch (*Allium sativum* L.)
 Volksnamen: Knoflak, Knewelauch, Knoblich, Alterswurzel, Gruserich, Stinkwurz



Botanische Eckdaten

Das Zwiebelgewächs stammt ursprünglich aus dem zentralasiatischen Raum. Heute wächst Knoblauch in Nordafrika, Vorderasien und findet sich besonders im Mittelmeergebiet kultiviert. Verwendung finden die frischen oder getrockneten Zwiebeln, die September und Oktober geerntet werden.

Knoblauch, um so besser vor Seuchen und Durchfallerkrankungen geschützt zu sein sowie um mehr Ausdauer zu entwickeln. Die alten Griechen und Römer bauten den Knoblauch in speziellen Knoblauchgärten an – zum einen für Gaumenfreuden, zum anderen als vielseitige Arzneipflanze. Im 19. Jahrhundert begann die Erforschung deren antibakterieller Eigenschaften. Fazit dessen war, dass in den Lazaretten des Ersten Weltkrieges Knoblauch als natürliches Antibiotikum verwendet wurde, um Infektionen und Wunden zu behandeln.

Gesund mit Knoblauch

Der »Knofel« hat bekanntlich zahlreiche gesundheitsfördernde Wirkungen. Verantwortlich dafür zeichnet allen voran sein Inhaltsstoff Allicin – dem Knoblauch auch seinen berühmten intensiven Geruch verdankt. Allicin wirkt desinfizierend und antimikrobiell, hemmt also Bakterien, Viren und Pilze. Weiterhin verbessert es die Blutfettwerte; senkt vor allem das schädliche LDL-Cholesterin. Das macht Knoblauch auch zu einem so wirksamen Schutz von Herz und Gefäßen, unter anderem vor Arteriosklerose. Zudem fördert er die Durchblutung, erweitert die Blutgefäße und senkt damit erhöhten Blutdruck – auch darüber hinaus wirkt Knoblauch Herzerkrankungen entgegen. Allicin ist ferner ein wirksames Antioxidans: Es fängt freie Radikale ab und schützt den Organismus auf diese Weise vor den schädlichen Effekten des oxidativen Stress. Kocht man Knoblauch, entsteht aus Allicin die schwefelhaltige Verbindung Ajoen. Ein Stoff, der die Blutgerinnung verlangsamte, was ebenso zur herzschtützenden

Wirkung des Knoblauchs beiträgt: Damit sinkt das Risiko für gefährliche Thrombosen. Knoblauch wirkt nicht zuletzt stärkend und vitalisiert. Alles in allem eine jungerhaltende Arznei, die Alterserscheinungen vorbeugt und hilft, die Leistungsfähigkeit zu steigern.

Bei einigen Menschen können durch den Genuss von Knoblauch leider Magen- und Darmbeschwerden oder allergische Reaktionen auftreten.

Anwendung von Knoblauch

- Am besten frisch und pur
- Frischer Knoblauch ist wirksamer als in Arzneiform – allerdings sollten zwei Zehen pro Tag über einen längeren Zeitraum hinweg verspeist werden. Um dem Geruch entgegen zu wirken, empfehlen sich geruchshemmende Gewürze wie Petersilie, Koriander und Ingwer.

• Knoblauch-Zitronen-Kur

Zur Vorbeugung von Gefäßverkalkungen und zur Regeneration des gesamten Körpers empfiehlt sich dieses Hausmittel als Kur: Dreißig geschälte Knoblauchzehen und fünf geschälte, klein geschnittene unbehandelte Natur Zitronen in einem Mixer zerkleinern. Dann das Ganze mit einem Liter Wasser zum Kochen bringen. Nur einmal aufwallen lassen, dann durch ein Sieb abseihen und etwas abgekühlt in eine Glasflasche füllen. Im Kühlschrank aufbewahren und von der Mixtur täglich ein Likörglas trinken. Nach dreiwöchiger Kur eine Woche pausieren und dann noch einmal drei Wochen kuren. Die Knoblauch-Zitronen-Kur sollte wie beschrieben einmal im Jahr durchgeführt werden.

Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker

Präparate mit Zubereitungen aus Knoblauch sind beispielsweise:
 Ilja Rogoff, Kwai, Solaguttiae Knoblauch-Kapseln. © Birgit Frohn SeMa

Impressum

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

Handelsregister HRB 118615
Amtsgericht Hamburg
Geschäftsführerin Silke Wiederhold
Chefredaktion Birgit Frohn
Layout u. Grafik Sandra Holst, Katharina Martin
Anzeigen GmbH HWWA Werbeagentur
 Tel. 040/524 33 40
 E-Mail: hwwa@wtnet.de
Bildredaktion Birgit Frohn

E-Mail redaktion@senioren-magazin-hamburg.de
Druck Lehmann Offsetdruck GmbH
 Gutenbergring 39
 22848 Norderstedt
Erscheinen 10 x jährlich
Druckauflage 23.750
Anzeigenschluss Juni-Ausgabe: 17.05.13
www. senioren-magazin-hamburg.de

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

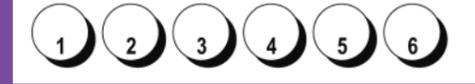
Rätsel Spaß

Direktankauf Ihres Hauses oder Ihres unbebauten Grundstücks
durch den Hamburger Bauträger:

ACCENTIS Ansprechpartner:
bau gruppe Marc Christian Stein
Tel.: 040/28 66 81 20 - info@accentis24.de

Ereignisgrund	rück-sichtsl. Aus-beutung	Mehr-ertrag, Gewinn	starker Zweig	Tresen	alt-germa-nische Waffe	mit Freude	Nutzen, Ertrag	Vorname der Autorin Blyton	Stier-kampf-plätze	US-Autorin † (Anais)	US-Film-komiker (Stan) †	Grenz-schutz-einheit (Abk.)
					Park							4
mit Aus-nahme von				männ-liche Zucht-rinder	derb, unge-hobelt		Farb-löse-mittel					nicht Samstag, nicht Sonntag
			ge- stehen					be-stimmter Artikel (4. Fall)		med.: Ohren-ent-zündung		Wind-schatten-seite
Sicher-heits-riemen im Auto								dt. Holz-schnitt-zer † 1537		Schmier-stoffe		
ein Farbton			englisch: eins				starkes Ver-langen	um Almos-en Bitten-der				
				Opern-solo-gesang		Schädel-teil			Oper von Verdi		Initialen von Kästner	
franz. Staats-mann † (de ...)			altägyp-tische Göttin (Katze)	Truppen-verband				Kelten in Irland	Figur der Quadrille			Fremd-wortteil: weiß
Wind-stärke 12	Heim-reise	US-Musiker (Chuck)				un-gleich-mäßig		Unter-grund-kämpfer				
				Fliegen-, Aas-blume	Dynastie im alten Peru			gene-tischer ‚Finger-abdruck‘			Jazzge-sangs-stil	
Beglau-bigung	Urzeit-echsen		Alpwirt-schaft					trainieren		Frauen-figur bei ‚Dallas‘, ... Ellen		
					nieder-ländisch: eins		Denk-schrift (Kw.)	kleine Mahlzeit (engl.)				altöm. Bezirks-vor-steher
Ehren-name der röm. Kaiser					belg. Lack-künstler † 1728	franzö-sisch: Danke!			Angeh. eines german. Stamms		Initialen des Autors Bloch	
			das Wesent-liche	Informa-tionen			griechi-sche Götter-mutter	Holz-raum-maß				
vor-dringlich		eigent-licher Vorname Atatürks			Stufe des alpinen Trias		Volks-stamm in Ruanda			Fremd-wortteil: zwei		
links-rhein. Mittel-gebirge			Abk.: Ausweis	eine Erzäh-lung					europ. Staaten-gemein-schaft		ein Umlaut	
		Brücke in Venedig			Insel-euro-päer			Schön-ling (franz.)				
noch bevor		US-Metro-pole					investi-eren					

- Die Gewinner vom April!**
- 1. Preis: eine Bustour mit Viking Travel
Linda A. Stelzer, 22851 Norderstedt
 - 2. bis 4. Preis: je ein Buch in Platt
Elisabeth Ehlers-Braun, 22459 Hamburg
Peter Johnke, 22397 Hamburg
Rudolf Steinmeier, 22851 Norderstedt
 - 5. bis 7. Preis: je 2 Karten für den Garten der Schmetterlinge
Hannelore Lehmann, 22455 Hamburg
Gonda Zwiener, 22880 Wedel
Christa Schulze, 22305 Hamburg



Auflösung
Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe April 2013

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

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

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

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

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

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

Verlosung im Mai!

1. Preis:
Eine Tagesreise für 2 Personen nach Fischland-Darß am 07.08.2013 mit **VIKING TRAVEL®**

Die Halbinsel Fischland-Darß-Zingst an der Ostseeküste in Mecklenburg-Vorpommern besitzt eine der schönsten und abwechslungsreichsten Küstenlandschaften in der Ostseeregion. Erleben Sie einen unvergesslichen Tag ab Norderstedt. inkl. Mittagessen in Wustrow. Bei den Aufenthalten in Prerow und Zingst haben Sie freie Zeit für gemütliche Spaziergänge.

...und so können Sie gewinnen: Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 17.05.13 an SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg senden.

Persönliche Angaben:

Ihre persönlichen Daten werden nicht für Werbezwecke verwendet oder gespeichert.

Vorname

Nachname

Straße

PLZ/Ort

Lösungswort eintragen:

1 2 3 4 5 6

2. Preis:
Individuelle Balkonberatung (auch Dachterrassen) von Petra Weinstein
Wert € 59,-

3.-5. Preis:
Jeweils 2 Karten Alma Hoppes Lustspielhaus für den 07.06.2013
„Männer in den besten Wechseljahren“

Die göttliche Stimme im All: Kammersängerin Professor Edda Moser



In diesem Wonnemonat Mai geben wir Ihnen Einblicke in das Leben und Wirken einer der berühmtesten Sopranistinnen, die Deutschland hervorgebracht hat: Edda Moser.

Edda Moser studierte Gesang am Berliner Konservatorium. Sie bekam anschließend Engagements am Stadttheater in Würzburg, in Bielefeld und Hagen. Später sang sie auf den großen Bühnen der Welt: Wien, London und New York. Dort trat sie mit berühmten Bühnenpartnern wie Placido Domingo, Luciano Pavarotti und Dietrich Fischer-Dieskau auf. 1968 sang sie zum ersten Mal in Salzburg unter der musikalischen Leitung von Herbert von Karajan, der sie auf die Bretter der weltberühmten Bühne der Metropolitan Opera in New York brachte. Dort feierte sie ihren spektakulären Einstand als „Königin der Nacht“. Viele Jahre gehörte sie zum Ensemble der MET.

Vor 15 Jahren hat sie sich von den großen Bühnen verabschiedet, ist der Musik aber treu geblieben. Sie leitet an verschiedenen Instituten und Konservatorien Meisterklassen und hat an der Hochschule für Musik in Köln eine Professur inne. Der Moderator und Journalist Giovanni di Lorenzo schreibt im Vorwort der Autobiographie von Edda Moser „Erzungenes Glück“: „Unter den Sängerinnen des 20. Jahrhunderts ist Edda Moser eine Göttin. Sie gehört zu den Sängerinnen, die nicht nur große und virtuos eingesetzte Stimmen besitzen, sondern mit ihrer Stimme Menschen im Tiefsten berühren können.“

Und vielleicht berührt ihre Stimme in Zukunft auch Lebewesen auf anderen, ganz fernen Planeten? Seit dem 20. August 1977 fliegt ihre Stimme in der Raumsonde Voyager 2 durchs Weltall. An Bord hat diese Sonde neben allerlei Messgeräten auch ein Geschenk an die Außerirdischen, die diese Raumsonde eines fernen Tages entdecken könnten: eine vergoldete Kupferscheibe. Auf dieser sind die unterschiedlichsten Klänge und Bilder von unserer Erde. 115 Bilder sind darauf, außerdem viele Grüße an die unbekanntesten Empfänger in 56 Sprachen – inklusive der Sprache der Wale. Auch Geräusche, die hier auf Erden zu hören sind wie Meeresrauschen, Herzklopfen, Lachen oder das eines Kusses. Außerdem noch 90 Minuten Musik. Darunter die göttliche Stimme der Sopranistin Edda Moser. Als „die deutsche Stimme im All“ ist sie die einzige in Deutschland lebende Sängerin, der diese Ehre zuteil wurde. „Als die Anfrage aus Amerika kam, die von mir gesungene Arie der ‚Königin der Nacht‘ aus der Oper ‚Die Zauberflöte‘ von W. A. Mozart, mit auf diese LP pressen zu wollen, sagte ich natürlich sofort und

gern zu“, erzählt Edda Moser bei unserem Treffen in Hamburg.

Ihre zweite Leidenschaft, neben der Musik, gehört der deutschen Sprache. 2006 gründete sie das „Festival der deutschen Sprache“, welches seit 2007 im historischen Goethe-Theater in Bad Lauchstedt stattfindet. In diesem Jahr am 6. und 7. September. Rolf Hochhuth schreibt für das Festival ein Stück über Luther, das Anfang September zur Uraufführung kommt. „Die Sprache ist eines unserer großen Kulturgüter“, sagt Frau Professor Moser. „Wir sollen und müssen uns wieder auf unsere Sprache besinnen. Ich freue mich, dass dieses Festival im Osten von Deutschland stattfindet, denn dort ist die Wiege der deutschen Kultur“.

Während ihres Aufenthalts in Hamburg durfte ein Besuch im Observatorium in Bergedorf nicht fehlen. „Wenn meine Stimme schon durch das Weltall fliegt, möchte ich mich gern darüber etwas ausführlicher informieren“, erklärt die Kammersängerin. Astronom Dr. Dieter Engels (auf den Fotos mit Edda Moser zu sehen) empfing seinen berühmten Gast in der über 100 Jahre bestehenden Sternwarte. Er ließ die Grand Dame der Oper einen Blick durch das Teleskop werfen und beantwortete gern all ihre Fragen. Kann man die Voyager 2 noch beobachten und hat der Mond doch Einfluss auf die Menschheit? Wir erfahren, dass die Raumsonde noch sichtbar ist, obwohl sie inzwischen sehr weit von der Erde entfernt ist. Und, dass der Einfluss des Mondes auf die Erde schon anhand von Ebbe und Flut zu erkennen ist. Übrigens: Hamburgs „Tor zu den Sternen“ in Bergedorf ist für Besucher jedes Wochenende von 10-18 Uhr geöffnet. Die Mitarbeiter laden zu interessanten Vorträgen und zum Blick ins Weltall ein.

Ein ganz besonderes Bonbon für Liebhaber der klassischen Musik und besonders der von Edda Moser brachte die EMI jetzt auf den Markt: In einer Box mit neun CDs veröffentlicht Electrola Classics ein besonderes Kapitel Plattengeschichte mit Liedern, Arien und Gesprächen. In dieser brandneuen Edition wird ein sehr facettenreiches und persönliches Portrait der Künstlerin zu Gehör gebracht. Die EMI stellte uns so eine CD-Box zur Verfügung, die Sie nächsten Monat im SeMa gewinnen können.

Text und Fotos Marion Schröder © SeMa



Wieder Regionales auf dem Teller

Allem voran der Spargel



Mit den ersten Frühlingsblumen und lauen Lüftchen finden sich auf den Märkten und im Lebensmittelhandel auch wieder die ersten heimischen Produkte. Zeit wird's! Nach dem langen Winter ist der Appetit auf erntefrisches Gemüse und Obst aus unserer Region noch größer.

Wer Obst und Gemüse je nach Saison aus heimischem Anbau kauft, tut eine Menge Gutes – sich selbst und der Umwelt.

Alles zu seiner Zeit

Dieses alte Motto bewährt sich auch beim Einkaufen. So hat heimisches Gemüse und Obst einen weitaus besseren Geschmack. Schließlich ist während der natürlichen Erntezeiten im Freiland das Aroma am intensivsten. Dank genügend Luft und Sonne kann sich der volle Geschmack entfalten. Ganz anders als bei importierter Ware, die nicht ausreifen kann, sondern unreif geerntet wird. Das vollständige Ausreifen bedingt auch, das heimische Obst- und Gemüsearten einen höheren Gehalt wertvoller Inhaltsstoffe besitzen – deutlich mehr Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Wo wir gerade beim gesundheitlichen Wert sind: Heimisches Obst und Gemüse weist auch er-

heblich weniger Pestizidrückstände und andere Schadstoffe auf, als importierte Ware. Was mit daran liegt, dass in anderen Ländern der EU und außerhalb der EU die Anbauvorschriften nicht so streng sind wie bei uns. Nichts mit dem Anbau hat der Gehalt an Nitrat zu tun, wohl aber mit der Ernte. In Pflanzen aus dem Freiland steckt deutlich weniger Nitrat, da dieses durch Sonne abgebaut wird.

Heimisches Obst und Gemüse der Saison ist nicht nur besser und gesünder, sondern auch noch billiger. Dass qualitativ hochwertige Ware zu einem geringen Preis angeboten werden kann, ist mit darauf zurückzuführen, dass hohe Transport- und Energiekosten wegfallen.

Nun zur Umwelt, die ebenso sehr vom Kauf heimischer Produkte profitiert. Denn Freilandware hat eine sehr gute Ökobilanz, da keine Energie für beispielsweise Transport oder beheizte Treibhäuser vergeudet wird. Zudem werden keine Lagerungs- oder Abdeckmaterialien wie Folie oder Vlies benötigt.

Dabei ist der Spargel der ersehnte Star im Frühling. »König unter den Gemüsen« wird er zu Recht genannt, denn er ist reich an Mineralstoffen wie Kalium und Vitaminen von A bis C, dazu sehr kalorienarm. Essen kann man Spargel roh (fein geschnitten), gebraten, frittiert, in Folie gebacken oder ganz klassisch gekocht. Ob weißer oder grüner Spargel, das ist Geschmackssache. Viele ziehen den grünen vor, da er nicht wie der weiße komplett geschält werden muss. Der Klassiker ist natürlich Spargel mit einer Scheibe geräucherten Katenschinken, je nach Geschmack weich und mild oder kernig und würzig. Auch hier sollte man auf die Qualität achten und zu einem traditionell geräucherten Schinken greifen. Nur so wird das Spargelessen wirklich zu einem "königlichen Genuss". Nachfolgend ein paar weitere Rezepte für die bevorstehende Spargelzeit.

Gesunde Frische vom

Langenhorner Wochenmarkt



Harry's Fischdelikatessen

Fisch macht sexy!

Nordsee-Krabbensalat	200g	€ 3,50
Lachscocktail	250g	€ 4,00
Geräucherte Forellen	2 Stk.	€ 5,00

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



...aus dem Rauch
auf den Wochenmarkt

Die Spargelzeit genießen
**Hubers milder
Heide-Katenschinken**

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

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

Thal

Vierländer Gemüseanbau

„Eigene Produkte
aus dem Hause Thal
für Leib und Seele ideal!“



Auf den Wochenmärkten:

Langenhorn: samstags
Fuhsbüttel: mittwochs & freitags
Turmweg: donnerstags

Geflügelhof Hellfritz



Wochenmärkte:
Di. + Sa. Langenhorn · Mi. + Fr.
Fuhsbüttel · Do. Schmuggelstieg
Sa. Duvenstedt

Im Angebot (07.05.-11.05.):
Marinierte Putensteaks

100 g € 0,99

Lecker zum Spargel:
Geräucherte Putenbrust

100 g € 1,32

Wieder da:
Frisches Rehfleisch

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

Schinken-Spargel-Lasagne

Zutaten für 4 Personen:

1 kg weißer Spargel
500 g gekochter Schinken
2 weiße Zwiebeln, 400 ml Sahne
12 Lasagne-Platten
200 g geriebener Emmentaler oder Gouda
6 EL Butter, Gemüsebrühe
schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

- Den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und schälen. Dann in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in einem tiefen Topf in 1 EL Butter andünsten. Die Zwiebeln fein würfeln und zu dem ange dünsteten Spargel hinzufügen.
- Den Schinken würfeln und zum Spargel geben. Dann die Sahne und 200 ml Wasser hinzufügen, anschließend mit Gemüsebrühe und Pfeffer abschmecken.
- Backofen auf 200°C vorheizen. Eine feuerfeste Auflaufform (20cmx20cm) mit der restlichen Butter ausfetten. Unten eine Lage mit den Lasagne-Platten auslegen und darüber die Spargel-Schinken-Soße geben. Dann darauf wieder Lasagne-Platten und die Schinken-Sahne-Soße. Zum Abschluss den geriebenen Käse über alles streuen. Den Backofen auf 170°C zurückdrehen und die Lasagne für 30 Minuten backen lassen.
- Zur Lasagne dann knackigen Kopf- oder Eisbergsalat mit einem leichten Dressing servieren.

Spargel und Lachs im Paket

Zutaten für 4 Personen:

1,5 kg grüner Spargel (etwa 25 Stangen)
600 g frisches Lachsfilet ohne Haut
4 EL Olivenöl
1 Bund frischer Dill, gehackt
Salz und weißer Pfeffer, Zucker
4 Seiten Butterbrotpapier

Zubereitung:

- Vom Spargel das untere Drittel schälen. Dann mit einer Prise Zucker und Salz 5 bis 8 Minuten kochen und abtropfen lassen.
- Je ein Lachsfilet in die Mitte einer Seite Butterbrotpapier legen und je ein paar Stangen Spargel darauf legen. Dill darüber verteilen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Olivenöl dazu geben.
- Die Butterbrotpapiere so einschlagen, dass geschlossene Päckchen entstehen (ggf. mit Küchengarn zubinden).
- Einen großen Topf zu 5 cm mit Wasser füllen. Einen Dämpfeinsatz hineinstellen und das Wasser zum Kochen bringen. Die Päckchen in den Dämpfeinsatz geben und 15 Minuten dämpfen.
- Dann die Päckchen servieren. Dazu passen gut junge Kartoffeln.

Noch mehr lange Stangen

Nämlich Rhabarber, der übrigens ebenso wie Spargel zu den Gemüsen gehört – was gar nicht so bekannt ist. Ungeachtet dessen finden sich die langen Stangen meist in süßen Gerichten. Noch ein Tipp: Rhabarber mit rotem Fleisch schmeckt leicht nach Himbeere, der mit grünem Fleisch dagegen herb-sauerlich.



Mal was anderes...

Rhabarber-Soße zum Spargel. Dazu 1/4 l Rotwein mit 125 ml Wasser und 3 Esslöffel Johannisbeergelee aufkochen. Dann 1 Esslöffel Speisestärke mit etwas Wasser glattrühren, zur Soße geben und weiter köcheln. 250 g klein geschnittenen roten Rhabarber (ungeschält) zur Soße geben und weich garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Rhabarber-Soufflé zum Nachtisch

Zutaten für 4 Personen:

250 g Rhabarber
250 g Quark
3 EL Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
2 Eigelb und 2 Eiweiß
etwas Butter

Zubereitung:

- Rhabarber in dünne Scheiben schneiden und mit 1 EL Zucker bestreuen. Quark, Eigelb und Vanillezucker verrühren und das Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Den restlichen Zucker unter Schlagen zugeben und unter den Quark heben.
- Eine Gratin-Form am Boden buttern, die Hälfte vom Rhabarber hineingeben und darauf die Quarkcreme füllen. Mit dem restlichen Rhabarber bedecken.
- Bei 200°C im Backofen 25 Minuten backen, bis das Soufflé goldbraun ist. Dann mit etwas Puderzucker bestreuen.

Jeden
Dienstag
und
Sonnabend

Langenhorner
Wochenmarkt



Frische · Qualität · Vielfalt
...bieten die Kaufleute vom Wochenmarkt

Bardowicker Frischgemüse

aus integriertem Anbau · Inh. Peter Schröder

Spargel aus eigener Ernte

- Schälen gratis! -

Dazu besonders lecker - die neuen Kartoffeln!

Jetzt auch im Internet: www.fit-durch-gemuese.de

Auf den Wochenmärkten Langenhorn (Di. + Sa.),
Ashausen (Mi.), Schmuggelstieg (Do.), Poppenbüttel (Fr.)

Fischfachhandel R. Diedrichs

Qualität und Frische
zu günstigen Preisen...



Fangfrische Maischollen

zum aktuellen Tagespreis

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



Obsthof Palm

Frisches Obst aus dem Alten Land

direkt auf dem Wochenmarkt
- eigene Ernte aus kontrolliertem,
integriertem Anbau.

Saftige und knackige Äpfel

- verschiedene Sorten

Frischer, selbstgepresster Apfelsaft
in der 5-Liter BIG-BOX!

Wochenmärkte: Langenhorn • Schmuggelstieg



Erntefrischer
Spargel,
direkt
vom Erzeuger

auf Wunsch auch frisch
geschält - dank unserer
neuen Spargelschälmaschine

Wochenmärkte: Alsterdorf: Fr. 10-17 Uhr, Langenhorn: Di. 14-18 Uhr und Sa. 8-13 Uhr

Immer etwas Besonderes beim...



Spargel mal anders
genießen - z.B. mit
**Parmesan
und Taleggio**
Rezepte
bei uns am Stand!

Thomas Gerstenberg • www.kaespezi.de
Wochenmärkte: Langenhorn | Fuhsbüttel | Schmuggelstieg



Neuer Standort!

Langenhorner
Wochenmarkt

Neue
Wochenmarkt-
fläche

jeden
Dienstag und
Sonnabend

Sie finden uns jetzt in der
Tangstedter Landstraße

(südlich des Krohnstiegs)

Krohnstieg

Tangstedter
Landstraße



Langenhorn
Markt

Timmweg

Tannenweg

VERANSTALTUNGEN TIPPS + TERMINE

AUSSTELLUNGEN

Noch bis zum 23. Mai
Glück des Seins.

Acrylspachteltechnik von B. Markl-Ruhnke. Die Hamburger Künstlerin schafft eine stimmige Einheit zwischen Realität und Fantasie. Mo.-Do. 14.30-23 Uhr, Eintritt frei. **Bürgerhaus Barmbek, Lorichstraße 28a, 22307 Hamburg, Tel.: 040/630 40 00**

02. bis 31. Mai 2013, Mo.-Sa. 12-18 Uhr
„Hamburg illustriert“ im Mai.
10 Hamburger Illustratoren zeigen Interpretationen zum Thema „Paare“. **kulturreich Galerie Hamburg, Wexstr. 28, 20355 Hamburg, Tel.: 040/75 36 86 61**

Noch bis zum 31. Dezember 2013
Sammlung Mittelalter

Sakrale Bildwerke und Schatzkunst, liturgisches Altargerät und Devotionalien bieten eine anschauliche und emotionale Begegnung mit der christlichen Glaubensvorstellung. **Museum für Kunst und Gewerbe, Steintorplatz 1, 20099 HH, Tel.: 040/428 13 48 80**

KONZERTE

Samstag 18. Mai 2013, 20 Uhr

James Last. Gute Laune ist garantiert, denn der Erfinder des "Non-Stop-Dancing-Sounds" ist seit über 60 Jahren erfolgreich im Musikgeschäft.

O2 World Hamburg, Sylvesterallee 10, 22525 Hamburg, Tel.: 040/881 63-0

Samstag 25. Mai 2013, 16 Uhr

Acoustic Colours. Elsa Ruiba, Flötistin und der Gitarrist Stephan Griefingholt spielen eine wunderschöne Mischung aus eigenen Kompositionen und südamerikanischer Musik. Eintritt: € 6,-. **Im Restaurant des Wohnparks am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg, Tel.: 040/644 16-914**

KINO

Mittwoch 15. Mai, 11 Uhr

„Saiten des Lebens“. Ein Streichquartett feiert 25-jähriges Bestehen. Da erfährt der Cellist Peter, dass er Parkinson hat. Kassenöffnung ab 9.30 Uhr, Eintritt € 5,-. Gegen kleinen Aufpreis gibt es Kaffee und Gebäck. **Traumkino im CinemaXX Hamburg Dammtor, Dammtor 1, 20354 Hamburg**

VORTRAG

Montag 27. Mai, 18 Uhr

Diavortrag: Schottland – bei Dudelsackpfeifern und Meeresvögeln. Bizarre Felsen, beeindruckende Küsten, historische Schlösser u.v.m. zeigt Frau Dr. Angelika Wosegien. Eintritt € 5,-. **Im Studio des Wohnparks am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 HH, Tel.: 040/644 16-914**

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

HAFENGEBURTSTAG

Donnerstag 09. bis Sonntag 12. Mai 2013
824. Hafengeburtstag.

Das größte Hafenfest der Welt bietet ein abwechslungsreiches Programm für die ganze Familie, Fr./Sa. 10-24 Uhr, So. 10-21 Uhr. **Landungsbrücken, Bei den St. Pauli-Landungsbrücken, 20359 Hamburg**

Sonntag 12. Mai 2013, 16 Uhr

Auslaufparade 2013. Seien Sie auch hier mittendrin, statt nur dabei. Von einem unserer Fahrgastschiffe aus haben Sie perfekte Sicht und gute Gelegenheiten für Fotoaufnahmen. Tickets: www.adticket.de. **Anleger Sandtorhöft/Kehrwiederspitze, Am Sandtorkai 48, 20457 Hamburg**

TAG DER OFFENEN TÜR

Samstag 1. Juni, ganztägig

Tag der offenen Tür. Besichtigung und Beratung, Kaffee und Kuchen bei Musik mit dem Kreuzer-Chor, Silver-Surfer-Treff (Umgang mit iPad, Hotspot & Co), ohne Anmeldung. **Seniorenresidenz Alsterpark, Rathenaustraße 4-10, 22297 HH, Tel.: 040/511 27 20 00**

LESUNGEN

Dienstag 07. Mai, 19 Uhr

Die „Tüdelboys“. Zwei Bücher, eine Gitarre, drei Stimmen, eine musikalische Lesung. Eintritt € 8,-. **Kultur im Alstertal, Festsaal im Hospital zum Heiligen Geist, Hinsbleek 11, 22391 Hamburg, Tel.: 040/606 01-111**

Donnerstag 16. Mai, 19.30 Uhr

Was ich euch erzählen will. Meine Kindheit und Jugend in Eimsbüttel, Buchvorstellung mit Elfie Buth und Martin Kempe. Eintritt frei. **Galerie Morgenland, Geschichtswerkstatt Eimsbüttel, Sillemstraße 79, 20257 HH, Tel.: 040/490 46 22**

STRASSENFESTE

Freitag 17. Mai, 22.30 Uhr

Japanisches Kirschblütenfest. Großes Feuerwerk. **Außenalster, Alsterufer, 20354 Hamburg**

Sa. 18. bis So. 19. Mai, 11-23 Uhr
Straßenfest „FUHLE 2013“. Wieder auf verlängerter Fläche. **Fuhlsbüttler Straße von Ringbrücke bis Alfred-Johann-Levy-Straße**

Samstag 25. Mai, 11-17 Uhr

Bunte Meile – Barmbeks schönstes Straßenfest. Rund um die Köster-Stiftung locken ein großer Flohmarkt, Live-Musik, Mitmach-Aktionen und Kulinarisches. **Außengelände der Köster-Stiftung, Meisenstr. 25, 22305 Hamburg**

Fr. 24. bis So. 26. Mai, Fr./Sa. 11-23 Uhr, So. 10-18 Uhr, Tibargfest. Drei große Themenflächen. **Tibarg, 22549 Hamburg**

FLOHMÄRKTE

Immer mittwochs, 10-15, und samstags, 7-15 Uhr, Bahrenfeld „Flohdorn“, Flohmarkt, Freifläche a. d. Trabrennbahn, Luruper Chaussee 30, 22761 Hamburg

Immer samstags von 7-15 Uhr
Bramfeld, Flohmarkt, Otto Parkplatz, Moosrosenweg, 22177 Hamburg

Immer samstags, 8-16 Uhr, St. Pauli Flohschanze, Antik- und Flohmarkt, Alte Rinderschlachthalle, Neuer Kamp 30, 20359 Hamburg

Donnerstag 09. Mai, 9-17 Uhr, Flohmarkt Hummelsbüttel, Poppenbüttler Weg 15-21, 22339 Hamburg

Do. 09. bis So. 12. Mai, 10-20 Uhr, Der maritime Basar „Tüdel un Tampen“, mit Nautiquitäten, Seefahrts-Trödel, Kunst und Kombüse, Sandtorhafen, Am Sandtorkai, 20457 Hamburg

Sonntag 12. Mai, 8-16 Uhr, Flohmarkt Marktplatz Grundstraße, Marktplatz Grundstraße, 20257 Hamburg

Samstag 18. Mai, 10-19 Uhr, Neustadt: Antikmarkt, Gänsemarkt, 20354 HH

Sa. 18. bis So. 19. Mai, 9-17 Uhr, Flohmarkt zum Straßenfest in Fuhlsbüttel, Fuhlsbüttler Str., 22305 Hamburg

So. 19. bis Mo. 20. Mai, 10-17 Uhr, The Collectors Antique-Market, der Sommer-Antik-Markt an der Binnenalster, Colonnaden, 20354 Hamburg

Sonntag 26. Mai, 9-17 Uhr, Barmbek, Kultur-Flohmarkt, Museum der Arbeit, Wiesendamm 3, 22305 Hamburg

Sonntag 26. Mai, 9-18 Uhr, Flohmarkt am Tibarg zum Straßenfest am Tibarg, 22459 Hamburg

Sonntag 26. Mai, 8-16 Uhr, Flohmarkt Max Bahr Bramfeld, Bramfelder Chaussee 140, 22177 Hamburg

Sonntag 26. Mai, 8-16 Uhr, Flohmarkt Max Bahr Langenhorn, Tarpen 19, 22419 Hamburg

Sonntag 26. Mai, 9-17 Uhr, Kultur-flohmarkt in der Zinnschmelze, Maurienstr. 19, 22305 Hamburg

KULINARISCHES

Donnerstag 30. Mai, 11.30 bis 13.30 Uhr
Aktionstag „Rund um den Spargel“. Inkl. Glas Wein und mit musikalischer Begleitung durch den Pianisten Jurai Sivak, Hausbesichtigungen möglich. Kostenbeitrag € 12,50. **Seniorenresidenz Alsterpark, Rathenaustraße 4-10, 22297 HH, tel. Anmeldung bitte unter: 040/511 27 20 00**