

Gratis zum Mitnehmen


SeMa

Senioren Magazin

Hamburg

März 2014

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel



**Pflegende Angehörige:
Raus aus dem
Stress**



Seniorenmesse „SeniorA“
für das Leben im Alltag



Bayerischer Wald
Deutschlands einziger Urwald



Älter werden
und Wohnen in Hamburg



Die „honigsüße“ Gefahr
Volkskrankheit Diabetes Typ 2



Heidrun von Goessel:
Vom Fernsehen aufs Traumschiff

Pflegeheim
Haus Doris



MDK-Pflege-note 1,0

Die Facheinrichtung für Gerontopsychiatrie seit 1983

Für Ihren Angehörigen/zu Betreuenden:

- Seelisches Wohlbefinden
- Dementengerechtes Ernährungskonzept
- Vollzeitbetreuung durch Sozialpädagogen
- Lichttherapie
- keine Fixierung (Werdenfelser Weg)
- Geschultes Fachpersonal
- Größtmögliche Selbstbestimmung
- Liebevolle Innengestaltung des Hauses
- Freier Zugang zum beschützten Garten

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

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

Offene und geschlossene Unterbringung möglich!

Inhalt

Herzlich willkommen Worte unserer Herausgeberin	3
Raus aus dem Pflegestress Pfleger können sich helfen lassen	4
Je oller, desto doller Hamburgs „Rockende Senioren“	8
Kunst und Hobby im Alter Hannelore Andrews dichtet mit Leidenschaft	9
SeniorA Erlebnismesse für das Leben im Alltag	10
Preiswürdige Zusammenarbeit von Christen und Muslimen	15
Reisen Deutschlands einziger Urwald	16
Die Pflanzen-Apotheke: Teil 25 – Salbei	18
Impressum	18
Älter werden und Wohnen in Hamburg	20
Wer gehen kann, kann auch Tango tanzen Ab aufs Parkett – auch der Gesundheit zuliebe	22
Lütte Vertellen	23
LAB – Lange aktiv bleiben	23
Überhaupt nicht altbacken: Gratins und Aufläufe	24
Musikalisch-literarisches Dinner mit Herz in der Seniorenresidenz Alsterpark	25
Rätsel & Gewinnspiel	26
Die „honigsüße“ Gefahr Volkskrankheit Diabetes Typ 2	28
Heidrun von Goessel: Vom Fernsehen aufs Traumschiff	30
Kleinanzeigen	31
Sport Die „Mädels“ vom SCALA	32
Kultur: Theater, Lesungen und mehr	34
Für den Notfall wichtige Nummern	35
Veranstaltungen	36

Quickborn-Zentrum
3 Neubauvorhaben
KfW-Effizienzhaus 70



Barrierefrei erreichbare 2- und 3-Zimmer- Terrassen-, Balkon- und Dachterrassenwohnungen, 64-148 m² Wohnfl., Markeneinbauküche, helle Bäder mit gr. ebenerdigen Duschen, Designfußboden, Wärmerückgewinnung, Maler, Fliesen, Gäste-WC, Fahrstuhl, Tiefgarage u.v.m.

Schlüsselfertig ab € 179.000,-
Ohne Anzahlung! Der Kaufpreis ist erst zur Übergabe fällig!!!

Fertigstellung Ende 2014.
Courtagefrei direkt vom Bauträger.

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

Liebe Leserinnen und Leser,

„Entdecken, Erleben, Ausprobieren“, das ist das Motto der diesjährigen Seniorenmesse „SeniorA“ am 14. und 15. März. Auch wir, das SeMa, sind wieder mit einem eigenen Stand auf der Messe im CCH vertreten. Wie auch im letzten Jahr, freuen wir uns auf viele nette Gespräche mit Ihnen, diesmal am Stand E 13.

Eine weitere Messe, auf der wir vertreten sind, findet im April statt: Die „Besser-Leben-Messe für die Generation 50 +“ am 26. und 27. April im Sasel-Haus. Mehr dazu in unserer Aprilausgabe.

Das Titelthema dieser Ausgabe beschäftigt sich mit einer Personengruppe, die alltäglich Höchstleistungen vollbringt, den „pflegenden Angehörigen“. Oft sind diese Tag und Nacht im Einsatz und stoßen dabei häufig an ihre körperlichen und seelischen Grenzen. Hier geben wir ein paar Tipps, wie man den „Pflegestress“ mindern kann.



Nun wünsche ich Ihnen einige Sonnenstrahlen zum Frühlingsanfang und viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe.

Ihre Silke Wiederhold

Gestalten Sie das Senioren Magazin mit – schreiben Sie uns:
kontakt@senioren-magazin-hamburg.de
oder per Post: SeMa – Senioren Magazin Hamburg
Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg
Tel.: 040/41 45 59 97



Das SeMa – gibt es auch als APP – natürlich kostenlos
Für Ihr iPad finden Sie uns unter: „Senioren Magazin“ im App Store
Für die Android-Systeme unter: „Senioren-Magazin“ bei Google Play
Das Senioren Magazin Hamburg im Internet:
www.senioren-magazin-hamburg.de
oder www.semahh.de

f Sie finden uns unter SeMa auch bei facebook

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

Seniorenzentrum Røweland

Wir blicken auf 30 erfolgreiche Jahre zurück!

Im November 1982 wurde für das Seniorenzentrum Røweland der Grundstein gelegt. Am 1. Februar 1984 traten morgens um 8.00 Uhr die ersten 20 Mitarbeiter zum Arbeitsbeginn an. Sie begannen ihren Dienst mit einem Rundgang durch das Gebäude, in dem die Handwerker überzeugt werden mussten, dass sie nun langsam das Feld zu räumen hätten. Die Mitarbeiter begleiteten die letzten Baumaßnahmen und planten die ersten Einzüge der Bewohner. Nach nur 16 Monaten Bauzeit zogen am 1. März 1984 die ersten Bewohner im Seniorenzentrum Røweland ein, in das noch nicht ganz von Handwerkern befreite Gebäude. In einer Eröffnungsfeier am 4. April 1984 übergab die Bauherrin - die Jens S. Jensen Gruppe - das Seniorenzentrum Røweland in die Trägerschaft der „Seniorenheim Røweland Gemeinnützige Alten- und Pflegeheim GmbH“. In den folgenden 30 Jahren entwickelte sich das Seniorenzentrum Røweland ständig weiter und passte sich den neuesten Entwicklungen und Wünschen älterer pflegebedürftiger Menschen an. Dieses Streben, immer auf dem neuesten Stand zu bleiben, prägte das Seniorenzentrum Røweland. Durch stetige Modernisierungskonzepte erweiterte sich unsere Einrichtung um einen speziellen

Demenz- und eine Wohngruppe für Menschen mit Demenz, Ehepaar- und Einzelzimmer, ein modernes Restaurant für die Bewohner, ein Nachtcafé und das Café Røwissimo. In Umsetzung befindet sich derzeit das Konzept zur Integration seniorengerechter Wohnungen. Gemeinsam mit unserem Kompetenzteam, das aus verschiedenen Mitarbeitern des Hauses besteht, arbeiten wir fortlaufend an der weiteren Entwicklung unseres Seniorenzentrums.

Unsere 30-Jahre-Feier
Dieses Ereignis feiern wir gemeinsam mit unseren Bewohnern, deren Angehörigen, allen, die uns über die Jahre begleitet haben und hoffentlich auch mit Ihnen. Sie sind herzlich eingeladen! An diesem Tag erwartet Sie bei uns ein buntes Treiben: Dazu gehört u.a. ein vielseitiger Kunsthandwerkermarkt mit einem Gärtnerstand, der Frühlingsblumen anbietet, ein Glücksrad mit Gewinnen und Stände mit verschiedenen, kostenfreien kulinarischen Köstlichkeiten. Die Künstler und unser Bewohner-Chor begleiten Sie musikalisch durch den Tag. Kutschfahrten durch Langenhorn runden unser Angebot ab. Genießen und feiern Sie diesen Tag mit uns!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

30 Jahre
1984 – 2014



das Seniorenzentrum Røweland wird 30!

Gemeinsam mit Ihnen feiern wir am
Sonnabend, den 05 April 2014
von 10.00 – 19.00 Uhr
Es erwartet Sie ein buntes Programm von Aktivitäten, kulinarischen Genüssen und ein lebhaftes Treiben im gesamten Haus.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Røweland 6a
22419 Hamburg
Tel: 040/530465-0
www.roeweland.de

Seniorenzentrum Røweland

Raus aus dem Pflegestress

Pflegende müssen und können sich helfen lassen

Sie sind nahezu rund um die Uhr im Dienst: Jene, die einen Pflegebedürftigen zu Hause betreuen. Ihre täglichen körperlichen und psychischen Belastungen sind immens. Umso dringender müssen pflegende Angehörige auch für sich selbst sorgen. Was sie leider meist nicht tun. Das muss und kann sich ändern – einfacher als gedacht.

Von den bundesweit derzeit über zwei Millionen Pflegebedürftigen werden über die Hälfte zu Hause von Angehörigen betreut und versorgt - der größte Pflegedienst unseres Landes. Zugleich der, welcher den höchsten Anforderungen und Risiken ausgesetzt ist. Denn wer fast pausenlos umsorgt, pflegt und hilft, muss auch sehr gut auf sich selbst aufpassen. Professionell Pflegende haben das in ihrer Ausbildung gelernt, nicht aber die Ehegatten, Geschwister oder ebenso die bereits älteren Kinder der Betroffenen. Die meisten von ihnen sind angesichts ihrer schweren Aufgabe schwerst belastet und überfordert. Sie gehen im aufreibenden Pflegealltag schnell verloren und haben keine Zeit mehr für sich selbst und für aufbauende Kontakte mit anderen Menschen, sind geplagt von permanenter Sorge um das Wohlergehen des Pflegebedürftigen. Dass sie letzteres jedoch nur sichern können, wenn sie sich auch selbst pflegen, gerät dabei in Vergessenheit. Prekär, denn damit provozieren sie, was sie dringlichst verhindern wollen: Dass jener Mensch, für den sie sich derart aufopfern, ohne Hilfe und Schutz ist. Denn zusehends mehr pflegende Angehörige kommen an den Rand der totalen Erschöpfung und darüber hinaus.

Das wurde nun endlich erkannt und deshalb gibt es heute viele Angebote zur Unterstützung und Entlastung der pflegenden Angehörigen. In deren Genuss kommt man ohne Probleme und kostengünstig, oft auch kostenfrei.

Wo bleibe ich?

Eine immens wichtige Frage, die man sich als pflegender Angehöriger immer wieder stellen sollte, ja muss. Denn: Sich um einen Pflegebedürftigen liebevoll und verantwortungsbewusst zu kümmern, ist gut und richtig. Doch damit ist nicht gemeint und nicht verlangt, dass sich die Pflegenden dabei selbst aufgeben. Denn es ist keinem der Beteiligten damit gedient, wenn sie auf Grund permanenter Überforderung und Anspannung selbst erschöpft und gar krank werden. Wer soll und kann sich dann in so einem Fall kurzfristig um den Patienten kümmern? Schließlich ist das Wohlergehen des Pflegebedürftigen davon abhängig, ob und wie gut man ihn unterstützt. Anders formuliert: Man kann sich nur gut um andere kümmern, wenn man sich auch um sich selbst gut kümmert. Dies gilt es stets im Kopf zu behalten. Denn:

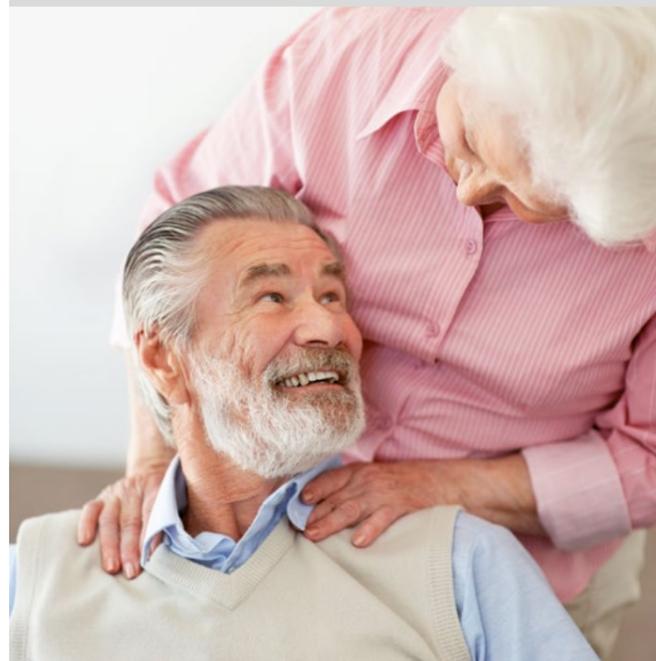
Pflegestress kann krank machen

Pflegende werden nicht selten selbst zu einem Pflegefall. So sind pflegende Angehörige oftmals überfordert, können nicht mehr richtig schlafen, sind ratlos und verzweifelt. Zudem nagt das Schuldbewusstsein: Immer wieder meldet es sich zu Wort, dieses »tue ich genug?«, »kümmere ich mich wirklich ausreichend?«, »gebe ich genug Zuwendung, Verständnis und Geduld?« Quälende Zweifel, die zusätzlich an der Kraft zehren. Leider typisch und objektiv betrachtet fast immer



Härtefall Demenz

Die Pflege eines Menschen mit Demenz ist um einiges komplexer, als es dies bei anderen Erkrankungen bereits der Fall ist. Das liegt an den typischen Symptomen und daran, dass diese Krankheit stetig fortschreitet – ohne Aussicht auf Besserung. Zudem ist die Pflege sehr zeitintensiv: Die Betroffenen benötigen im Grunde 24 Stunden pausenlos Betreuung.



unbegründet, können sie jedoch allmählich zermürben.

All dies schraubt das gesundheitliche Risiko der Pflegenden immens in die Höhe. Das haben viele statistische Erhebungen belegt und viele Menschen leidvoll selbst erfahren müssen: Pflegende Angehörige haben erheblich mehr physische und psychische Beschwerden als andere Menschen gleichen Alters und Geschlechts. So fehlen sie auch überproportional häufig an ihrem Arbeitsplatz oder müssen ihren Beruf mitunter sogar ganz aufgeben.

Unbedingt Hilfen annehmen

Wer gewohnt ist, ständig zu helfen und einem anderen zur Seite zu stehen, dem fällt es oftmals schwer, sich selbst helfen zu lassen. Doch es ist dringend erforderlich, Hilfen bei der Pflege und Betreuung anzunehmen. Denn nur durch regelmäßige Entlastung können Pflegenden ihre schwere Aufgabe so erfüllen, wie sie es möchten und von sich erwarten. Somit profitiert auch der Schützling sehr davon, wenn man sich helfen lässt.

Inzwischen gibt es einige Möglichkeiten zur Unterstützung bei der häuslichen Pflege. Hier ein Überblick über das Portfolio in Hamburg.

Beratungsstellen zur ersten Orientierung

In sogenannten Pflegestützpunkten kann man sich von Fachleuten über die Möglichkeiten der Hilfe bei der Betreuung und Unterstützungsangebote kompetent informieren lassen – unabhängig von der Kassenzugehörigkeit. Auf diese Weise erhält man eine gute erste Orientierung, auch im Hinblick auf rechtliche und finanzielle Fragen. Diese Beratungsstellen werden gemeinsam von den Kranken- und Pflegekassen sowie von der Stadt Hamburg getragen.

Angehörigengruppen

In Angehörigengruppen kann man persönliche Erfahrungen austauschen, sich gegenseitig helfen und Tipps geben. Das Miteinander mit Menschen, die sich in der gleichen Situation befinden wie man selbst, ist überaus hilfreich und wohltuend.

Betreuungsgruppen

In Betreuungsgruppen werden Pflegebedürftige für einen Vor- oder Nachmittag – meist einmal pro Woche – von ehrenamtlichen Helfern und einer Fachkraft betreut. So sind die pflegenden Angehörigen für ein paar Stunden entlastet. Der Besuch wird finanziell von der Pflegekasse gefördert.

Ambulante Hilfen

Entlastungsangebote im Rahmen ambulanter Hilfen sind beispielsweise Nachbarschaftshilfen oder Essen auf Rädern. Zudem gibt es sogenannte Helferinnen-Kreise. Dabei kommen geschulte ehrenamtliche Helferinnen gegen eine Aufwandsentschädigung zur stundenweisen Entlastung in die Haushalte.

Kurzzeitpflege

Immer mehr stationäre Pflegeeinrichtungen bieten die Möglichkeit, Pflegebedürftige vorübergehend für einige Wochen aufzunehmen. Diese kurzzeitige Pflege bietet den Angehörigen Entlastung, wenn sie möglicherweise einmal selbst krank sind oder verreisen möchten oder müssen.

Seniorengerechtes Wohnen in Henstedt-Ulzburg „Lühmann-Park“



Neubau-Eigentumswohnungen

- 2-3 Zi., 73-87 m² Wohnfl.
 - Gebäude m. nur 8 Wohnungen
 - Terrassen/Balkone/Loggien
 - Geräumige Aufzüge
 - Autom. Hauseingangstüren
 - Gegensprechanlage mit Monitor und Kamera
 - Alle Fenster mit Rollläden
 - Beleuchtete Carportanlage mit Bewegungsmeldern
 - Hochw. Sanitär- und Fliesenprogramm in allen Wohnungen
 - Großzügige Dusche, stufenlos gefliest
- Kaufpreis ab € 234.300,- inkl. Carportstellplatz**

Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin zum Besuch einer unserer 3 Musterwohnungen.

Mo.-Fr.: 041 93 - 90 11 51
Sa./So.: 041 93 - 90 12 70
Grundstücksgesellschaft
Manke GmbH & Co. KG
www.manke-bau.de
verkauf@manke-bau.de



Tagespflege

In Tagespflegeeinrichtungen werden Pflegebedürftige tagsüber an den Wochentagen betreut. Abends und am Wochenende kehren sie dann nach Hause zu ihren Angehörigen zurück. Die meisten Tagespflegedienste bieten zudem das Abholen und Heimbringen der Patienten an.

Hier geht es zur Entlastung

Nachfolgend eine Auswahl wichtiger Anlaufstellen für pflegende Angehörige in Hamburg. Bei ihnen findet sich alles, was hilft und unterstützt.

Pflegestützpunkt Hamburg-Nord: Kümmellstraße 5-7, 20144 Hamburg, Tel.: 040/428 99 10 60, Mail: pflegestuetzpunkt@hamburg-nord.hamburg.de

Pflegestützpunkt Eimsbüttel: Garstedter Weg 13, 22453 Hamburg, Tel.: 040/428 99 -1030, Mail: pflegestuetzpunkt@eimsbuettel.hamburg.de

Pflegestützpunkt Altona: Achtern Born 135, 22549 Hamburg, Tel.: 040/428 99 10 10, Mail: pflegestuetzpunkt@altona.hamburg.de

Der Flyer „Pflegestützpunkte Hamburg - Beratung und Unterstützung für pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen“ kann kostenlos bei der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz bestellt werden: Billstraße 80, 20539 Hamburg, Tel.: 040/428 37 -2368, Mail: publikationen@bgv.hamburg.de

Angehörigenhilfe Hamburg, Moorende 4, 20535 Hamburg, Tel. 040/655 73 36, mail@angehoerigenhilfe.de, www.angehoerigenhilfe.de

Hamburgische Brücke, Uhlenhorster Weg 7-11, 22085 Hamburg, Tel. 040/22 72 98-0, Mail: info@hamburgische-bruecke.de, www.hamburgische-bruecke.de

Angehörigenschule, Richardstraße 45, 22081 Hamburg, Tel.: 040/18 20 40 26, Mail: moritz@angehoerigenschule.de, www.angehoerigenschule.de

Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V., Wandsbeker Allee 68, 22041 Hamburg, Tel.: 040/68 91 36 25, Mail: info@alzheimer-hamburg.de, www.alzheimer-hamburg.de



Stress-Test

Es gibt einige Warnzeichen dafür, ob und wie sehr der Pflegestress belastet.

» Ich mache mir Sorgen.

Immer oft manchmal kaum nie

» Ich bin gehetzt und habe Angst, nicht alles zu schaffen.

Immer oft manchmal kaum nie

» Ich schlafe schlecht u. bin nach dem Aufwachen nicht erholt.

Immer oft manchmal kaum nie

» Mitunter weiß ich nicht mehr, wie es weitergehen soll.

Immer oft manchmal kaum nie

» Meine Freunde und Bekannte sehe ich kaum noch.

Immer oft manchmal kaum nie

» Ich habe gesundheitliche Probleme.

Immer oft manchmal kaum nie

» Ich habe keine Zeit mehr für mich selbst.

Immer oft manchmal kaum nie

» Häufig kommen mir die Tränen.

Immer oft manchmal kaum nie

Jetzt bin ich mal dran

Zweifelsohne mag es schwerfallen, auch einmal an sich zu denken und sich etwas zu gönnen. Pflichtgefühl und Sorge flüstern schließlich nur allzu gerne ins Ohr »darf ich das?« oder »ich muss doch«. Ja, man darf und nein, man muss jetzt mal nicht.

Regelmäßige Pausen

Nach spätestens zwei Stunden sollte eine kleine Unterbre-

chung der Tätigkeiten erfolgen. Das muss nicht lange sein, eine Auszeit von fünf Minuten bringt bereits sehr viel: einfach mal bequem hinsetzen, das Fenster aufmachen und tief durchatmen oder hinaus auf den Balkon gehen...

Erholunginseln schaffen

Wir alle und besonders als Pflegende benötigen Inseln der Entspannung und Ruhe, auf denen sich wieder Energie auf-tanken lässt. Sie sollten als feste Rituale in den Terminkalen-der eingetragen werden.

Kunst der Muße (wieder) lernen

Sich regelmäßig und gezielt zu entspannen, ist für Pflegende enorm wichtig. Nur ist das gar nicht so einfach: Wer stets aktiv und leistungsbereit sein muss, hat verständliche Mühe damit, das Gegenteil davon zu tun. Sehr hilfreich ist es da für viele,

Wer mehr als die Hälfte der Fragen mit »immer« oder »oft« beantworten musste, ist bereits viel zu sehr belastet und sollte dringend Hilfsangebote in Anspruch nehmen.

Techniken zur gezielten Entspannung zu erlernen. Allgemein zu empfehlen, da vielfach bewährt, ist Autogenes Training, das unter professioneller Regie im Rahmen eines Kurses erlernt werden sollte. Volkshochschulen bieten beispielsweise solche Veranstaltungen an, die meist recht gut und dabei nicht teuer sind. Eine weitere empfehlenswerte Technik zur Entspannung ist die progressive Muskelentspannung. Kurse dazu werden von Bewegungstherapeuten, Psychologen, Ärzten oder Sportlehrern angeboten.

Birgit Frohn © SeMa



MIT EINEM GUTEN GEFÜHL INS NEUE ZUHAUSE

Als Marktführer im Bereich der Senioren-umzüge bieten wir Ihnen ein Rundum-Sorglos-Paket, aus dem Sie folgende passende Dienstleistungen wählen können:

- Einrichtung einer Halteverbotszone mit allen behördlichen Genehmigungen
- Ein- und Auspackservice, das Umzugsgut wird fach- und sachgerecht verpackt.
- Die Umzugskartons liefern wir termingerecht frei Haus
- Besenreine Haushaltsauflösungen; brauchbares Inventar/Mobiliar wird dabei an Bedürftige weitergegeben.
- Bei Bedarf lagern wir Ihre Möbel auch ein.
- Das Umzugsgut ist über die Firma (Transport- und Firmenhaftpflichtversicherung) versichert.
- Die Übergabe d. alten Wohnung an d. Vermieter führen wir nach Absprache durch.
- Durchführung einer Qualitätskontrolle in der neuen Wohnung, ob alles zu Ihrer Zufriedenheit erledigt wurde.

Unser Unternehmen arbeitet absolut transparent. Jeder Umzug wird durch einen Auftrag dokumentiert und von Ihnen als Kunden bestätigt. Die Handwerksleistungen, die einzeln aufgeführt werden, sind steuerlich absetzbar. Wir legen viel Wert auf qualifiziertes und diskretes Fachpersonal.

Die erfolgreiche Zusammenarbeit mit unterschiedlichen Senioreneinrichtungen sowie unser soziales und ehrenamtliches Engagement zeichnen uns als erfahrenen und zuverlässigen Partner für Ihren Umzug aus.

Kontaktieren Sie uns!

SENIORENUMZÜGE HAMBURG

RALF SCHMIDT GMBH

CARL-PETERSEN-STR. 122
20535 HAMBURG

TEL.: 040/37 08 58 82

Stiftung Liebenau

Werte leben.

Die Immobilienrente der gemeinnützigen Stiftung Liebenau
Mehr unter Telefon 07542 10-1677 oder unter www.zustifterrente.de

IMMOBILIENGUTACHTEN ZUM FAIREN PREIS!

Stefan Hagemann

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

Stefan Hagemann Sachverständigenbüro
Alte Dorfstraße 1 · 22848 Norderstedt
www.shi-gutachten.de · info@shi-gutachten.de
Telefon: 040/ 80 00 70 37

Seit nunmehr fast zwei Jahren rockt die Rentnerband sehr fidel durch die Freie und Hansestadt: Auf zahlreichen Auftritten erntet sie völlig zu Recht begeisterten Applaus. Wer mit ihnen mitrocken möchte, ist jederzeit willkommen. Aktuell werden Keyboarder, Schlagzeuger und Saxofonisten gesucht.

Auf die Idee brachte Peter Runck eine TV-Serie, die Anfang 2010 auf SAT 1 lief: „Rock statt Rente“, so ihr gelungener und überzeugender Titel. Der Gründer und Leiter des Chorvereins B-Note e. V. schaltete sich interessiert zu und nahm die Sendungen auf DVD auf. Nach nur sechs Folgen war jedoch Schluss mit der Serie: „Man war zu dem Schluss gekommen, dass man mit Senioren einfach keinen Rock machen könne“, erzählt Runck. Von wegen, dachte er sich und nahm das als seine Herausforderung an. Was dazu führte, dass er schließlich die Gründung der „Rockenden Senioren“ initiierte: Für alle zwischen 65 und 95, die Lust haben, Songs aus ihrer Jugend zu singen und zu spielen.

Ja, wir können

Das war im Juni 2012 und seither zeigt es Runcks Renterband allen: Nämlich dass und wie gut Senioren Rock machen können. Ob beispielsweise mit Songs von Boney M, ABBA oder sogar ACDC: „Wir haben ein sehr breites Spektrum“. Demnächst soll dieses noch um Titel der Neuen Deutschen Welle erweitert werden.

Je oller, desto doller Hamburgs „Rockende Senioren“



Familie musiziert

Neben den „Rockenden Senioren“ gehören zum Chorverein B-Note e.V. noch andere Musiker und Chöre. Vor diesem Hintergrund sucht Runck Familien, in denen Hausmusik gemacht wird. „Da werden sicherlich auch viele aus der älteren Generation dabei sein“. Wer zu Hause musiziert und singt, idealerweise Stücke aus den 1950er- und 1960er-Jahren, möchte sich bitte bei Runck melden. Geplant ist unter anderem auch eine Art Wettbewerb unter den Hausmusikern.

Erweitert werden soll auch die Band selbst: „Wir suchen ganz dringend Keyboarder, Schlagzeuger und Saxofonisten“. Wer dazu gehört und sich angesprochen fühlt, sollte sich also sofort bei Runck melden. Natürlich sind auch Interpreten anderer Instrumente und Sänger aufgerufen, mit den „Rockenden Senioren“ zu hotten. Notenlesen ist übrigens keine Voraussetzung. Ebenso wie Englischkenntnisse für die Texte nicht vonnöten sind. Denn da hat sich Runck was Cleveres einfallen lassen: „Wir haben die Texte alle so zum Lesen, wie sie im Englischen ausgesprochen werden“. Was bestens klappt.

Gesucht wird...

Neben musikalischer Verstärkung sucht Runck Unterstützung per Backofen. Sprich einen Bäcker, der die bereits legendären Notenschlüssel aus Brezerteig für die Band herstellt. Diese werden bei den Auftritten für wohltätige Zwecke verkauft. „Wir würden uns sehr freuen, wenn sich bald jemand für diese Schlüssel zum Gemeinwohl findet“. Die Kosten für die Zutaten zu den essbaren Notenschlüsseln werden selbstverständlich komplett erstattet.

Ganz schön viel los also bei den „Rockenden Senioren“. Klar, sie können es halt... Wer sich der Band anschließen oder sich für die Notenschlüssel einsetzen möchte, meldet sich einfach direkt bei Peter Runck: Unter 0163 – 67 00 526 oder unter peter.runck@chorvereinbnote.de.

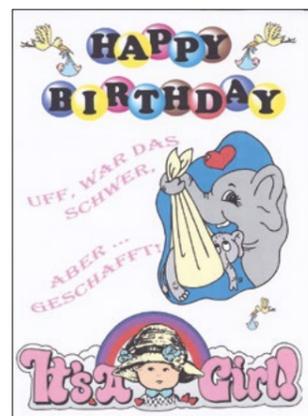
Neu im SeMa: Kunst und Hobby im Alter



Für jeden Anlass etwas Schönes

Das kann Hannelore Andrews schreiben. Denn sie dichtet – mit Leidenschaft und dieses, seit sie ein junges Mädchen war. „Angefangen hat es damit, dass ich mir meine eigenen Texte für englische Popsongs schrieb“, erzählt die 65-Jährige. Die hörte sie sehr gerne, konnte jedoch deren Text nicht verstehen, „weil Englisch damals noch nicht wie heute zum Alltag gehörte“. Mit ihren eigenen Texten konnte sie dann nach Herzenslust alle Lieder mitsingen.

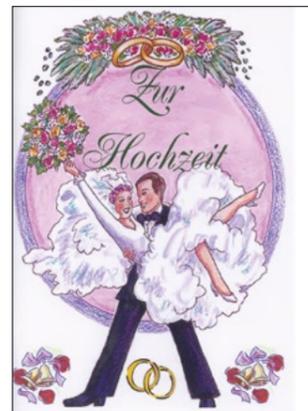
So hat sich das Texten und Dichten bei ihr nach und nach selbstständig. „Bedrückte mich etwas, habe ich es mir mit kleinen Versen von der Seele geschrieben“. Tränen zu Papier gebracht... Später fand sie Gefallen daran, über alles Mögliche zu schreiben – einerlei, ob sie traurig war, im Diätfrust steckte oder mal wieder einen Traum hatte, der verarbeitet werden musste. „Für jeden Augenblick konnte ich mir einen Reim machen. Dann vereinten sich Herz, Seele und Gedanken“.



Aus dieser poetischen Gabe hat sich allmählich das Hobby von Frau Andrews entwickelt. Dem sie sich heute, da sie aus gesundheitlichen Gründen bereits mit gerade mal eben 50 Jahren aus dem Berufsleben ausscheiden musste, sehr intensiv widmet. „Das Gedichte schreiben hat mir in dieser Zeit sehr geholfen und Mut gemacht“.

Nach und nach richtete sie ihr Augenmerk besonders auf Festtagsgedichte. Ob nun ein Geburtstag, ein Jubiläum, eine Konfirmation, ein neuer Erdenbürger oder eine Hochzeit – ihr Spektrum ist umfangreich. „Es gibt für jeden besonderen Anlass ein passendes Gedicht“. Viel Wert legt die Dichterin darauf, dass ihre Werke stets einen schönen Rahmen bekommen. Mit ihrem Grafikprogramm entwirft sie ganz individuell ihre selbstgestalteten Festtagskarten und Broschüren, in denen sie Erinnerungen aus dem Leben aufleben lässt. „Alles einzigartige Unikate, ganz speziell und persönlich“. Herzlicher und bezaubernder als mit liebevollen Worten, findet Hannelore Andrews, kann man ein Geschenk nicht verpacken. „Das Schöne an meinem Hobby ist, dass ich anderen Menschen mit einem Gedicht große Freude bereiten kann“.

Wer auch ein so einzigartiges Präsent verschenken möchte, wendet sich direkt an sie unter 040/602 65 56 oder HannadsGedichte@aol.com Kennwort: Gedichte.



Möchten Sie auch Ihr Hobby vorstellen?

Dann schreiben Sie uns! SeMa - Senioren Magazin Hamburg GmbH, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 HH



iMio

BESSER HÖREN. NAHEZU UNSICHTBAR.

Klein. Komfortabel. Einfach. Preiswert.

Jetzt 30 Tage kostenlos testen.

Besuchen Sie uns oder rufen Sie an und vereinbaren einen Termin mit unserem freundlichen Fachpersonal. **Wir freuen uns auf Sie.**

auric Hör- und Tinnitus-Zentrum Norderstedt
Ohechaussee 19 · 22848 Norderstedt
Telefon: (040) 31 10 89 50
norderstedt@auric-hoercenter.de

www.auric-hoercenter.de







Immobilienkompetenz.
Made in Holstein



Wir vermitteln „Schönes Wohnen“
in Hamburg und Umgebung

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

Sparkassen Immobiliengesellschaft Holstein
Sven Jankowski, Tel.: 040 / 710 001-757 69,
Wandsbeker Marktstr. 163, 22041 Hamburg
www.sig-holstein.de

Friseur speziell für pflegebedürftige Menschen.

Wir kommen zu Ihnen.
Professionelle Friseure verwöhnen Sie zu Hause.
(Kenntnisse im Pflegebereich wie z. B. Demenz, Schlaganfall etc. vorhanden.)

Trockenhaarschnitt € 12,50
Arbeiten am Bett zzgl. € 6,50

Weitere Leistungen:
Waschen, Legen, Föhnen, Dauerwelle, Tönen
+ Fahrkostenpauschale

Ihr Friseursalon Marina Behrend • Rufen Sie an: Tel. 60 68 44 40,

www.Marina-chic.de

Pflegedienste empfehlen sich

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



www.sdl-ev.de

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

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



- ✦ Ambulante Krankenpflege und Altenhilfe
- ✦ Familien- und Kinderbetreuung
- ✦ Pflegeberatung

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

Pflegedienst Claussen GmbH

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung
Vertragspartner aller Krankenkassen

**24 Stunden erreichbar unter:
0172/409 87 44**

Ochsenszoller Str. 126 · 22848 Norderstedt
Telefon 040/523 68 21 · Fax 040/523 68 25
E-Mail: info@pflegedienst-claussen.de



Fortsetzung des Erfolgskonzeptes

Mehr Besucher, mehr Aussteller und Teilnehmer sowie eine größere Themenvielfalt – das sind die Fakten für die zweite Auflage der SeniorA Hamburg nach 2013. Der großartige Erfolg der Premiere im vergangenen Jahr hat dazu geführt, dass sich die Nachfrage in allen Bereichen schlagartig erhöht hat. Am 14. und 15. März 2014, täglich von 10 bis 18 Uhr, werden im Congress Center Hamburg über 10.000 Besucher und mehr als 120 Aussteller erwartet.

Als Schirmherrin der SeniorA Hamburg konnte Frau Cornelia Prüfer-Storcks, Senatorin für Gesundheit und Verbraucherschutz, gewonnen werden. Sie wird die Messe am 14. März um 10:45 Uhr eröffnen. Der Eintritt zur Messe beträgt 4 Euro, ermäßigt 3 Euro.

Das Motto lautet: Entdecken, Erleben, Ausprobieren

Das Älterwerden aktiv gestalten – dafür steht die SeniorA Hamburg. Pro Aging statt Anti-Aging. Hamburgs größte Informations- und Erlebnismesse für Wohnen und Leben im Alter bietet umfangreiche Informationen und Unterhaltung für Menschen nach der aktiven Berufsphase. Livemusik und ein buntes Bühnenprogramm gehören dazu.

Aber auch Gesundheits-Checks, wie zum Beispiel Hör- und Sehtest – alles natürlich kostenlos – dazu Tipps, wie ich mich vor Betrugern schütze, wie zum Beispiel den so genannten „Enkeltrick“ erkennen. Die Aussteller zeigen aber auch, was das Älterwerden lebenswert macht. Sie informieren über

Wie selbst gekocht! Landhausküche bringt Lieblingsgericht direkt ins Haus

Rinderroulade ist das beliebteste Mittagsgeschicht

Auf der Speisekarte der Landhausküche stehen Klassiker der deutschen Küche genauso wie besondere Spezialitäten. Was aber sind die Lieblingsgerichte der Kunden? „Mein Favorit ist die Rinderroulade mit Rotkohl und Kartoffeln“, erklärt Johann Schärgel. Auf der persönlichen Hitliste des 77-jährigen stehen auch die Königsberger Klopse. „Und das Beste: All diese Gerichte werden mir von der Landhausküche bequem und einfach ins Haus gebracht – selbst an Sonn- und Feiertagen.“

Je nach Wunsch liefern die Kuriere täglich heiß oder einmal pro Woche tiefkühlfrisch. Bei der Heißlieferung kann aus der wöchentlich wechselnden Speisekarte gewählt werden. Wer spontan entscheiden möchte, worauf er Appetit hat, kann aus

über 200 tiefkühlfrischen Gerichten aussuchen. Die Zubereitung ist kinderleicht – im Backofen oder in der Mikrowelle gelingt es immer.

Bei der Auswahl der Gerichte legen die Köche der Landhausküche besonders viel Wert auf gute Zutaten und beliebte Rezepte. In den Gerichten sind keine Konservierungsstoffe, Farbstoffe und Geschmacksverstärker enthalten. Gewürzt wird mit klassisch hergestellten Gemüse- und Fleischfonds, Kräutern sowie natürlichen Gewürzen.

Für mehr Informationen sind die freundlichen Mitarbeiterinnen der Landhausküche telefonisch erreichbar:
 Montag bis Freitag
 von 8.00 bis 18.00 Uhr
 0 40 - 89 20 00
 www.landhaus-kueche.de

Reisen, Mode, sportliche Aktivitäten, Kurse, die das Hobby noch spannender machen, erklären technische Neuerungen und die Nutzung der modernen Kommunikationswege, wie Computer, Laptop, Tablet oder Handy. Ernährungstipps finden sich ebenso wieder wie neue Formen des Wohnens, zum Beispiel innerhalb einer Senioren-WG. Last but not least fehlen natürlich die klassischen Bereiche nicht: Vorsorge, Informationen über Pflege im Alter und vieles mehr.



Fazit

Die SeniorA Hamburg ist somit eine Plattform und ein Forum für alle, die mitwirken wollen an der Gestaltung eines gesellschaftlichen, selbstbestimmten Lebens. Mobilität für lebenswerte Räume, Bildung bis ins hohe Alter, Eigenverantwortung und Mitverantwortung für andere Menschen. Das Gesamtpaket stimmt, das Konzept passt und so profitieren die Besucher auf

der Messe von einer Kombination aus seriösen Informationen und vielfältiger Unterhaltung.

Weitere Informationen, das aktuelle Ausstellerverzeichnis sowie das detaillierte Programm erhalten Sie beim Messeveranstalter BMS GmbH unter Tel.: 0511/84 48 89 0 oder unter: www.seniora-die-messe.de.



LANDHAUS KÜCHE

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

Bestellen Sie sich 3 leckere Mittagsgeschichte ins Haus!

- Leckere Mittagsgeschichte, Desserts und Kuchen
- Aus erntefrischen Zutaten
- Liefer-Service an 365 Tagen im Jahr

Unser „3 x lecker“-Angebot:
 3 Tage ein DLG-prämiertes Mittagsgeschicht plus
 2 x Dessert und 1 Stück Kuchen
 nur **5,89 €** pro Tag

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

Landhausküche bringt Mittagessen direkt ins Haus

Stand E 14

Eine heiße Mahlzeit schmeckt, steigert das Wohlbefinden und ist vor allem gesund. Aber warum ist das so? „Bestimmte Nährstoffe sind erst durch das Kochen der Zutaten für den Körper verwertbar und verträglich, zum Beispiel die Stärke in Kartoffeln“, erklärt Dr.

Doris Becker, Leiterin der Ernährungswissenschaft und -beratung bei apetito. In Möhren ist beispielsweise Beta-Karotin enthalten, eine Vorstufe von Vitamin A, das unter anderem die Zellerneuerung anregt. Besonders gut verwerten kann der Körper das Karotin jedoch erst, wenn die Möhre gekocht wurde.

Die Landhausküche liefert 365 Tage im Jahr ein Mittagessen direkt ins Haus – je nach Wunsch täglich heiß oder einmal pro Woche tiefkühlfrisch. Bei einer Heißlieferung kann aus der wöchentlich wechselnden Speisekarte gewählt werden – auch an Sonn- und Feiertagen. Wer spontan entscheiden möchte, worauf er Appetit hat, kann aus über 200 tiefkühlfrischen Gerichten wählen. Die Zubereitung ist leicht und die Auswahl an Gerichten vielseitig. Wer mag, bestellt sich Kuchen oder Dessert dazu. Bei der Auswahl der Gerichte legen die Köche der Landhausküche besonders viel Wert auf ausgewählte Zutaten und beliebte Rezepte. In den Gerichten sind keine Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Geschmacksverstärker, Aromen, Hefeextrakt oder Würzen enthalten. Gewürzt wird mit klassisch hergestellten Gemüse- und Fleischfonds, gehackten Kräutern, gemahlene Kräutersamen und -knollen sowie natürlichen Gewürzen in großer Vielfalt.

Mehr Informationen über die Landhausküche erhalten Sie am Stand E 14 auf der SeniorA oder Landhausküche telefonisch von Montag bis Freitag jeweils von 8.00 bis 18.00 Uhr unter: 040/89 20 00

Willkommen zu Hause bei der vhw!
 Wohnen – Betreuung – Pflege

Stand D 13

„Lebensqualität – auch mit 65+“ – so lautet das Motto der Vereinigten Hamburger Wohnungsbaugenossenschaft eG (vhw), die am 14. und 15.03.2014 auf der SeniorA im Hamburger CCH vertreten sein wird. Am Messestand der vhw (D 13) können sich interessierte Besucher unverbindlich über die verschiedenen Wohnformen für Senioren informieren und sich beraten lassen.

Im Servicewohnen premium der drei Seniorenresidenzen leben die Bewohner im eigenen Appartement und können aus einem umfangreichen Dienstleistungsangebot (z. B. Appartementsreinigung, Wäscheservice, Mahlzeiten im Restaurant) wählen. Zahlreiche Inklusivleistungen (z. B. ein Hausnotruf) erleichtern den Alltag. Vielseitige Kulturveranstaltungen, sportliche Aktivitäten und Hobbygruppen runden das Angebot ab. Bei Pflegebedürftigkeit kann der ambulante Dienst der vhw eingeschaltet werden. Außerdem ist in zwei Häusern auch ein Umzug in den Pflegebereich möglich.

Im Servicewohnen plus und aktiv leben die Bewohner in der eigenen Wohnung und führen ihren Haushalt selbst.

Der Betreuungsdienst der vhw bietet regelmäßige Sprechstunden an und hilft z. B. bei Anträgen, vermittelt weitergehende Hilfen und bietet ein auf das jeweilige Haus zugeschnittenes Freizeitprogramm. Bei Pflegebedürftigkeit kann der ambulante Dienst der vhw eingeschaltet werden. Im Pflegewohnen werden die Bewohner individuell nach dem Bezugspflegekonzept betreut. Die sehr gute Lebens- und Pflegequalität bestätigen auch die aktuellen Prüfungsergebnisse des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung (MDK). Alle Häuser erhielten Noten zwischen 1,0 und 1,1 (Schulnoten).

Wer sich bereits vor dem Messebesuch über die Angebote der vhw informieren möchte, wendet sich an das Seniorentelefon der vhw unter Tel.: 040/15 15 12 -222. Weitere Informationen gibt es im Internet: www.vhw-hamburg.de

Senioren Magazin Hamburg

SeniorA – wir sind dabei!

Besuchen Sie uns am Stand E 13



Unser Angebot:
 Wohnen | Betreuung | Pflege



Besuchen Sie uns am **14./15.03.14** auf der **SeniorA** im CCH an **Stand D13!**
 Oder fordern Sie unser Informationsmaterial an: **040 25 15 12 222** oder **Info65plus@vhw-hamburg.de**

Das neue Sanitätshaus

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

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

Beratung und Bewertung von Immobilien

Stand A 15

Wenn die Kinder groß sind und nicht mehr im Elternhaus wohnen, stellt sich vielfach die Frage, ob man die geänderten Raumansprüche noch in den bisherigen vier Wänden umsetzen kann oder ob man sich nicht besser eine neue passende Immobilie sucht. Eine die sowohl von der Ausstattung als auch von der Lage den veränderten Lebensumständen entspricht.

„Wie verkaufe ich nun meine bisherige Immobilie? Welchen Wert hat mein Haus?“ Diese Fragen stellen sich automatisch. Die Antwort: Sichern Sie sich die Unterstützung einer fachkundigen, seriösen Fachkraft und lassen Sie Ihre Immobilie von einem geprüften Sachverständigen bewerten, um den optimalen Angebotspreis zu ermitteln.

Susanne E. Hesebeck betreut mit ihrer Firma SEH-Dienste seit 1983 Kunden im In- und Ausland und ist als verbandsgeprüfte freie Sachverständige tätig. Auf der SeniorA steht Sie Ihnen gern für Fragen am Stand A 15 zur Verfügung.

Eine „Kleine Stadt für Senioren“ stellt sich vor

Stand D 11

Im Hospital zum Heiligen Geist im Alstertal wird in einer großen Senioreneinrichtung das Konzept einer „Kleinen Stadt für Senioren“ verwirklicht. Ein gelbes Ortsschild weist bereits beim Betreten des Geländes darauf hin. Etwa 1.100 Senioren leben dort in verschiedenen Wohnformen und nutzen, ihren individuellen Möglichkeiten entsprechend, die Vielfalt städtischen Lebens und dies in unmittelbarer Nähe und Erreichbarkeit, unterstützt von einem umfangreichen Hilfs- und Sicherheitsnetz.

Für die Senioren ist alles in der Nähe und gut erreichbar, beispielsweise das Parkrestaurant, ein kleiner Krämerladen, die Bibliothek mit Internet-Café, ein Frisör und eine Sparkassen-Filiale. Auch ein vielfältiges Angebot für Geselligkeit und Kultur gehören zum Konzept. Auf der Messe SeniorA 2014 ist das Hospital zum Heiligen Geist wieder mit einem Stand vertreten, die Mitarbeitenden des Kundenzentrums stellen den Besuchern das Konzept der „Kleinen Stadt“ und die verschiedenen Wohnformen im Alter gern einmal vor.

Das SeMa ist wieder dabei!

Stand E 13

Natürlich ist das SeMa auch auf der SeniorA Hamburg wieder vertreten: Das ausnahmslos positive Feedback der Besucher hat uns bestärkt und erneut gezeigt, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

Sie finden das Senioren Magazin Hamburg auf der SeniorA Hamburg am Stand E 13.

Wir freuen uns, Sie bei uns zu treffen!

Sie finden uns unter SeMa auch bei facebook

Sie wünschen Unterstützung beim Verkauf Ihrer Immobilie?

Wir stehen Ihnen zur Seite!

- Beratung
- Bewertung
- Bonitätsprüfung
- Referenzeinsicht
- und vieles mehr!

Zertifikat PersCert TÜV **BEWERTUNG**

Verbandsmitglied IVD

Streitfall-Vermittlung **MEDIATORIN**

verbandsgeprüfte **SACHVERSTÄNDIGE**

ImmobilienService **SEH-Dienste seit 1983**

SEHen Sie mit uns in die Zukunft! Weitere Infos: www.seh-dienste.de

(040) 50 70 50 84 INFO@SEH-DIENSTE.DE

HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST
Kleine Stadt für Senioren
GESTIFTET 1227

Leben bei uns

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

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

Telefon (0 40) 60 60 11 11

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

HELIOS ENDO-Klinik

Stand D 14

Die Nr. 1 bei der ärztlichen Versorgung in Hamburg. Alles aus einer Hand, an einem Standort, interdisziplinär – dafür steht die HELIOS ENDO-Klinik Hamburg. In der ENDO-Klinik haben sich die Ärzte auf die Behandlung von Gelenk- und Knochenkrankungen spezialisiert.

Ein Schwerpunkt bildet dabei die Versorgung mit künstlichem Gelenkersatz. Ob künstliches Hüft-, Knie-, Schulter-, Sprung- oder Ellengelenk – heutzutage können sowohl große als auch kleine Gelenke ausgetauscht werden. In der Spezialklinik für Knochen-, Gelenk- und Wirbelsäulenchirurgie werden jährlich mehr als 6.000 gelenkchirurgische Eingriffe vorgenommen. „Seit unserer Gründung im Jahr 1976 haben wir weit über 130.000 Gelenkprothesen implantiert. Damit sind wir europaweit führend auf diesem Gebiet“, so Prof. Dr. Thorsten Gehrke, Ärztlicher Direktor der Hamburger Klinik.

Das bestätigt auch die größte Patientenbefragung der AOK, BARMER GEK und der Weissen Liste: In Hamburg ist die ENDO-Klinik die Nr. 1 in der ärztlichen Versorgung. 94 Prozent aller Patienten würden die ENDO-Klinik weiterempfehlen.

ENDO-Klinik Hamburg ... bewegt.

Europas größte Spezialklinik für Knochen-, Gelenk- und Wirbelsäulenchirurgie verhilft jährlich rund 7.000 Menschen zu neuer Mobilität.

Sie finden uns auf der SeniorA Hamburg am 14./15. März 2014 im CCH, Halle H, Stand D 14

Nr. 1 in der **Ärztlichen Versorgung** (Patientenbefragung von AOK, Barmar, GEK, Weisse Liste) **2013**

HELIOS ENDO-Klinik Hamburg
Holstenstraße 2
22767 Hamburg
Telefon: (040) 31 97-0
Termine: (040) 31 97-1225

www.helios-kliniken.de/ENDO

Schlafen wie auf Wolken

Stand E 15

Seit nunmehr 15 Jahren bringt das Bettenland in Halstenbek seine Kunden zum Träumen – im doppelten Wortsinn. Zum Einen mit seiner enormen Auswahl: Auf 1.300 m² findet sich alles rund um einen erholsamen und gesunden Schlaf. Zum Anderen mit der hohen Qualität seiner Angebote: Denn der wohl größte Bettenfachmarkt im Raum Hamburg ist die richtige Adresse, wenn es um perfekten Schlaf geht. Ideal für Senioren: Für Komfortbetten mit erhöhten Bettseiten und einer Höhenverstellung gibt es eine große Abteilung. Auch hier gibt es ein besonderes Angebot: »Komfortbett inklusive motorisch verstellbarem Lattenrost und einer besonders leichten Komfortmatratze zum Set-Preis von € 899,-«.

Um den Kunden das richtige Bett empfehlen zu können, macht das Team vom Bettenland auch Hausbesuche. Zudem werden die Kunden zu Hause abgeholt und wieder zurückgebracht. Etwa kostenlos? »Natürlich, das ist unser Kundenservice«, erläutert Inhaber Klaus Nielsen.

Ein Besuch des „Bettenland“-Standes auf der SeniorA lohnt sich. Zum einen erhält der Käufer 10 % Messerabatt, zum anderen kann der interessierte Besucher in seniorengerechten Betten probeliegen.

Seit 15 Jahren Ihr Partner für gesunden Schlaf

Komfortmatratze

- besonders leicht
- waschbarer Bezug, abnehmbar
- in zwei Festigkeiten wählbar

Komfortbett

- in verschiedenen Ausführungen
- in folgenden Größen: 90/190 cm, 90/200 cm, 100/200 cm

Motorrahmen

- mit zwei Motoren
- stufenlos verstellbar
- mit Schulterkomfortzone

Unser besonderer Service: Hausberatung!
Wir beraten Sie gerne nach Terminabsprache bei Ihnen zu Hause.

Unser Komfort-Komplett-Angebot für Sie!
= Super-Set-Preis! € 899,-

BETTENLAND
MATRATZEN LATTENROSTE WASSERBETTEN

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 10-19 Uhr,
Sa. 10-18 Uhr,
So. (Schahtag) 13-17 Uhr
(jeden 1. u. letzten So. im Monat, außer Juni-August)

Wohnmeile Halstenbek (gegenüber Möbel Schulerburg), Industriestr. 2 + 4, 25469 Halstenbek, www.bettenland-halstenbek.de. **Tel.: 04101/47 31 00**

Besuchen Sie uns auf der SeniorA am 14./15.03. im CCH

DIAKONIE PFLEGT

Stand F 24

Am Messestand von DIAKONIE PFLEGT werden sich auch 2014 wieder Interessierte über das breite Spektrum diakonischer Unterstützung für ältere Menschen informieren können. Kompetente Fachleute der Diakonie stehen auf der Messe für Beratungsgespräche am Stand F 24 zu den Themen Unterstützung zu Hause, zu den vielfältigen Wohnformen im Alter oder zur Betreuung im Senioren- und Pflegeheim zur Verfügung. Die Experten informierten auch über Angebote zur Entlastung und Fortbildung für Angehörige und über Möglichkeiten des freiwilligen Engagements für Senioren.

Mehr Informationen, Adressen und Informationsmaterial für Angehörige und Pflegebedürftige finden Sie auf unserer Website www.pflege-und-diakonie.de.

Das umfassende Service-Angebot bietet älteren Menschen und ihren Angehörigen schnell und zuverlässig Informationen, wenn sie nicht mehr für sich allein sorgen können. Mit der komfortablen Online-Suche findet man sofort freie Heimplätze (auch in der Kurzzeit-Pflege) und alle ambulanten Pflegedienste, Tagespflege-Einrichtungen oder Besuchs- und Begleitdienste der Diakonie in Wohnortnähe. Das kostenlose Servicetelefon 0800/011 33 33 ist rund um die Uhr besetzt.

Reisen mit Viking Travel

Stand C 25

Viking Travel, mit Sitz in Norderstedt, gibt es seit mehr als 50 Jahren. Gemäß dem Firmenmotto: „Jung und Alt – bei uns findet jeder die richtige Fahrt“ wird der Kunde individuell und fachkundig beraten. „Auf der SeniorA informieren wir die Messebesucher über unser vielfältiges Angebot an erlebnisreichen Tagesfahrten und geselligen Mehrtagesfahrten“, erläutert Jacqueline Bunkrad vom Viking Travel Team, „aber auch Kuren und Flusskreuzfahrten zählen zu unserem Angebot.“

Über einen persönlichen Besuch am Stand C 25 würde sie sich freuen. Wer es nicht schaffen sollte, für den ist das VIKING Travel Team in Norderstedt in der Ulzburger Straße 289 erreichbar. Der aktuelle Katalog kann auch kostenfrei unter der Telefonnummer 040/526 7004 angefordert werden.

Wann und wo:
Die SeniorA Hamburg findet statt am:
14. und 15. März 2014, täglich von 10-18 Uhr
im CCH, Congress Center Hamburg,
Halle H, Am Dammtor/Marseiller Straße,
20355 Hamburg. Die Tageskarte kostet € 4.–.



Ich bin ein Vorsorger!
Ich geh' gern auf Nummer sicher – auch bei meinem Finale auf Erden. Komme, was wolle: Alles ist jetzt in besten Händen.

GBI
Großhamburger Bestattungsinstitut rV
14 x in Hamburg – in Ihrer Nähe
www.gbi-hamburg.de

Diakonie pflegt
auf der SeniorA
14. und 15. März im CCH

Gott sei Dank, hier zählt der Mensch

Tel. 0800-011 33 33
Unser Service-Telefon, rund um die Uhr für Sie besetzt!

www.pflege-und-diakonie.de
Finden Sie sofort freie Heimplätze oder Hilfen für zu Hause!

Auch im Alter gut leben zu können, das wünschen sich alle Menschen. Damit dies gelingt, haben sich über 80 Pflege-Einrichtungen der Diakonie zu einem Netzwerk im Großraum Hamburg zusammengeschlossen:
Diakonie pflegt - auch in Ihrer Nähe.

Preiswürdige Zusammenarbeit von Christen und Muslimen



Die Preisträger des Sozialpreises 2013



Dietrich Sattler lobte in seiner Laudatio die Kooperation der Preisträger

Am 31. Januar 2014 war es soweit: Der Sozialpreis der Sozial- und Diakoniestation Langenhorn e.V. wurde an die Evangelisch-Lutherische Kirchengemeinde Hamburg-Horn sowie an das Islamische Zentrum Al-Nour e.V. in Hamburg-St.Georg verliehen.

Seit 2001 verleiht die Sozial- und Diakoniestation Langenhorn e.V. alljährlich den Sozialpreis, der für das bürgerschaftliche ehrenamtliche Engagement in Hamburg vergeben wird. Das Preisgeld beträgt 2.500 Euro, das von einem Hauptförderer stammt. Dieses Jahr hatte sich die Firma STOLLE Sanitäts-haus GmbH & Co. KG bereit erklärt. Preiswürdig sind Einzelmaßnahmen oder Projekte, die zur Lösung von sozialen Problemen beitragen oder diese im Vorfeld vermeiden helfen. Pastor Dietrich Sattler, ehemaliger Vorsteher des Rauhen Hauses Hamburg, betonte in seiner Laudatio, dass Dialog nicht heißt, Unterschiede kleinzureden, wohl aber Unkenntnis aufzuarbeiten, Vorbehalte auszuräumen, Andersartigkeit auszuhalten und schließlich, Wahrheit und Wert der eigenen Religion neu in den Blick zu nehmen.

Die Kapernaum-Kirche steht seit 1961 an der Sievekingsallee und war 2004 wegen sinkender Kirchenmitgliederzahlen geschlossen worden. Im November 2012 hat das Islamische Zentrum Al-Nour das Kirchengebäude gekauft. Bislang trifft sich die Al-Nour-Gemeinde in St. Georg in einer ehemaligen Tiefgarage. Doch die Moschee entspricht nicht ihrem Namen, denn Arabisch „nour“ bedeutet „Licht“ und das gibt es in der Tiefgarage nur künstlich. Die Al-Nour-Gemeinde will, dass sich in Zukunft Muslime und Nicht-Muslime in der Kapernaum-Kirche treffen. Erste Schritte gab es schon beim Tag der offenen Moschee am 3. Oktober 2013. Die Umbaumaßnahmen haben Mitte Januar 2014 begonnen. Da das Gebäude unter Denkmalschutz steht, wird es äußerlich nur gering verändert. Das Preisgeld soll nun für das Projekt „Dialog auf der Baustelle“ eingesetzt werden. Menschen aus der Nachbarschaft der zukünftigen Moschee und andere Interessierte sind herzlich eingeladen, sich die Baufortschritte anzusehen und ins Gespräch zu kommen. Der Laudator machte den Preisträgern Mut, ihren Weg gemeinsam weiterzugehen: „Noch immer wissen Christen und Muslime viel zu wenig voneinander. In Hamburg-Horn wird sich das allmählich ändern, weil und indem die Evangelisch-Lutherische Kirchengemeinde und das Islamische Zentrum Al-Nour weiter aufeinander zugehen werden. Der Preis der Sozial- und Diakoniestation Langenhorn will sie dabei unterstützen. Er ist so etwas ein Angeld auf die Zukunft und mit der Auflage verbunden, das Preisgeld im Laufe dieses Jahres unmittelbar und gemeinsam für Vorhaben zu verwenden, die der interkulturellen Zusammenarbeit oder dem interreligiösen Austausch gewidmet sind.“

Text und Fotos, Stephanie Rosbigal © 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 Demenztagesgruppe 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

Urlaubs- und 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

Schulte Haus-Rollator
14 Tage gratis testen

der Liebling!
sehr schmal
enorm wendig

Jetzt Prospekt anfordern
0800 200 6004
gebührenfrei anrufen

Schulte Holzprodukte GmbH
www.haus-rollator.de

Wohnen „Generation 55 +“

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

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

Courtagefrei!
(Ansprechpartner Hr. Rothkoegel)

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

Jäkel
hören. wahrnehmen. erleben.

Denise Jäkel
Hörgeräteakustikerin und Pädakustikerin

hören. wahrnehmen. erleben.

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

www.jäkel-hören.de

Deutschlands einziger Urwald

Spannende Expeditionen im Nationalpark Bayerischer Wald

(djd/pt). Strukturreiche, stabile Wälder und deren nachhaltige Nutzung sind heute primäres Ziel der Forstwirtschaft. Doch der Wert eines Baumes wurde schon viel früher erkannt. Bereits 1872 stellte der amerikanische Journalist Julius Sterling Morton einen „Arbor Day-Resolution“-Antrag. Heute wird alljährlich am 21. März der internationale Tag des Waldes begangen, um auf die Probleme und globalen Zusammenhänge dieses komplexen Ökosystems aufmerksam zu machen.

Der Luchs kehrt zurück

Die Bedeutung des Waldes für Mensch und Tier können Besucher anschaulich

in Deutschlands einzigem Urwald, dem Nationalpark Bayerischer Wald, erleben. Um die Ursprünglichkeit und biologische Vielfalt der sensiblen Region wiederherzustellen, bleibt der Wald weitestgehend sich selbst überlassen. Im Kerngebiet an der Grenze zu Tschechien darf sich die Natur sogar vollkommen unberührt entfalten. Zusammen mit dem benachbarten



Foto: djd/Tourismusverband Ostbayern e.V./Stefan Gruber



Foto: djd/Tourismusverband Ostbayern e.V.

tschechischen Nationalpark Šumava liegt hier im Herzen Europas somit das größte Naturschutzprojekt auf dem europäischen Kontinent. Im Tier-Freigelände des Nationalparks lassen sich Tierarten beobachten, die fast schon als ausgestorben galten, wie Luchse, Fischotter oder Wölfe.

Auf Bayerwald-Expeditionen

Spannende Einblicke in diesen vielfältigen Lebensraum bieten die Bayerwald-Expeditionen. So lernen Outdoor-Fans in den Naturcamps von Survival-Trainern wichtige Techniken für das Überleben in der Wildnis. Tierfreunde wandern auf Eselsafaris durch den Nationalpark. Und in Neuschönau bietet der mit 1.300 Metern weltweit längste Baumwipfelpfad einen grandiosen Ausblick auf das „grüne Dach Europas“. Diese und andere Erlebnisse können sich Urlauber unter www.bayerwald-expeditionen.de nach dem Baukastenprinzip zusammenstellen. Zunächst sucht man sich eine Unterkunft aus und bucht dann verschiedene Erlebnisangebote dazu. Oder man wählt aus vielen fertig geschnürten Sommer- und Wintererlebnispauschalen ab 75 Euro.

Wellness in Grün

(djd). Yoga mit Blick ins Grüne oder barfuß über weichen Waldboden wandeln: Verbunden mit dem bewussten Erleben der Natur eröffnen sich auf dem „grünen Dach Europas“ zahlreiche Entspannungs- und Regenerationsmöglichkeiten. Der Bayerische Wald zählt zu den führenden Wellnessregionen Deutschlands: Alleine im Vier-Sterne-Bereich stehen rund 50 Hotels zur Auswahl. Daneben bieten zahlreiche Wellnesshotels und Kneippbauernhöfe eine breite Palette an wohltuenden Anwendungen. Weitere Informationen unter www.bayerischer-wald.de



In kleiner Gruppe & ohne Hotelwechsel

Toskana mit ELBA im farbenprächtigen Spätsommer 05.09.-12.09.14

Leistungen

- Vortreffen zum gemeinsamen Kennenlernen
- LH-Flüge ab/bis HH nach Florenz
- Transfers und Ausflüge im bequemen Reisebus
- 1 Bahnausflug nach Florenz
- 1 Busausflug nach Elba
- 7 Übernachtungen im 4-Sterne-Hotel mit Halbpension
- Nachtreffen zum Austausch von Fotos und Erinnerungen

Ihr Mehr-Wert

- Eine exklusiv deutschsprachige Gebeco-Reiseleitung mit Marco Busconi
 - Umfangreiches Besichtigungsprogramm
 - Alle Eintrittsgelder inklusive
 - Ausflug nach Florenz mit Stadtspaziergang und Besichtigung u.a. der weltberühmten Kunstsammlung „Uffizien“ (ohne Wartezeit)
 - Stadtbesichtigungen der mittelalterlichen Städte San Gimignano, Siena, Pisa und Volterra
 - Ausflug nach Lucca mit Spaziergang auf der begrünten Stadtmauer
 - Besuch der Lucchesischen Villa „Torrighiani“ mit prächtiger Parkanlage
 - Besuch der Käserei Fattoria Lischetto
 - Besuch des Weingutes San Donato (inkl. Weinprobe)
- Veranstalter:** Gebeco-Reisen GmbH

Napoleons Insel und das Herz der Toskana

Sanfte Hügel, Zypressen und Olivenhaine... Erleben Sie das Herz Italiens während dieser 8-tägigen Reise mit all seinen Facetten im schönen Spätsommer. Durchstreifen Sie die wundervollen Landschaften der Toskana, genießen Sie kulturelle Glanzpunkte wie Siena und Pisa mit seinem schiefen Turm und entdecken Sie in Florenz die Wiege der Renaissance. Der Besuch der Uffizien ist sicherlich ein Höhepunkt Ihrer Reise. Besuchen Sie auch das Geburtshaus von Leonardo da Vinci. Ein Tagesausflug führt Sie zur bezaubernden Insel Elba. Auch kulinarisch hat diese Reise einiges zu bieten: Erfahren Sie, wie Käse und Olivenöl produziert werden und probieren Sie die landestypischen Chianti-Weine. Schlemmen Sie mit Ihrem Reiseleiter über den Wochenmarkt von Florenz.

Preise pro Person im Doppelzimmer mit

- 20-22 Teilnehmern: € 1.381,-
 - 16-19 Teilnehmern: € 1.471,-
 - 12-15 Teilnehmern: € 1.661,-
- Einzelzimmer-Zuschlag: € 155,-
Teilnehmerzahl min./max. 12/22 Personen

Ihr Hotel

Grand Hotel Croce di Malta****
liegt im wunderschönen Thermenort Montecatini

Mehr Informationen, Beratung, persönliche Tipps und Anmeldung:



TUI TRAVEL STAR Reisebonbon
Ansprechpartnerinnen:
Mechthild Hanes & Susanne Kamm
Waldweg 11, 22393 Hamburg
Tel.: 040/601 98 98
www.kleingruppenreisen.com

Ihr Vorteil:

Kein tägliches Kofferpacken und die sternförmigen Ausflüge entspannt erleben

Seniorenreisen Busvermietung

Tagesfahrten	09.03.14 Stint satt in Lüneburg, Stintbuffet	€ 39,- ⁹⁰
	21.03.14 Celle einmal anders, Stadtführung, Mittag, Ka&Ku	€ 49,- ⁹⁰
	29.03.14 Der Blaue Samstag, Mittagessen	€ 33,-
06.04.14	Eiderkreuzfahrt, Brunchbuffet, Schifffahrt	€ 75,-
12.04.14	Gingsenggarten und Kloster Walsrode, Mittagessen satt, Kaffee & Kuchen, Führung	€ 48,-
15.04.14	Orchideenfarm Dahlenburg, Mittagessen, Ka&Ku, Planwagenfahrt	€ 59,-

Zustieg in Norderstedt, Langenhorn-Markt und (neu) Hamburg ZOB

Mehrtagesfahrten	13.03.-16.03.14 Oberlausitz	€ 325,-
	14.03.-16.03.14 Berlin	ab € 195,-
	27.03.-30.03.14 Urlaub in Oberhof	ab € 325,-
	10.04.-13.04.14 Augsburger Puppenkiste	ab € 360,-
	Flusskreuzfahrten & Kuren auf Anfrage!	

Kostenlosen Katalog 2014 anfordern
Ulzburger Str. 289, 22850 Norderstedt, Tel. 040-526 70 04 **VIKINGTRAVEL**

GLOBETROTTER REISEN

Mit uns reisen Sie immer 1. Klasse!

Kostenlose Katalog-Zusendung
0800 2323646 (gratis)
email: hotline@globetrotter-reisen.de
www.globetrotter-reisen.de
oder in Ihrem Reisebüro

Globetrotter-Reisen · Harburger Str. 20 · 21224 Rosengarten

Die Pflanzen-Apotheke

Teil 25 – Salbei (Salvia officinalis)

Volksnamen: Schuwen, Selwe, Fischsalbe, Sabikraut, Scharlei, Chüechlichrut, Salbine



Botanische Eckdaten

Der Lippenblütler mit seinen typischen grün-weißen Blättern und violetten Blüten ist heute im gesamten mediterranen Raum verbreitet. Schließlich bevorzugt er sonnige und trockene Standorte mit steinig-böden. Zu medizinischen Zwecken verwendet werden die filzig behaarten, getrockneten Blätter.

Von anno dazumal bis heute

Salbei wurde bereits früh große Wertschätzung zuteil: Seine Blätter standen seit der Antike sinnbildlich für das ewige Leben und galten entsprechend als universale Medizin und wirksames Zauber- und Liebesmittel. Das

gesamte Mittelalter hindurch war die Salbeipflanze als »heiligende Ratgeberin der Natur« in jedem Klostersgarten vertreten. Denn, wie beispielsweise im »Regimen Sanitatis Salernitanum« zu lesen steht: »Warum stirbt denn überhaupt der Mensch, dem Salbei im Garten wächst? Salbei schafft Remedur, Salbei, der Rat der Natur!«

Die umfassende Wirksamkeit des Salbeis klingt bereits in seinem botanischen Namen an, der sich von »salvare«, heilen ableitet. Nomen est omen, und so rühmten die Heilkräfte des Salbei, die wie Strabo vermerkte, bei »manchen Gebrechen nützen«, auch spätere »Väter der Botanik« wie unter anderem Hieronymus Bock (1498-1554). Er notierte 1539 in seinem »New Kreütterbuch«: »Under allen stauden ist kaum ein gewächs/uber die Salbey/denn es dienet dem Artzet/Koch/Keller/armen un reichen.«

Gesund mit Salbei

Salbeiblätter enthalten reichlich ätherisches Öl mit den Hauptkomponenten Thujon, Cineol und Kampher. Ferner sind in den Blättern Gerbstoffe, Diterpen-Bitterstoffe, Triterpene, Steroide, Flavone und Flavonglykoside enthalten. Die Inhaltsstoffe des Salbei ergänzen sich ideal – Synergismus, wie es fachsprachlich heißt: In Kombination verleihen sie dem Salbei seine ausgeprägte entzündungshemmende, antiseptische und beruhigende Wirkung. Darüber hinaus ist er krampf- und blähungslösend. Eine weitere Eigenschaft ist, dass Salbei die Schweißbildung hemmt. Extrakte aus Salbeiblättern werden zur Behandlung

von Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut sowie bei Hautentzündungen eingesetzt. Spülungen mit Tee aus Salbeiblättern sind eine wirksame Hilfe gegen Zahnfleischentzündungen. Innerlich lindern sie Störungen im Magen-Darm-Trakt – allen voran Blähungen, leichte Durchfallerkrankungen und Entzündungen der Darmschleimhaut. Als Tee oder Inhalation sind die Blätter auch bei Erkrankungen der Atemwege und bei Husten angezeigt sowie gegen übermäßiges Schwitzen.

Anwendung von Salbei

Extrakte aus Salbeiblättern sind Zutat vieler pflanzlicher Kombinationspräparate. Viele Mundwässer und antiseptische Mundspüllösungen enthalten ebenfalls Salbei. Daneben kommt er als Tee und alkoholische Tinktur zum Einsatz.

• In der Küche

Als Küchengewürz macht sich Salbei frisch oder getrocknet, gemahlen oder gehackt, allein oder in Gewürzmischungen bestens.

• Gurgellösung

Entweder zur Spülung des Mund- und Rachenraumes frisch zubereiteten Salbeitee nehmen oder dazu drei Tropfen des ätherischen Öls auf ein Glas lauwarmes Wasser geben.

• Tee

1 Teelöffel getrocknete Salbeiblätter mit einem 1/4 l heißem Wasser übergießen. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen und dann abseihen.

Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker Präparate, die Zubereitungen aus Salbei enthalten, sind beispielsweise:

- Aperisan Gel
- Caelo Salbeiblätter
- Salvysat Bürger
- Viru-Salvysat Bürger

Birgit Frohn © SeMa



Magen in Balance!

gehend dem Magensaft entspricht, gleicht es einen Mangel an Magensäure und Verdauungsenzymen aus. Es aktiviert die Magenfunktion und stimuliert sanft die Verdauung. Was diesem traditionellen Arzneimittel bereits seit Jahrzehnten bestens gelingt: Seit über achtzig Jahren bewährt sich Enzynorm® f bei Magenbeschwerden und zur nachhaltigen Stimulierung des Verdauungssystems.

Führen Sie Tagebuch



Nämlich über Ihre Magenbeschwerden. Das ist eine wertvolle Hilfe für Sie und Ihren Arzt, um deren Auslöser zu finden und so das Übel, die Ursachen, an der

Wurzel zu packen. „Wann, wodurch und wie“ lassen sich einfach in einem persönlichen Symptomtagebuch eintragen. Kostenlos erhältlich über www.enzynorm.de sowie bei der Nordmark Arzneimittel GmbH & Co. KG, Pinnauallee 4 in 25436 Uetersen, Telefon: 04122/712-0.

Noch weitere Informationen und Tipps finden Sie in der neuen Patientenbroschüre „Reizmagen – den Alltag meistern“.

Anwendung

Zu empfehlen ist die Einnahme von Enzynorm® f zunächst dreimal täglich über vier, noch besser über sechs Wochen - jeweils vor den Mahlzeiten. Bei stärkeren Beschwerden nimmt man dreimal täglich zwei Tabletten, ebenso vor den Mahlzeiten. Danach können nach Bedarf, etwa vor ausgiebigen Mahlzeiten oder schwer verdaulicher Kost, eine oder zwei Tabletten eingenommen werden.



Enzynorm® f hilft Ihrem gereizten Magen, so sanft wie eine Kur:

- > bei Magenschmerzen, Völlegefühl und Blähungen
- > mit Verdauungsenzymen – die natürliche Kraft
- > für die tägliche Anwendung geeignet
- > ohne Alkohol, Laktose und Gluten



Enzynorm® f
...und ich fühl mich gut!



Enzynorm® f: Überzogene Tabletten. Wirkstoffe: Trockenextrakt aus Magenschleimhaut vom Schwein (225-350 mg/Tablette) und Aminosäure-Hydrochlorid aus Rinderblutweissblutkörperchen (500 mg/Tablette). Zur Unterstützung der Magenfunktion. Enthält Glucose, Sucrose (Zucker) und Gelborange S. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand Mai 2008

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

www. senioren-magazin-hamburg.de
Handelsregister HRB 118615
Amtgericht Hamburg
Geschäftsführerin Silke Wiederhold
Redaktion B. Frohn, M. Schröder, S. Rosbiegal, Dr. H. Riedel
E-Mail redaktion@senioren-magazin-hamburg.de
Layout u. Grafik S. Holst, K. Martin

Anzeigen HWWA Werbeagentur GmbH, Tel. 040/524 33 40
E-Mail: hwwa@wtmet.de
Druck Lehmann Offsetdruck GmbH, Gutenbergring 39, 22848 Norderstedt
Erscheinen 10 x jährlich
Druckauflage 30.000 (Nord: 15.000/West: 15.000)
Anzeigenschluss Ausgabe April: 17.03.14

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.

Älter werden und Wohnen in Hamburg

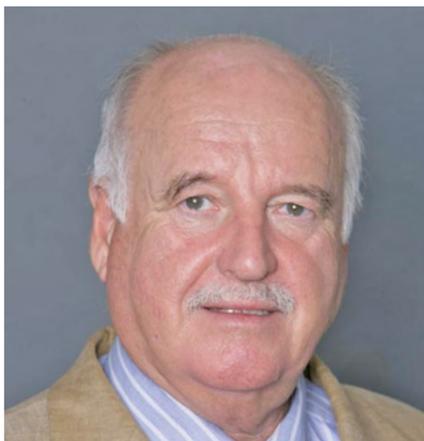
Lounge und Loft braucht keiner, der älter wird. Aber Wohnraum ohne Barrieren und Lebensraum mit sozialen Kontakten.

Es muss ja nicht gleich so sein wie in der NDR-Reportage „Von Buxtehude nach Bangkok“. Eine Rentnerin zieht nach Thailand, weil ihr hierzulande die Seniorenheime zu teuer sind. Nicht wenige Ältere, so der NDR, wandern aus, weil sie in der Ferne mickrige Mieten mögen. Auch wenn derartige Weltenbummler die Ausnahme sind: Großstädte wie Hamburg müssen sich auf immer mehr Ältere und einen seniorenrechtlichen Wohnungsbau einstellen. Damit sind nicht Pflegeheime gemeint. Es geht um Seniorenwohnungen für die, die noch gut zu Fuß sind und ihr eigenes Reich haben. Das offizielle Leitbild heißt: „Älter werden in Hamburg“. Hier leben heute über 421.000 Menschen, die 60 Jahre oder älter sind. Damit ist fast jeder Vierte an der Elbe ein Senior, 2030 jeder Dritte. Nicht jeder ist ein Best Ager, der über hohe Alterseinkünfte verfügt. Dennoch wollen alle wohnen. Nur wo und wie?

Das Hamburger Abendblatt meldet: 1,7 Millionen Euro wurden 2011 für seniorenrechtliche Umbauten gemäß „Leitbild“ ausgegeben. Hamburg hat über 140 Servicewohnanlagen mit rund 11.000 seniorenrechtlichen Wohnungen, 50.000 fehlen. 765 Millionen Euro müssten dafür verbaut werden. Diese Zahlen weist Dr. Magnus-Sebastian Kutz, Pressesprecher der Behörde für Stadtentwicklung und Umwelt, zurück: „Es gibt zur Zeit keine belastbaren Zahlen zu Angebot und Nachfrage in Hamburg. Die Grundlagen, mit der das Pestel-Institut einen Bedarf von 50.000 Wohnungen ermittelt hat, sind uns nicht bekannt und können deshalb nicht bewertet werden.“ Zwar unterscheidet sich der Wohnungsmarkt für Jüngere und Ältere nur in wenigen Bereichen. So reduziert sich das Angebot für einen Teil der Senioren, insbesondere mit Bewegungseinschränkungen, weil nicht alle Wohnungen barrierefrei sind. Dabei sind Lift und barrierefreies Bad die minimalsten Grundvoraussetzungen

dafür, „um möglichst lange auch noch mit körperlichen Einschränkungen selbstbestimmt und eigenständig in der eigenen Wohnung leben zu können“, so Kutz.

Wer die vier Wände im Alter verlassen will oder muss, „sollte bezahlbare Angebote für ein Wohnen mit Service und/oder Pflege finden können. Neben dem Wohnen ist ein angepasstes Wohnumfeld mit barrierefreien Wegen und fußläufig erreichbarer Nahversorgung wichtig, um dem Ziel einer seniorenrechtlichen Stadt näherzukommen.“ Wie sich diese qualitativen Werte quantitativ umsetzen, zeigen die Zahlen: Die Hamburgische Investitions- und Förderbank (IFB Hamburg) bezuschusst barrierefreie Wohnungen: 2010 waren rund 15, 2011 rund 35, 2012 rund 35 und 2013 etwa 20 Prozent aller geförderten Wohnungen barrierefrei. „Derzeit wird geprüft, ob trotz der angespannten Haushaltslage künftig ein barrierefreier Standard bei allen geförderten Neubauwohnungen ohne Konditionenverschlechterung für die Investoren realisierbar ist.“ Das heißt gemäß IFB-Pressemitteilung: „Insgesamt wurden 2.006 Mietwohnungsneubauten mit Mietpreis- und Belegungsbindung von der Hamburgischen Investitions- und Förderbank (IFB) im gesamten Stadtgebiet gefördert. Das



Eckard Pahlke
Vorsitzender des Mietervereins zu Hamburg und
Vizepräsident des Deutschen Mieterbundes

Hamburger Abendblatt zählt 313 neue und 28 umgebaute Wohnungen. Offenbar ist der Wohnungsbau für private Investoren noch kein Eldorado, wenn Zuschüsse an eine 15-jährige Mietpreisbindung gekoppelt sind.

Mietbarriere

Damit sind Senioren wie andere auf den normalen Wohnungsmarkt angewiesen. Hamburg ist aber auch für Senioren ein teures Pflaster. Eckard Pahlke (Vorsitzender des Mietervereins zu Hamburg und Vizepräsident des Deutschen Mieterbundes): „Nur ein verschwindend geringer Anteil von Wohnungen ist altersgerecht. Man ist auch in den Bauordnungen bislang immer von guter Mobilität der Bewohner ausgegangen.“ Pahlke rät, die Bauordnungen

der Länder zu ändern, um altersgerechtes Wohnen in jeder Neubauwohnung zu ermöglichen. Auch Mieten sind zuweilen Barrieren, so Pahlke: „Senioren können oft nur mit Schwierigkeit ihre Wohnbelastungen tragen, sind auch oft zu stolz, staatliche Unterstützung, etwa Wohngelder, in Anspruch zu nehmen.“ Hier kann die öffentliche Hand den Älteren unter die Arme greifen. So wirkt die SAGA GWG



als öffentlicher Anbieter gemeinnützig und „dämpfend auf den Hamburger Wohnungsmarkt. Der Durchschnitt unserer Mieten liegt noch unterhalb des Mittelwertes des Mietenspiegels. Zudem sind wir sehr aktiv beim Bau neuer Seniorenwohnanlagen in unseren Quartieren. Das Ziel ist ein breites Angebot für unterschiedliche Bedarfe. Gleichzeitig soll es Bestandsmietern möglich sein, in ihrem vertrauten Quartier zu bleiben“, so Kerstin Matzen, Unternehmenskommunikation SAGA GWG. Sie verweist auf rund 320 barrierefreie, über 2.400 barrierearme und 20.000 schwellenfreie Wohnungen. Die Neubauten seien künftig zunehmend barrierefrei. „Die Seniorenwohnanlagen sind ausnahmslos öffentlich geförderter Wohnungsbau mit einer Anfangsmiete von durchschnittlich € 5,70 pro Quadratmeter.“ Möglich macht dies auch hier die IFB Hamburg. Das freut Hamburger Senioren, die bei Durchschnittsmieten von € 8,50 bis € 9,50 immer mehr von ihrer Rente für das Grundrecht auf Wohnen berappen müssen. Zu den Grundrechten gehört aber auch Teilhabe am Leben. Dabei sein, auch im Alter. Keiner will vereinsamen. Dazu nennt Matzen ein Projekt mit dem bezeichnenderweise sympathischen Namen LeNa: Lebendige Nachbarschaft. Dort werden Wohnungen umgebaut und modernisiert. Gleichzeitig entsteht im Gebäudeensemble eine Seniorenwohnanlage.

Die Lage, die Lage

Was für jeden Immobilienmakler gilt, zählt auch für Senioren. Die Lage, die Lage und nochmals die Lage. Das weiß auch Isolde Marcy, Fachbereichsleiterin Servicewohnen vhw (Vereinigte Hamburger Wohnungsbaugenossenschaft eG.): „Senioren schätzen eine Wohnlage überwiegend im bisherigen Umfeld. Wichtig sind ihnen eine sehr gute Anbindung an öffentliche Verkehrsmittel und eine gute Infrastruktur mit Einkaufsmöglichkeiten, Ärzten, Apotheken.“ Da aber der ältere Mensch mehr Zeit in der Wohnung zubringt, ist die Ausstattung wichtig. Wie für fast alles gibt's eine Norm. Die Seniorenwohnung sollte mindestens der DIN-Norm für Barrierefreiheit genügen (DIN 18025). Der Zugang muss mit dem Rollstuhl möglich sein. Senioren wünschen sich meist 1 ½ bis 2 ½, manchmal 3 Zimmer, meist circa 45 bis 70 Quadratmeter. Bad mit Griffen, Dusche ohne Schwelle, Küche (lieber separat als offen), Balkon, Abstellraum, Aufzug, barrierefreie Müllentsorgung, gern Mülltrennung. Senioren nutzen auch Kellerräume, Fahrrad-Abstellraum oder Räume, um Elektro-Rollstühle aufzuladen.

Wenn Einrichtungen wie die vhw noch mehr bieten als Wohnen – weil manche Unterstützung brauchen, heißt das:

Service Wohnen. Und diese Option muss den amtsdeutschen Anforderungen des Hamburgischen Wohn- und Betreuungsqualitätsgesetzes (HmbWBG) genügen: Es müssen Ansprechpartner im Haus sein, die bei Erkrankung helfen oder ambulante Pflege vermitteln. Ein Hausnotruf gibt Sicherheit. Sehr beliebt ist ein Mittagessensangebot im Haus. Wenn es etwas gehobener sein soll, steht Betuchteren eine Seniorenresidenz offen. Hier gibt es Rezeption, hauseigenes Restaurant, Café, Kultur, Bewegungsbad, Therapie- und Fitness, all inclusive. Marcy: „Die Nachfrage nach Servicewohnen ist hoch, in einigen Wohnanlagen haben wir längere Wartezeiten, besonders für größere Wohnungen. Wir freuen uns über Interessenten, die sich früh über die Möglichkeiten des Wohnens im Alter informieren und sich unverbindlich vormerken lassen.“ Das ist hilfreich. In einigen Wohnanlagen ist im günstigsten Fall ein Einzug innerhalb weniger Monate möglich. Woanders stehen Senioren, besonders, wenn ZZKB auf dem Plan des Alters steht, mehrere Jahre auf der Warteliste.

Silver Surfer

„Die größte Nachfrage wird voraussichtlich weiterhin im mittleren Preisbereich sein, abhängig von Lage, Ausstattung und Angeboten. Aber auch künftig wird es einen Bedarf nach kleineren und preisgünstigeren Wohnungen im Servicewohnen für Senioren geben“, so Marcy. Möglicherweise ändern sich aber die Erwartungen an die Ausstattung. Denn: Die Babyboomer kommen. Diese Gruppe ist nicht nur groß. Sie ist auch mit dem Internet alt geworden. Alexander Keller vom „größten Online Marktplatz für Seniorenwohnen“, www.Wohnen-im-Alter.de, zählt 70 Prozent der Senioren zur Generation Internet: „Das intuitive Surfen mit Tablets ermöglicht immer mehr Senioren den Zugang zum Internet.“ Keller sieht zwei Trends: „Immer mehr Senioren wünschen sich die Sicherheit eines betreuten Wohnens. Viele Babyboomer suchen aber auch alternative Wohnangebote wie Wohngemeinschaften.“ Die einen Silver Surfer informieren sich ganz klassisch, wie sie älter werden und wohnen in Hamburg. Die anderen surfen auch im Internet, um Gleichgesinnte für eine Senioren-WG zu finden.

Dr. Riedl © SeMa

So verkaufen Sie Ihre Immobilie richtig!

Seminar-Themen:

- Kaufpreisermittlung
- Aufbereitung der Verkaufsunterlagen
- Verkaufsplanung und Werbung
- erfolgreicher Besichtigungstermin
- Finanzierung und Bonität
- rechtl. Problemstellungen

Dauer: 3 Std., inkl. Pause
Teilnahmegebühr: € 5,-
Teilnehmerzahl: ca. 50 Pers.
Eine **Anmeldung** ist dringend erforderlich unter
Telefon 040.35 74 01-2030.

Do, 03.04.14 ab 17:30 Uhr
Sport-Park Reinbek
Hermann-Körner-Straße 49
21465 Reinbek

Von
Experten
lernen



SPARDA IMMOBILIEN

Ein Unternehmen der:



www.spardaimmobilien.de



Wir sind
immer für
Sie da!

Wir sind ein modernes, privates Dienstleistungsunternehmen und unser Angebot reicht von der ambulanten Betreuung über Tagespflege bis hin zur stationären Pflege. Wenn Sie einen Ort suchen, wo Sie oder Ihre Angehörigen sich wohlfühlen und liebevoll betreut werden:

Pflegeeinrichtungen Steinbuck – Ihr zuverlässiger Partner für Pflege, Betreuung & Beratung. Immer erreichbar unter Tel. 04532/ 28 62-35



Pflegeeinrichtungen Steinbuck · Tremsbütteler Weg 100 · 22941 Bargteheide · Tel. 04532/28 62-0 · www.stb-care.de



Wer gehen kann, kann auch Tango tanzen Ab aufs Parkett – auch der Gesundheit zuliebe

Tanzen macht glücklich und hält vital. Doch Argentinischer Tango ist noch mehr. Ein Tanz für Menschen jeden Alters, der zahlreiche Vorzüge hat: Körpertraining und mentale Übung, Schulung für Motorik, Gleichgewichtssinn und Wahrnehmungsfähigkeit sowie vor allem ein reines Vergnügen.

Er ist faszinierend anzusehen, mittlerweile in allen musikalischen Genres vertreten und gehört seit 2007 sogar mit zum Weltkulturerbe: der Tango argentino. Um 1900 entstanden, zeitlos modern und für Helmut Fuchs der ideale Tanz für ältere Menschen. Schließlich bedarf es dazu nicht vieler Tanzfiguren, so dass Tango im Grunde einfach ist: „Bereits das einfache Gehen zum Rhythmus in der Tangohaltung – dem abrazo, zu Deutsch Umarmung – bringt in den Genuss

ist laut Fuchs jedoch eine große Standsicherheit gegeben. Neben dem Gleichgewichtssinn werden auch Gelenkigkeit und Koordinationsfähigkeit trainiert. Die Beweglichkeit nimmt zu und die Muskulatur wird aufgebaut. So machen Fuchs' Tanzschüler „Bewegungen, die sie sich selbst nicht mehr zugetraut haben“.

Der Tango argentino kann allerdings noch mehr. Forschungen, wie unter anderem 2009 eine Studie der Universität Washington, haben nachgewiesen, dass er bei bei leichten bis mittelschweren Parkinson-Erkrankungen und bestimmten Autismus-Varianten messbare Verbesserungen bewirkt. Darüber hinaus senkt er das Risiko, an einer Demenz zu erkranken, um 76 Prozent. Entsprechend ist der Tango argentino seit 2007 sogar als therapeutische Maßnahme anerkannt.



dieses Tanzes“. Und ihn auf den Gedanken, dass der Tango argentino gerade für ältere Menschen eine erhebliche Bereicherung sein kann. So beschloss der Medien- und Theaterpädagoge mit Schwerpunkt Erwachsenenbildung, dass „besonders auch Ältere in den Genuss kommen sollen, diesen wunderbaren Tanz zu tanzen“.

Beim Tango, wie er ihn versteht, geht es nicht um Akrobatik, sondern um die Menschen, die sich begegnen - in der Tangoumarmung mit einem Partner im Rhythmus der Musik. „Es ist keine körperliche Überforderung möglich, so dass auch körperlich Beeinträchtigte Tango tanzen können“. Was ihnen ebenso wie gesunden Menschen rundum gut tut. Denn Tango ist sehr gesund.

Zum Tango statt zur Therapie

„Tango hat regelrecht therapeutische Wirkungen“. Das weiß der Tangolehrer aus seinen eigenen Erfahrungen und das bestätigen auch wissenschaftliche Untersuchungen. Weil die Begegnung zwischen den Menschen beim Tango so intensiv ist, verbessert sich die verbale wie nonverbale Kommunikation und Intuition wie Empathie werden gefördert. „Das trägt zum Selbstvertrauen und somit zur Lebensfreude bei“, so Fuchs. Da es beim Tango keine starr vorgegebenen Tanzschritte gibt, sondern sich die Bewegungen jederzeit verändern können, geht es zudem sehr dynamisch zu. „Das erfordert mehr Aufmerksamkeit sowie Flexibilität und erhöht die Wachsamkeit“.

Darüber hinaus schult Tango den Gleichgewichtssinn, da man sich dabei meist auf einem Bein befindet. Dennoch

Erst Bedenken, dann Begeisterung

Zugegeben, zunächst war die Skepsis groß. „Das mit dem Tango tanzen war für fast alle ganz schön exotisch“, erinnert sich Fuchs. Demgemäß viele irritierte Gesichter bekam er bei seinen ersten Besuchen, wie beispielsweise im Seniorenheim Haus St. Theresien in Hamburg, zu sehen. Die anfängliche Zurückhaltung legte sich jedoch schnell. Bald hatten seine Tanzschüler ein begeistertes Strahlen im Gesicht, „für mich die schönste Resonanz“.

Fuchs kommt mit seiner Tangopartnerin ins Haus: Ob Seniorentreff oder Wohnanlage, Pflegeheim, Residenz oder Privathaushalt „für zwei ruhige und angenehme Stunden“. Sie stimmt er jeweils ganz auf die Bedürfnisse älterer Menschen und besondere körperliche oder mentale Beeinträchtigungen ab. „In stimmungsvoller Atmosphäre liegt das Augenmerk auf der Begegnung und die Bewegung im Rahmen der individuellen Möglichkeiten“.

Die Tangostunden beginnen stets mit der Begrüßung, kleinen Gesprächen bei Kaffee und Kuchen oder auch einem Glas Wein. Im Hintergrund laufen dazu bereits die schönsten deutschen und argentinischen Tangos aus den 30er- und 40er-Jahren. „Wenn wir danach vortanzen mit ruhigen, gleichmäßigen Schritten, schwindet die Furcht der Senioren vor körperlicher Überforderung“. Denn niemand hat es schließlich eilig und niemand muss Schritte erlernen, die ihn überfordern. Jeder tanzt einfach, so lange es sich gut anfühlt. Am Schluss singt Fuchs manchmal noch einige der alten Tangos zu seiner Gitarre. „Die meisten dieser Lieder haben die Damen und Herren schon oft gehört“. „Tango not-

Nur Vorteile

Auch wer deutlich über 65 mit dem Tangotanz beginnt, profitiert sehr davon – zu diesem Resümee kam eine kanadische Studie der Universität in Montreal. Diese schickte dreißig Männer und Frauen zwischen 62 und 90 Jahren zweimal in der Woche zu einer Doppelstunde Tangounterricht. Nach mehreren Wochen hatten die Tangotänzer im Vergleich zur Kontrollgruppe, die in derselben Zeit Spaziergänge gemacht hatte, eine deutlich bessere Balance, Körperhaltung und Koordinationsfähigkeit.

turno“ von Pola Negri beispielsweise oder Zarah Leanders „Der Wind hat mir ein Lied erzählt“. Das große Wunschziel von Fuchs ist es, kommendes Jahr das erste Hamburger Senioren-Tango-Festival veranstalten zu können: „Am 13. Juni 2015 rund um den Musikpavillon in Planten und Blomen.“

Birgit Frohn © SeMa

Für Buchungen und weitere Informationen kann man sich jederzeit direkt an Helmut Fuchs wenden:

Künstlerhaus Wendenstraße 45 b 20097 Hamburg,
Telefon 0176/327 112 74 und Mail hfux@gmx.de.



Lütte Vertellen

Frühjohrsputz

Leve Froonslүүd, ik kann ju blots den goden Root geven: mookt Fröhjohrsputz. Wenn so de eerste Sünn in de Finstern kiekt, sünd nich blots de Schieven to putzen, nee, ok all de Klamotten ut dat Schapp koomt in de Sünn. Worüm? Dat will ik ju vertellen.

Dat is villicht so dree Moond her, dor weer mit'n mol en vun mien Lieblingssocken weg. Eenfach so, nich mehr to finnen. Wat heff ik söcht un dorbi de Sloopstuuv op'n Kopp stellt. Un bi de Gelegenheit ok glieks gründlich reinmookt, klor. Nix, nix to finnen. Sogor de Waschmoschienen hebbt wi ut'nanner nohmen – ok nix – verswunnen. Den tweten Socken heff ik notürlich in't Schapp leggt. Un jümmers, wenn he mi ünner de Ogen keem, weer ik bannig trurig. Dat weer en vun de Firma....., geringelt, mit'n scheunet Fohrrad op. Argerlich.

Ober nu kümmt dat Fröhjohr. De Sünn stiggt höger, kittelt mi in de Nees, un de ganze Kledosch vun Schietbüdel kümmt op'n Balkon. Ok en Hemd weer dorbi, wat dor eigentlich gor nich toheuert. Twors en Arbeitshemd, obers wo süht dat blots wedder verknudelt ut!

Dat de Mannslүүd keen Ordnung holen köönt. Ik schüddel, un wat kümmt dor ut den Ärmel rut? Richtig, mien Socken. Un dorüm, leve Froonslүүd, mookt Fröhjohrsputz!

Von Silke Frakstein

Buchtip! Jetzt neu als E-Book: „Kannst keen Platt fehlt die wat“ ISBN 978-3-8442-3706 von Silke Frakstein für € 5,49.

Kommen Sie...

...zum Mitmachen in den LAB-Hobbygruppen im Seniorentreff Fuhlsbüttel.

Herzliche Einladung:

– **zum Skat spielen**
Regelmäßig dienstags und/oder freitags von 13.00 bis ca. 16.30 Uhr kommen die Skatspieler/innen zusammen und würden sich über neue Mitspieler/innen freuen.

– **zum Handarbeiten**
Regelmäßig mittwochs von 14.00 bis 16.00 Uhr ist Margret Timm für Handarbeitsbegeisterte da; es wird gestrickt und gehäkelt. In geselliger Runde werden Erfahrungen ausgetauscht und für den eigenen Bedarf, auf Bestellung oder für den LAB-Basar gearbeitet. Neue sind willkommen. Gestickt wird nicht mehr, deshalb sind Decken zum Aussticken samt Garn an Interessierte abzugeben.

– **zum Basteln**
Zweimal im Monat donnerstags von 13.45 bis ca. 16.00 Uhr wird nach eigenen Ideen oder den Vorschlägen von Heidrun Peters „Selbstgemachtes“ hergestellt. Hübsches entsteht – zum Verschenken, Behalten oder für den LAB-Basar. Interessierte Mitbastler: bitte vor dem Kommen den Termin im aktuellen Monatsprogramm oder per Anruf im Büro feststellen.

– **zum Kegeln**
An jedem ersten Montag im Monat um 13.30 Uhr trifft sich eine LAB-Kegelgruppe mit Jürgen Sobiech in der Adolph-Schönfelder-Straße 49 und sucht dringend Mitkegler/innen. Bahngebühr wird umgelegt. Näheres im LAB-Büro.

Das Mitmachen in diesen LAB-Hobbygruppen ist für LAB-Mitglieder kostenlos, Nichtmitglieder zahlen € 1,50 pro Mal.

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

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

fuhlsbuettel@labhamburg.de
www.labhamburg.de

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

Überhaupt nicht altbacken: Gratins und Aufläufe

Lecker aus dem Ofen ist gefragt

Etwas Warmes braucht der Mensch, gerade zu dieser Jahreszeit. Ofenfrische Gratins und Aufläufe sind jetzt genau das Richtige – ob deftig-pikant oder süß. Mit diesen Rezepten kommt jeder Gaumen auf seine Kosten und die Zutaten wecken die Vorfreude auf den nahenden Frühling. Also auf zum Markt und dann in die Küche!

Noch vorab: Die Rezepte sind jeweils für 4 Personen ausgerichtet.



Hack-Gemüse-Auflauf

Zutaten: 500 g gemischtes Hackfleisch, 500 g Möhren, 200 g Erbsen (TK), 750 g festkochende Kartoffeln, 1 große Zwiebel, 2 EL Olivenöl, 2 TL getrocknete italienische Kräuter, 2 EL Tomatenmark, 250 ml saure Sahne, 6 Eier, Salz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

- * Kartoffeln waschen, in kochendem Wasser weich garen.
- * Möhren schälen und waschen, in Scheiben schneiden und in Salzwasser bissfest garen. Erbsen im kochendem Möhrenwasser für etwa 5 Minuten mitgaren. Abgießen und abtropfen lassen.
- Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hack darin anbraten.

- * Zwiebel und Kräuter zugeben und kurz mitbraten. Tomatenmark zugeben und kurz anschwitzen.
- * Mit Salz und Pfeffer abschmecken und 100 ml Wasser zugießen. Köcheln lassen, bis das Wasser fast verdunstet ist.
- * Kartoffeln abgießen, schälen und in Scheiben schneiden. Erbsen unter das Hack mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- * Saure Sahne und Eier verquirlen, mit Salz und Muskat würzen. Eine Auflaufform fetten und den Backofen auf 175° C vorheizen.
- * 2/3 der Kartoffeln und Möhren in die Form geben und mit 1/3 der Sahne-Ei-Mischung begießen. Hackmasse darauf geben, restliche Kartoffeln und Möhren darauf verteilen. Danach die übrige Sahne-Ei-Mischung darüber gießen und im vorgeheizten Backofen 45 Minuten backen.

Mozzarella-Pilz-Gratin

Zutaten: 600 g Pilze (Champignons oder Maronen), 250 g Mozzarella (wer es ganz exquisit möchte, nimmt Büffelmozzarella), 4 Schalotten, 2 EL Olivenöl, 2 EL weiche Butter, 1 EL gemahlener Rosmarin, 300 g Crème fraîche, 150 ml frische Milch, Salz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

- * Pilze putzen und klein schneiden. Schalotten schälen und würfeln.
- * Öl in einer Pfanne erhitzen, Butter dazu geben und darin die Pilze und Schalotten braten. Mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.
- * Backofen auf 180° C vorheizen.
- * Mozzarella würfeln, Rosmarin zugeben und mit Crème fraîche und Milch verquirlen.
- * Diese Mischung mit den gebratenen Pilzen in eine gefettete Auflaufform geben.
- * Auf der mittleren Schiene im Ofen 10 bis 15 Minuten goldbraun backen. Mit frischem Vollkornbaguette servieren.

Brokkoli-Ravioli-Auflauf

Zutaten: 500 g Ravioli mit Käse- oder Spinatfüllung, 1 kg Brokkoli, 1 große Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, EL Olivenöl, 700 g Tomaten in Stücken (Dose), 2 EL Honig, 250 g Mozzarella, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- * Ravioli in kochendem Salzwasser bissfest garen.
- * Brokkoli putzen, in Röschen vom Strunk schneiden und waschen. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
- * Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig andünsten. Tomatenstücke dazugeben, aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.
- * Backofen auf 200° C vorheizen. Brokkoli für die letzten 2 Minuten zu den Ravioli ins Kochwasser geben und mitkochen. Abgießen, dabei etwa 100 ml vom Kochwasser auffangen.
- * Nudeln zurück in den Topf geben. Tomatensoße und Kochwasser mischen, mit den Nudeln vermengen. In eine gefettete Auflaufform geben.
- * Mozzarella in kleine Stücke schneiden und auf den Nudeln verteilen. Im vorgeheizten Backofen für etwa 10 Minuten gratinieren.

Musikalisch-literarisches Dinner mit Herz in der Seniorenresidenz Alsterpark

Unter dem Motto „Liebling, mein Herz lässt dich grüßen“ lud Lutz Richter, Leiter der Residenz, zu einem gelungenen und rundherum schönen kulinarischen Abend ein. Als besondere Gäste geladen waren Ehepaare, die 50 Jahre oder länger verheiratet sind und im Februar ihren Hochzeitstag feierten.



Diese Ehepaare feierten ihren Hochzeitstag

Horst & Hildegard Lackovic, 51 Jahre
Erwin & Reingard Warnke, 55 Jahre
Prof. Heinrich & Gisela Maaß, 56 Jahre
Edmund & Gisela Gottwald, 60 Jahre
Helmut & Ilse Zimmer, 64 Jahre
Kurt & Elisabeth Kirschnerreit, 67 Jahre

Nicht nur der Gesang von Martha Pfaffeneder und Peter André Rodekuhr am Flügel ließen diesen Abend zu einem besonderen Ereignis werden, sondern auch das perfekt abgestimmte Dinner, serviert vom freundlichen Personal in einem liebevoll geschmückten Restaurant. So konnten die Gäste ganz nebenbei die einmalige Atmosphäre der Seniorenresidenz Alsterpark kennenlernen.

Die Seniorenresidenz Alsterpark ist eine von acht Einrichtungen des Geschäftsbereichs Wohnen im Alter der Vereinigten Hamburger Wohnungsbaugenossenschaft eG (vhw).

Sie zeichnet sich insbesondere durch ihr niveauvolles Kultur- und Freizeitprogramm aus. Regelmäßig finden im Haus Konzerte, Diavorträge, Lesungen und andere Veranstaltungen statt. Die Bewohner leben in eigenen Appartements. Wer pflegebedürftig wird, kann sich im Appartement pflegen lassen oder in den hauseigenen Pflegewohnbereich umziehen, der vom MDK mit der Gesamtnote 1,0 bewertet worden ist. Mehr Informationen erhalten Sie unter www.vhw-alsterpark.de

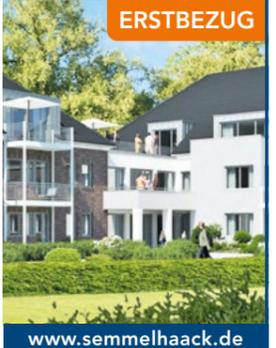
BARRIEREARM WOHNEN IN TOPLAGE HH-DUVENSTEDT

Seniorengerechte und barrierearme 2-Zimmer-Mietwohnungen bieten wir in ruhiger, zentraler Toplage.

Die 50-67 m² gr. Wohnungen sind hochwertig ausgestattet, z. B. mit Einbauküche, Duschbad, Fußboden in Holzoptik, Balkone/Terrassen, Lift, Miete: ab € 663,- + Nk./Kt. Lassen Sie sich vormerken.

Tel. 04121/4874-7450
hamburg@semmelhaack.de

SEMMEHAACK
WOHNUNGSUNTERNEHMEN



ERSTBEZUG

www.semmelhaack.de

RADTKEBAU
lädt ein:

Henstedt-Ulzburg



Besichtigung erwünscht

10 außergewöhnliche und barrierefreie Neubauwohnungen zum Kauf oder zur Miete.

2+2 1/2 Zl., 61-75 m² Wfl., KfW-70-Standard, geschmackvolle Ausstattungsdetails, EBK, bodengleiche Duschen, sehr guter Schallschutz, Fahrstuhl, Video-Gegensprechanlage, viele Abstellräume, 3-fach-Verglasung, KFZ-Stellplatz, u.v.m.

Z.B.: 71,6 m Wohnfläche,
Kaufpreis: € 189.900,- oder
Mietpreis: € 940,- inkl. Nebenk.

Radtke Bau GmbH
04191/873 73 13
o. Mobil: 0151/14 07 82 78
E-Mail: markus@radtkebau.de



HOLGER HAGEMANN e.K.
seit 1970

Wir beraten Sie kompetent und individuell 'rund um die Immobilie'! Gern übernehmen wir den Verkauf, die Vermietung oder die Verwaltung Ihrer Immobilie:

- Eigentumswohnungen
- Einfamilienhäusern
- Reihen-Doppelhäusern
- Mietwohnungen
- Gewerbeobjekte
- Zinshäuser
- Grundstücke

Einfach unverbindlich anrufen:

528 10 28

Hausmakler
Grundstücksmakler
Grundstücksverwaltung
Rugenburg 52 | 22848 Norderstedt
Telefon: 040 | 528 10 28
Telefax: 040 | 528 28 66

info@hagemann-immobilien.de
www.hagemann-immobilien.de

HOLGER HAGEMANN ivd
Inhaberin SUSANNE BÖHM



Das SeMa – gibt es auch als APP natürlich kostenlos

SENIORENGERECHTES WOHNEN IN TOPLAGE HH: ALSTERDORFER MARKT

Exklusive, barrierearme 1 1/2- bis 2-Zi.-Mietwohnungen (tlw. auch rollstuhlgerecht) in zentraler Lage.

Die 37-69 m² gr. Wohnungen sind hochwertig ausgestattet z. B. mit Einbauküche, Fußboden in Holzoptik, Lift, el. Sonnenschutz, tlw. Balkone, Einkaufsmöglichkeiten und Ärzte direkt vor Ort, Miete: ab € 499,- + Nk./Kt.

Tel. 04121/4874-7444
hamburg@semmelhaack.de

SEMMEHAACK
WOHNUNGSUNTERNEHMEN



ERSTBEZUG

www.semmelhaack.de

Rätsel Spaß



Teil des Dachstuhls	Fußbekleidung	Autor von „Lili Marleen“	Helfer, Mentor	Adelstitel in England	Verpackungskunststoff (Abk.)	italienischer Männername	ungar. Staatsmann 1. (Sandor)	Name der Donau in der Antike	Ort an der franz. Riviera	gebratene Fleischschnitte	Mäzene
Stockwerk			Blinddarmentzündung								
elektr. Informationseinheit		vermindern	ein Trinkgefäß					Kindertagesstätte (Kw.)		Fort am Großen Klavensee	
Hundelippe	lange, dünne Nudeln						Magenferment	Spielkartenfarbe			
	9		Fluss durch Gerona (Span.)		Öllieferländerverbund (Abk.)	tropischer Wasservogel					6
Hundelaufband			Dienstgrade	Auftrag			Gewaltherrscher	sächliches Fürwort			
		korpu-lent	Schiffstau		formlos	Karteireiter				russischer Zarenname	
eine Lotterie (Abk.)	bleich	altrömische Silbermünze		franz. Schriftsteller † 1980	Kurort am Mont-blanc		höfliche Anrede in England				
kleine Stützsäule			Internatszögling	ugs.: Gleitfett		5		ein Lautstärkemaß			
Handarbeitsmaterial	Flachland (Mz.)	7	Schutzpatronin der Mütter		Fremdwortteil: mit		Flächenmaß der Schweiz (Mz.)	„heilig“ in span. Städtenamen			
					Bildungseinrichtungen	Männername					Wahnwitz
nordisches Göttergeschlecht	1	Frauenfigur bei „Dallas“, ... Ellen	Verlade-maschine	Metallrad am Reitstiefel		10	laut jam-mern	biblische Stamm-mutter			
		spanisch: blau	Radau, Lärm		3	äußere Begrenzung	Land-streit-macht				
Singvogel	Beurteilung	franz. Männername		süd-amerik. Zwerg-hirsch	Bein-gelenk			Vorname v. Schau-spieler Jürgens			
			Esels-laut	Silber-löwe				2			
		Abk.: Erziehungs-fürsorge	Blut-zucker-hormon		Initialen des Autors Bloch	Ausruf vor Schreck				ein Umlaut	
Verehrer eines Stars	Vorname der Fitz-gerald †			Ab-schieds-gruß	Haupt-stadt Irans			4			
Fußballmannschaft		eng-lisches Fürwort: sie		frei							8



Die Gewinner vom Februar!
Je 2 Karten für „Anatevka“
im St. Pauli Theater
am Donnerstag, den 3. April,
um 20 Uhr haben gewonnen:
 Siegfried Meisel, 22527 Hamburg
 Christiane Diestel, 22457 Hamburg

Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe Februar 2014

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

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

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

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

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 Aufösungen finden Sie in der nächsten Ausgabe von SeMa – viel Spaß beim Knobeln.

Verlosung im März!

1. bis 3. Preis: je 2 Karten für das Theaterstück „Jugend ohne Gott“ am Sonntag, den 27.04.14 im Altonaer Theater

Ein Lehrer versucht in den 1930ern seiner Klasse zu vermitteln, dass „Neger auch Menschen seien“ und erntet dafür einen Verweis. Auf einer vormilitärischen Klassenfahrt geschieht dann in der Klasse ein Gewaltverbrechen. Der Lehrer vertuscht Beweise, um seine eigenen moralischen Fehler nicht eingestehen zu müssen.



...und so können Sie gewinnen: Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 17.03.2014 an SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg senden.

Persönliche Angaben:

Ihre persönlichen Daten werden nicht für Werbezwecke verwendet oder gespeichert.

Vorname _____

Nachname _____

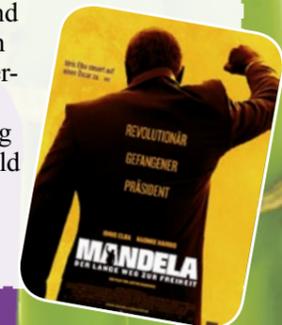
Straße _____

PLZ/Ort _____ Telefon _____

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. bis 6. Preis: je 2 Karten für das Savoy Traumkino, „MANDELA: Der lange Weg zur Freiheit“ am Mi., den 07. Mai 2014

1993 wurde er mit dem Friedensnobelpreis ausgezeichnet, von 1994 bis 1999 war er der erste schwarze Präsident Südafrikas: Nelson Mandela. Nach einer Kindheit im ruralen Hinterland macht er sich in den 1940er-Jahren in Johannesburg als Frauenheld und Rechtsanwalt einen Namen.





Die „honigsüße“ Gefahr Volkskrankheit Diabetes Typ 2

Rund sieben Millionen Bundesbürger leiden an Diabetes mellitus, dem „honigsüßen Durchfluss“. 90 Prozent von ihnen haben Diabetes Typ 2. Diese Stoffwechselerkrankung erhöht den Blutzuckerspiegel, was der Gesundheit schwer schaden kann. Gefährdet sind besonders ältere Diabetiker – sie müssen einiges mehr beachten.

Sie ist eine der ältesten bekannten Krankheiten, die bereits in einem Papyrus aus dem alten Ägypten erwähnt wurde: Der „honigsüße Durchfluss“. So benannt, weil der Urin der Patienten durch den ausgeschiedenen Zucker süßlich riecht und schmeckt. Diabetes mellitus ist nicht nur eine der ältesten, sondern auch eine der häufigsten Krankheiten – in immer mehr Ländern steigen die Patientenzahlen dramatisch an. Längst ist die chronische Erkrankung des Stoffwechsels eine Volkskrankheit geworden, deren genaues Ausmaß weit höher liegt. Denn bei vielen der Betroffenen ist sie noch gar nicht erkannt worden und zudem ist Diabetes nicht meldepflichtig.

„Alterszucker“ war einmal

Typ-2-Diabetes betrifft überwiegend ältere Menschen: Mehr als die Hälfte der Patienten ist älter als 65 Jahre. Deshalb war in der Vergangenheit auch häufig vom „Alterszucker“ die Rede. Das ist inzwischen jedoch überholt. Denn zunehmend mehr Menschen, mitunter sogar Kinder, erkranken an Diabetes Typ 2. Ein Ergebnis der zunehmenden Verbreitung von Übergewicht und Bewegungsmangel – beide gelten als Hauptursachen.

Warum ich?

Die Antwort darauf heißt bei Diabetes Typ 2: Es liegt in deinen Genen. Denn die Veranlagung dazu ist erblich. Ob es dann tatsächlich dazu kommt, hängt allen voran mit Übergewicht und Bewegungsmangel zusammen. Beides sind die wichtigsten Ursachen für Typ-2-Diabetes, denn beide begünstigen die Entwicklung einer Resistenz gegenüber dem Hormon Insulin, die über lange Zeit hinweg keinerlei Beschwerden bereitet. Weshalb Diabetes Typ 2 so häufig bei spät erkrankten wird – das Fatale. Nämlich deshalb, weil

er zahlreiche schwere Folgekrankheiten nach sich ziehen kann. Der erhöhte Blutzuckerspiegel schädigt schließlich auf Dauer Blutgefäße, Nerven und Organe. Das macht es immens wichtig, Diabetes rechtzeitig zu erkennen und richtig zu behandeln.

Prekäre Folgen

Da zu hohe Zuckerwerte die Verkalkung der Arterien (Arteriosklerose) fördern, haben Diabetiker ein stark erhöhtes Risiko für einen Herzinfarkt und einen Schlaganfall. Weiterhin werden die Gefäße der Netzhaut in den Augen geschädigt. Netzhautschäden wegen Diabetes, diabetische Retinopathie, sind daher häufig und leider auch eine häufige Ursache für Erblindung. Auch die Nerven werden vom überhöhten Blutzucker arg beeinträchtigt, ebenso wie die Nieren – diabetische Neuro- und Nephropathie. Gefürchtet ist zudem der sogenannte diabetische Fuß.

Blutzucker im Griff – aber richtig und mit Augenmaß

Die gute Einstellung des Blutzuckers ist bei Diabetikern in jedem Alter essenziell. Dazu kommen Medikamente wie allen voran Metformin, Alpha-Glucosidasehemmer, Sulfonylharnstoffe und Glitazone sowie die Gabe von Insulin zur Anwendung.

Doch wie eingangs erwähnt müssen Senioren als Diabetiker einiges mehr beachten als jüngere Patienten. Allen voran, dass sie anfälliger für den gefährlichen Unterzucker sind. Ihr Organismus wird davon stärker belastet und gefährdet, zudem reagieren sie vielfach später (zu spät) auf die Warnhinweise wie Zittern oder Schwächeanfälle. Um Unterzuckerungen in jedem Fall zu vermeiden, sollte der Blutzucker bei älteren Diabetikern nicht zu aggressiv gesenkt werden. Statt dem generell angestrebten Langzeitblutzucker (HbA1c) unter 6,5 Prozent sollte der Zielwert bei Senioren deshalb leicht angehoben werden: empfohlen werden 7 bis 8 Prozent.

Wichtig zu berücksichtigen ist bei älteren Diabetikern ferner, dass sie häufig mehrere Medikamente einnehmen. Entsprechend kann es zu mitunter gefährlichen Wechselwirkungen mit dem Diabetes-Präparat kommen. Um das zu vermeiden, müssen die unterschiedlichen Medikamente vom Arzt genau aufeinander abgestimmt werden. Darüber hinaus sollten ältere Diabetiker ihre Nieren einmal jährlich untersuchen lassen, um etwaige Schäden frühzeitig zu erkennen.

Gesund leben lernen: Diabetes-Schulungen für Senioren

Allein durch eine gesunde Lebensweise – ausreichend Bewegung, Über-

gewicht abbauen, richtig ernähren – lässt sich der Blutzucker vielfach wieder in seinen normalen Bereich absenken. Das ist zigfach in Forschung und Praxis belegt und deshalb gibt es Schulungen, in denen vermittelt wird, wie gesund leben geht. Herkömmliche Diabetes-Schulungen gehen allerdings, wie sich heraus stellte, zu wenig auf die besonderen Umstände im Alter ein. Während Jüngere beispielsweise Übergewicht abbauen müssen, haben viele Ältere das Problem, zu wenig zu essen. Seit 2011 gibt es deshalb die von der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) anerkannte „Strukturierte Geriatriische Schulung“, kurz SGS. Die Kurse richten sich an Diabetiker über 65 Jahre und werden deutschlandweit angeboten. Informationen dazu bei den angegebenen Adressen im Internet.

Hilfreiche Informationen im Internet

- www.diabetes-ratgeber.net
www.diabetes-deutschland.de
www.diabetikerbund.de
www.diabetes-heute.de

Birgit Frohn © SeMa



Was Typ 1 und Typ 2 unterscheidet

Diabetes Typ 1, der weitaus seltener auftritt, ist eine Autoimmunkrankheit: Das Immunsystem greift aus bislang ungeklärten Ursachen die Insulin produzierenden Zellen der eigenen Bauchspeicheldrüse an und zerstört sie. So kommt es binnen weniger Wochen dazu, dass kein Insulin mehr gebildet werden kann. Bei Diabetes Typ 2 besteht dagegen kein Mangel an Insulin, sondern eine Unempfindlichkeit, eine Resistenz dagegen. Die Zellen sprechen nicht mehr ausreichend auf das Hormon an, so dass dieses keinen Zucker in sie hinein schleusen kann. In der Folge steigt der Blutzuckerspiegel und die Bauchspeicheldrüse kurbelt ihre Produktion von Insulin hoch – bis ihre Kraft erschöpft ist. Der Insulinpiegel sinkt und der Blutzuckerspiegel steigt weiter.



Anzeichen für Blutzuckeralarm

Häufiges Wasserlassen, Schwächegefühl, verstärkter Durst, Durchblutungsstörungen der Haut, häufige Infektionen und trockene Haut sind typische Anzeichen für einen Diabetes Typ 2. Dann ist es höchste Zeit für einen Blutzuckertest – der ganz einfach ist und Klarheit schafft. Normal, nüchtern gemessen, ist ein Blutzuckerwert von 100 mg/dl (5,6 mmol/l). Wer darüber liegt, wird dem Zuckerbelastungstest unterzogen. Dabei gibt es eine Lösung mit 75 Gramm Traubenzucker zu trinken. Steigt der Blutzucker nach zwei Stunden auf über 200 mg/dl (11,1 mmol/l) an, ist der Diabetes bestätigt.



Vorsicht Unterzucker!

Ein Abfall des Blutzuckers kann besonders bei Senioren schnell schlimme Folgen haben: etwa Blutdruckkrisen, Herzrhythmusstörungen oder sogar Herzinfarkt. Ältere Diabetiker müssen deshalb besonders gut auf Anzeichen für einen zu niedrigen Blutzucker achten und sie nicht etwa auf das Alter schieben.

Klassische Hinweise auf Unterzucker sind neben Zittern, weiten Pupillen, Kopfschmerzen und Schwächegefühl auch Schwitzen, Herzjagen und Blässe im Gesicht. Stellen sich diese Symptome ein, heißt es sofort zu Traubenzucker, zuckerhaltigen Erfrischungsgetränken, Gummibärchen oder auch einem großen Löffel Honig greifen. Diese süßen Helfer sollten natürlich immer dabei und verfügbar sein.

EMMAPLAMBECKHAUS
»Service-Wohnungen mit Betreuung«
Helle, komfortable 2- bis 4-Zi.-Wohnungen
Seniorenrecht und barrierefrei
Toplage, nh. Herold-Center und U-Bahn Garstedt
Vielfältiges Freizeitangebot
Frau Asmussen freut sich auf Ihren Anruf, Tel. 040.523 02 -168
www.emmaplambeckhaus.de

www.senioren-magazin-hamburg.de

eMag 50 HD
Mehr als eine Leselupe!
RECKE OPTIK
Langenhorner Markt 13c • 22415 Hamburg
Telefon: (040) 531 76 34
Jetzt testen!

Der Pöhlshof
Rathausallee 83 a, 22846 Norderstedt
Seniorenwohnungen mit Service
Wohnen im Pöhlshof heißt geborgen leben: ganz für sich, aber nicht allein.
Plambeck
Ochsenzoller Straße 147 • 22848 Norderstedt
www.plambeck.com

Die „Mädels“ vom SCALA



Beim SC Alstertal-Langenhorn trifft sich seit vielen Jahren regelmäßig einmal die Woche eine große Gruppe vitaler Seniorinnen zur Gymnastik. Die Altersspanne reicht von 65 bis 90 und alle eint die immense Freude an ihrem wöchentlichen Kurs.

Die Sport- und Gymnastiklehrerin Petra Brannasch leitet die Gymnastikgruppe bei SCALA. Immer dienstags von 11 Uhr 15 bis 12 Uhr 15 trainiert sie ihre „Mädels“, wie sie die Kursteilnehmerinnen liebevoll nennt. Die kommen bereits seit vielen Jahren mit großer Begeisterung zur Senioren-Gymnastik. „Die Resonanz ist sehr gut“, so Brannasch, 56. Entsprechend groß ist auch ihre Truppe: „Wenn alle da sind, kommen wir auf siebzig Teilnehmerinnen, aber die vereins-eigene Halle ist ja groß genug“.

Gymnastik mit Biss

Gesportelt wird unter anderem mit Bällen, Terra-Bändern, Seilen und anderen Kleingeräten. Alles in ruhigem Tempo. Allerdings werden die „Mädels“ auch schon mal „von mir lautstark angespornt“, sprich gefordert. Schließlich soll das Training auch etwas bringen, wie allen voran die Muskeln kräftigen und die Beweglichkeit erhalten. Deshalb sorgt auch nach dem anfänglichen Warmmachen, bei dem stets rege geklönt wird, ein Ruf der Lehrerin für Ruhe und Konzentration.

Zum Fitness-Wochenende an die Lübecker Bucht

„Unsere Gruppe unternimmt auch viele soziale Aktivitäten“, erzählt Brannasch. So beispielsweise gemeinsame Ausflüge und natürlich das bereits legendäre Wochenende in Timmendorf. „Einmal im Jahr fahren wir da gemeinsam zu einem Fitness-Wochenende hin“ – und die meisten aus der Gruppe sind regelmäßig mit dabei.

Darüber hinaus ist die Gymnastikgruppe auch anderweitig sehr engagiert. „Sie sollen das gute Gefühl haben, gebraucht zu werden“. Und so organisiert Brannasch, dass für die Kinder im SCALA gebacken wird und vermittelt die eine oder andere ihrer „Mädels“ als Leih-Oma auf Zeit.



Wer mitmachen möchte bei der Senioren-Gymnastik, meldet sich einfach beim:

SC Alstertal-Langenhorn, Telefon: 040/300 62 99-0, Mail: info@scala-sportclub.de, Internet: www.scala-sportclub.de

Dreimal Probetraining ist kostenlos, danach kann man sich zur Mitgliedschaft für € 15,- im Monat entscheiden. Ebenso einfach kann man zu anderen Senioren-Gymnastikgruppen dazu kommen. Die Termine sind:

- Di. 11:15-12:15 Uhr und Do. 10:15-11:15 Uhr in der Sporthalle in der Lüttkoppel 1, 22335 Hamburg
- Mi. 18:00-19:30 Uhr und Do. 17:00-8:15 Uhr + 18:15-19:30 Uhr in der Gymnastikhalle Neubergerweg 10, 22419 Hamburg
- Di. 19:20-20:30 Uhr und 20:30-21:30 Uhr in der Sporthalle im Foorthkamp 36, 22419 Hamburg. Birgit Frohn © SeMa

Für Sport ist es nie zu spät

Auch wer erst im höheren Alter anfängt, regelmäßig Sport zu treiben, kann damit seine Chancen verdreifachen, gesund alt zu werden. Zu diesem schönen Ergebnis kam eine Untersuchung britischer Wissenschaftler von 3.500 Menschen im Alter von durchschnittlich 64 Jahren.

Nach acht Jahren der regelmäßigen Erfassung stellte sich heraus: Wer regelmäßig maßvoll oder kräftig Sport trieb, dessen Aussichten auf ein gesundes Altern erhöhten sich um das Siebenfache. Immerhin noch um das Dreifache erhöhte sich dieser Wert für die zehn Prozent der Studienteilnehmer, die früher keinen Sport getrieben hatten und damit erst in späten Jahren anfangen.

Bereits im vergangenen Jahr hatte die „Generali Altersstudie 2013“, eine Befragung von 4.000 Senioren zwischen 65 und 85, ergeben, dass deutsche Rentner sehr rüstig sind. 37 Prozent von ihnen treiben mindestens einmal pro Woche Sport, 21 Prozent sogar mehrmals.



Das GBI Großhamburger Bestattungsinstitut steht für Empathie und sensible Beratung

Hamburger Qualitätsbestatter

Kurz nach dem Ende des ersten Weltkrieges, im Jahre 1920, gründeten die Gewerkschaften, die AOK Hamburg und die Konsumgenossenschaft einen Bund, das heutige GBI, Großhamburger Bestattungsinstitut rV. Die ursprüngliche Idee, jedem Hamburger eine angemessene Bestattung ermöglichen zu können, ist auch heute noch für das GBI ein eiserner Grundsatz. Seit 94 Jahren bietet das GBI als Hamburger Qualitätsbestatter eine große Auswahl an Möglichkeiten und Produkten an. Eine Preistransparenz ist uns ein Anliegen. Im Internet gibt es sogar einen Bestattungskostenrechner. Selbstverständlich bietet das GBI die Bestattungsformen Erdbeisetzung und Feuerbestattung an. Ebenso aber auch Waldbestattungen, Seebestattungen oder Themengrabstätten.

„anonyme Bestattung“ eingelassen haben, die jetzt teurer ist als eine normale Beisetzung, sollte noch erwähnt werden, dass es auf dem Ohlsdorfer Friedhof noch eine interessante Alternative gibt: Quo Vadis. „Trauer braucht einen Raum“, so Joachim Balck, Leiter der Abteilung für Beratung des GBI. Aus dieser Erfahrung heraus entstand der Verein „Quo Vadis e.V.“. Der Verein fördert die Bestattungskultur mit dem Grundgedanken, das Grab als Stätte der Erinnerung und des persönlichen Gedenkens zu erhalten. Jeder Verstorbene erhält eine persönliche Gedenkplatte auf einer Urnengrabstätte ohne Zusatzkosten, ebenso wie die Grabpflege, die der Verein für die 25-jährige Vertragslaufzeit übernimmt.

Relativ unbekannt ist die Bestattungsvorsorge. Hier können die Menschen zu Lebzeiten beim GBI niederlegen, wie ihre eigene Bestattung ausgestaltet sein soll. Jedes Detail wird geregelt, so dass die Angehörigen im Fall der Fälle sich ganz ihrer Trauer hingeben können. Bei der GBI-Bestattungsvorsorge handelt es sich nicht um eine Sterbegeldversicherung, sondern um einen

Vertrag, der im Todeszeitpunkt erfüllt wird. Daher wird auch gleich die gesamte Summe fällig und im Gegenzug gewährt das GBI eine Preisgarantie auf die Eigenleistungen des GBI.

Preisgarantie heißt in diesem Falle, dass, egal, wann der Todesfall eintritt, keine weiteren Kosten auf die Hinterbliebenen zukommen (Bestattereigenleistungen). Das heißt, auch diejenigen, die schon eine Sterbegeldversicherung abgeschlossen haben, können trotzdem einen Bestattungsvorsorgevertrag abschließen, denn mit der Versicherung ist noch keinerlei Detailregelung vorgenommen worden. (Bezugsrecht GBI)

Beim GBI Großhamburger Bestattungsinstitut kann der Vorsorgeordner kostenlos angefordert werden: Telefonisch unter 040/24 84 00 oder per Post: GBI Großhamburger Bestattungsinstitut rV, Fuhlsbüttler Str. 735, 22337 Hamburg.

Natürlich berät Sie das GBI auch gern unverbindlich in einem der 14 GBI-Büros in Hamburg oder die Mitarbeiter/innen kommen zu einem Hausbesuch zu Ihnen.



Joachim Balck
GBI Ohlsdorf
Fuhlsbüttler Str. 735
22337 Hamburg
Tel.: 040/24 84 00



Regina Hansel
GBI Niendorf
Niendorfer Marktplatz 16
22459 Hamburg
Tel.: 040/55 59 91 72



Wilhelm Schröder
GBI Norderstedt
Ochsenzoller Str. 211
22848 Norderstedt
Tel.: 040/528 12 97

Die GBI Großhamburger Bestattungsinstitut Rufnummer lautet: 040/24 84 00, im Internet: www.gbi-hamburg.de

Theater

Showgirls

Auf dem Arbeitsamt treffen sich nach langen Jahren der getrennten Wege drei Freundinnen wieder. Freundinnen? Nein: Showgirls. Und sie treffen im Angesicht der Wartzone eine weitreichende Entscheidung... Sie wollen zurück auf die Bühne! Zusammen! Der Zickenalarm ist vorprogrammiert; und die bösesten Bemerkungen von Winterhude bis zum Kiez auch – natürlich knapp über der Gürtellinie! Und mit viel Glitter, Glamour und einem Hauch von Federboa.

Inszenierung: Silke Roca. Es spielen: Michael Jansen, Pière Angelo Rossi & Alex Varlan.

Ticket: € 13,- (erm. € 10,-)

Sa. 8. (Uraufführung) + So. 9. März 2014, 20 Uhr.
echtzeit studio, Alsterdorfer Str. 15, 22299 HH,
Kartenreservierung unter: 040/248 639 72,
www.echtzeit-entertainment.de

Seminar

Engagement für Ältere weltweit

Einstiegsseminar von HelpAge Deutschland! Was wissen wir über das Altern weltweit? Wie ist die Situation der Großeltern in Entwicklungsländern? Auf einem Einstiegsseminar am Freitag den 07. März stellt die Hilfsorganisation HelpAge Deutschland von 10.00 bis 16.30 Uhr ihre Aktivitäten vor und möchte mit den Teilnehmenden gemeinsame Strategien entwickeln, welches Engagement im Hamburger Raum zu einer Verbesserung der Lebenslage älterer Menschen im globalen Süden beitragen kann.

Der Aufbau einer sich regelmäßig treffenden Gruppe ist geplant. Der Eintritt liegt bei € 10,-, Mittagessen und Getränke sind dabei eingeschlossen.

Das Seminar wird in der W3 - Werkstatt für internationale Kultur und Politik e.V., Nernstweg 32 in 22765 Hamburg veranstaltet.

Anmeldungen bei: Sylvia Höcker Telefon: 0541/580 540 56 oder E-Mail: hoecker@helpage.de

Ausstellung und Show

Naturgewalten – Die Flut

Vorsicht Sturmflut. Noch heute ist sie für viele Hamburger in ihrem Schrecken unvergesslich: die Jahrhundert-Sturmflut von 1962. Wie es damals bei dieser Katastrophe gewesen sein muss, können Sie bei der interaktiven Ausstellung „Die Flut“ hautnah erleben. Wind, Wellen und Orkan sorgen dafür, dass Sie quasi live dabei sind. Hören, sehen, erleben – die Erlebnisausstellung.



Bilder © www.sylentpress.de

Elbarkaden Event Location, Hongkongstraße 2-4, 20457 Hamburg, Telefon: 040/35 77 07 77,
Mail: marketing@die-flut-hamburg.de, www.die-flut-hamburg.de und www.sand-show-hamburg.com

Lesung

Die lange Krimnacht

Eiskalte Morde zwischen Weide und Watt. Ob Beziehungsfrust, nervige Mitmenschen oder Stress in der Familie: Konflikte löst man zwischen Borkum, Leer und Wittmund offenbar gerne „nachhaltig“, will sagen mit tödlichem Ausgang. Die Lange Krimnacht stellt vier neue Ostfriesenkrimis vor, in denen Ostfriesen nicht nur Opfer, sondern vor allem auch skrupellose Täter sind.

Lesung mit Ulrike Barow (Baltrumer Maskerade), Linda Conrads und Alexandra Richter (Dreck muss weg), Peter Gerdes (Der Fluch der goldenen Möwe) und Beate Sommer (Wenn Ostfriesen sterben).

Ticket: € 12,-

Freitag 7. März 2014, 19.30 Uhr.
Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36, 20457 HH,
Anmeldung empfohlen unter Tel.: 040/32 11 91
oder info@speicherstadtmuseum.de

Traumkino

19.03.14, 11 Uhr, Genug gesagt

USA 2013, 94 Min., Regie: Nicole Holofcener, Darsteller: James Gandolfini, Julia Louis-Dreyfus, Catherine Keener, Toni Collette. Eva ist geschieden und alleinerziehende Mutter einer Tochter. Wenigstens ihre Arbeit als Masseurin lenkt sie ab, bis sie den lustigen und sympathischen Albert kennenlernt.

02.04.14, 11 Uhr, 12 Years a Slave

USA 2013, 133 Min., Regie: Steve McQueen, Darsteller: Chiwetel Ejiofor, Michael Fassbender, Sarah Paulson, Brad Pitt, Benedict Cumberbatch. Als zwei Fremde den virtuoseren Geigenspieler und Afro-Amerikaner Solomon Northup für einen Auftritt engagieren und auf einen Drink einladen, schöpft Solomon keinerlei Verdacht.

Traumkino im Savoy, Steindamm 54, 20099 Hamburg
info@savoy-filmtheater.de, www.savoy-filmtheater.de
Karten unter: Tel. 040/284 093 622, Eintritt € 5,- für einen kl. Aufpreis gibt es Kaffee und Gebäck dazu.

Sand Malerei Show

Die Magie der Bilder. Lassen Sie sich verzaubern von der Kunst der Sandmalerei. Auf einer Glasplatte entsteht wie durch Zauberhand ein einzigartiges Schauspiel, alles nur mit der Hilfe von Sand, Licht und Musik. Sie werden sehen, dieses malerische Erlebnis weckt Emotionen. Entdecken Sie mit Anne Löper die Geschichte Hamburgs, so wie Sie sie noch nie sahen und betreten Sie die gefühlvolle Welt der Sandmalerei – ein Erlebnis für Jung und Alt.



LIVE

Für den (Not)Fall

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



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

Tipp: Diese Liste griffbereit und gut sichtbar platzieren!

Die letzte Reise
100 Jahre Bestattungskunst

Vorbereitet sein, wenn der letzte Vorhang fällt.

Ihr Partner für Bestattungsvorsorge.
Eigene Hauskapelle.
Abschiedsräume.
Segeberger Chaussee 56-58
22850 Norderstedt

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, BIC: HASPDEHH
IBAN: DE16200505501261178030

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

Noch sicher unterwegs? Viele Angehörige machen sich Sorgen um ältere Autofahrer in der Familie

(djd/pt). Der Weg zum Arzt, der Großeinkauf oder der Besuch bei den Enkeln: Die meisten Senioren möchten das Auto im Alltag nicht missen. Angehörige fragen sich jedoch oft, ob die Eltern oder Großeltern noch sicher unterwegs sind. Das zeigt eine aktuelle Forsa-Umfrage im Auftrag des Deutschen Verkehrssicherheitsrats (DVR). Danach machen sich 41 Prozent aller Familienmitglieder Sorgen: Können Vater oder Mutter noch Auto fahren? Beeinträchtigen körperliche Einschränkungen oder Erkrankungen wie Diabetes die Fahrtüchtigkeit?

Zum Gesundheits-Check ermutigen
„Bis zu welchem Alter man ohne Leistungseinbußen Auto fahren kann, ist individuell sehr unterschiedlich“, erklärt DVR-Präsident Dr. Walter Eichendorf. „Das Alter allein sagt nichts über die Fahrtüchtigkeit aus. Neben Faktoren wie Fahrerfahrung und Routine ist die Gesundheit ein wichtiger Faktor. Deshalb sollte man sie regelmäßig beim Arzt überprüfen lassen.“ Familienangehörige und Freunde sollten die Betroffenen dazu ermutigen. Oft können ältere Autofahrer weiter sicher unterwegs sein, wenn sie gesundheitliche Probleme behandeln lassen - wie einen erhöhten Blutzuckerspiegel oder den grauen Star. Ein vollständiger Fahrverzicht ist nur sehr selten notwendig, etwa bei Demenz.

Einfühlungsvermögen ist gefragt
Nicht immer ist es einfach, das Thema „Fahrtüchtigkeit“ gemeinsam zu diskutieren. Der Umfrage zufolge reagierten 61 Prozent der älteren Autofahrer, die von ihren Angehörigen angesprochen wurden, abwehrend oder fanden deren Sorgen

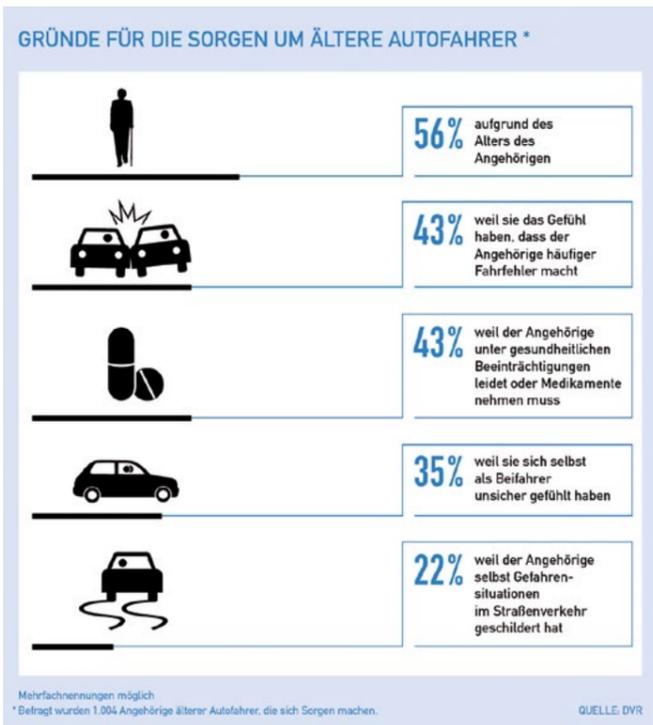


Die meisten Senioren möchten das Auto im Alltag nicht missen. Bis zu welchem Alter man ohne Leistungseinbußen Auto fahren kann, ist allerdings individuell sehr unterschiedlich.



Fotos: djd/DVR

übertrieben. „Sensibilität und Sachlichkeit sind bei einem solchen Gespräch besonders gefragt“, sagt der Nürnberger Verkehrspsychologe Professor Dr. Heinz-Jürgen Kaiser. „Es ist sehr wichtig, deutlich zu machen, dass man hinter dem Betroffenen steht und ihn dabei unterstützt, so lange wie möglich sicher mobil zu sein.“



Die Aktion Schulterblick des DVR informiert über freiwillige Gesundheits-Checks für Autofahrer. Mehr dazu unter www.dvr.de/schulterblick. Dort stehen auch die Broschüre „Fit und Auto-mobil“ sowie ein Leitfaden für besorgte Angehörige zum Download bereit.



Jetzt auch ohne Festnetzanschluss!

Der Malteser Hausnotruf bringt Hilfe in Minutenschnelle – mit dem Notrufsender an Armband oder Halskette. So kann permanente Pflegebedürftigkeit verhindert werden – die eigene Unabhängigkeit bleibt bewahrt.

»Ich sorge vor – mit dem Malteser Hausnotruf.«

www.malteser-hausnotruf.de
Tel.: (040) 19 215



VERANSTALTUNGEN TIPPS + TERMINE

KONZERTE

Dienstag 4. März 2014, 20 Uhr
Chinesischer Starpianist Yundi. Er gewann mit 18 Jahren als jüngster und erster Chinese den Chopin-Wettbewerb und gilt seitdem als wichtigster Interpret Chopins. **Laeishalle-Musikhalle, Johannes-Brahms-Platz, 20355 HH, Telefon.: 040/35 76 66-66**

Dienstag 11. März 2014, 20 Uhr
Die Melker: Dorfröck frisch von der Weide. Sie sind eine norddeutsche Humorband, ein Quartett zum Lachen. Eintritt € 10,-. **Freizeitzentrum Schnelsen, Wählingsallee 16, 22459 Hamburg, Telefon: 040/559 24 34**

Donnerstag 20. März, 16 Uhr
Klavierabend mit Gesang „Im Frühling...“. Mit Eva Barta (Klavier) und Steinunn Skjenstad (Gesang). Im Anschluß Sektempfang. Eintritt € 12,-. **VHW Seniorenwohnanlage Alsterpark, Rathenastr. 4-10, 22297 HH, Anmeldung bitte unter Tel.: 040/511 27-20 05**

Samstag 22. März 2014, 20 Uhr
Jazzchor Lübeck und Bonner Jazzchor: Jazz and more. A cappella. Es jazzt, swingt und groovt, wenn der Jazzchor Lübeck die Bühne betritt, ist das nicht nur was für die Ohren, sondern auch für die Augen. **St. Johannis – Kulturkirche Altona, Bei der Johanniskirche 16, 22767 Hamburg, Tel.: 040/439 33 91**

LESUNGEN

Dienstag 4. März, 20.30 Uhr
Piloten #7: Simon Urban. Buchpremiere und Lesung des zweiten Romans von Simon Urban: „Gondwana“ – eine Satire, ein Krimi, eine Abrechnung mit Religionen. Eintritt € 7,-. **Nochtspeicher, Bernhard-Nocht-Straße 69a, 20359 HH**

Sonntag 16. März, 14 Uhr
Neuerscheinungen der Leipziger Buchmesse. Vorgestellt von Birgit Langkam. **LAB-Seniorentreff Fuhlsbüttel, Fliederweg 7, 22335 Hamburg, Telefon: 040/59 24 55**

Mittwoch 19. März, 20 Uhr
Große Romane der Weltliteratur: Oscar Wilde – das Bildnis des Dorian Gray. Mit Hanjo Kesting und Henning Nöhren. Eintritt € 10,-/erm. € 8,-. **Bucerius Kunst Forum, Rathausmarkt 2, 20095 Hamburg, Telefon: 040/360 99 60**

MESSE

Sonntag 16. März, 11-18 Uhr
Hut-Messe – Alles für den Kopf. Zugang für Besucher der Messe über Altmannbrücke/Arno-Schmidt-Platz. Eintritt € 5,- (kann mit einem Einkauf ab € 70,- bei den meisten Ausstellern verrechnet werden). **Hühnerposten Eventlocation, Hühnerposten 1a, 20097 Hamburg, Tel.: 040/490 35 31**

VORTRÄGE

Sonntag 23. März, 15 Uhr
Lichtbildervortrag: „Die Zukunft der Friedhöfe“. Der Sozial- und Kulturhistoriker Prof. Dr. Norbert Fischer zeigt anschaulich den Wandel in der Friedhofskultur. Eintritt frei. **Förderkreis Ohlsdorfer Friedhof e.V., Cordes-Halle beim Schumacher-Krematorium, erreichbar über Fuhlsbüttler Str. 758, 22337 Hamburg, Tel.: 040/50 05 33 87**

Montag 31. März, 18 Uhr
Venedig. Diavortrag von und mit Susanne Eickhoff. Kommen Sie mit auf eine faszinierende Reise durch diese einzigartige Lagunenstadt mit prachtvollen Kirchen und aufwendig gebauten Palästen. Eintritt € 5,-. **Im Studio im Wohnpark am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg, Tel.: 040/644 16-914**

NEUER RADIOSENDER
Welle Isebek – auf 96,0 oder 95,45 über Kabel. Ein Radio von Senioren für Senioren! Nächste Sendung: Montag 24. März um 14 Uhr

AUSSTELLUNGEN

Noch bis zum 12. März 2014, Di. + Mi. jeweils 13-18 Uhr
Ort und Erinnerung – auf den Spuren des jüdischen Erbes in Hamburg. Fotoausstellung. Aus den historischen und aktuellen Fotos entsteht ein Mosaik des jüdischen Stadtgedächtnisses, mit seinen Spuren und Lücken. **Galerie Morgenland – Geschichtswerkstatt Eimsbüttel, Sillemstraße 79, 20257 Hamburg, Telefon: 040/490 46 22**

Noch bis zum 16. März 2014, Di.-So. 11-18 Uhr, Do. bis 21 Uhr
Kleine Welten. Mikroskulpturen von Willard Wigan. Sie sind so klein, dass man sie einfach einatmen könnte – die Skulpturen des englischen Bildhauers Willard Wigan. Ihm selbst ist das schon passiert. Die Wolkenkratzer, Bäume und Märchen-szenen sind weniger als 0,005 Millimeter groß. **Museum für Kunst und Gewerbe, Steintorplatz 1, 20099 Hamburg, Telefon: 040/428 13 48 80**

Noch bis zum 30. März 2014, Samstag 12-16 Uhr, Sonntag 10-16 Uhr
Poesie in Bildern. Ausstellung mit Naturfotos. Michael Müller präsentiert in seiner Ausstellung Fotos von Wald, Moor und Küste. Der Eintritt ist frei. **NABU Naturschutz-Informationshaus Duvenstedter Brook, Duvenstedter Triftweg 140, 22397 Hamburg, Tel.: 040/607 24 66**

VOLKSFEST

21. März bis 21. April
Frühjahrsdom – Das größte Volksfest im Norden. Mo.-Do. 15-23 Uhr, Fr./Sa. 15-24 Uhr, So. 14-23 Uhr. **Heiligengeistfeld, 20359 Hamburg**

MÄRKTE + FLOHMÄRKTE

Jeweils 1., 8., 15., 22. und 29. März von 7-15 Uhr, **Bramfeld: Flohmarkt, Otto Parkplatz, Moosrosenweg, 22177 HH**

Jeweils am 02. + 23. März von 9-15 Uhr, **Altona: Flohmarkt, Fabrik Ottensen (Eintritt frei!), Barnerstraße 36, 22765 Hamburg**

02. März von 11-16 Uhr, Barmbek: Flohmarkt und Stadteiltreff, Kulturpunkt im Barmbek Basch, Wohldorfer Straße 30, 22081 Hamburg

02. März von 8-17 Uhr, Norderstedt: Flohmarkt, voll überdacht, Fegro, Gutenbergring, 2-6, 22848 Norderstedt

02. März von 10-15 Uhr, Sammlermarkt für Briefmarken, Münzen, alte Postkarten und mehr, CCH Congress Center Hamburg, Saal 4, Marseiller Straße, 20355 Hamburg

02. März von 8-17 Uhr, Schenefeld: Floh- und Antikmarkt, Stadtzentrum Schenefeld, Kiebitzweg 2, 22869 Schenefeld

Jeweils 5., 12., 19., und 26. März von 10-15 Uhr, **Bahrenfeld: Flohmarkt, „Flohdom“, Freifläche an der Trabrennbahn, Luruper Chaussee 30, 22761 Hamburg**

7. März von 9-19 Uhr und 8. März von 9-18 Uhr, Eidelstedt: Kunsthandwerkermarkt, Eidelstedt Center, Alte Elbgaustraße 1, 22523 Hamburg

16. März von 8-16 Uhr, Schenefeld: Flohmarkt REWE Center, Friedrich-Ebert-Allee 3-11, 22869 Schenefeld

22. März von 14-17 Uhr, Barmbek: Kleiderbörse für pfundige Frauen, Kleidung in den Größen 46-60 für jedes Alter, Seniorenzentrum Sen Vital, Stückenstr. 1, 22081 Hamburg, Tel.: 040/229 69 83 (Fr. Herrmann)

23. März von 8-16 Uhr, Wandsbek: Flohmarkt, E-Center Gillert, Wandsbeker Chaussee 248, 22089 Hamburg

23. März von 10-17 Uhr, Bramfeld: Kunsthandwerkermarkt im Brakula, Bramfelder Kulturladen, Bramfelder Chaussee 265, 22177 Hamburg

29. März von 11-17 Uhr, Eppendorf: Tausendschön – Frauen machen Flohmarkt, Kulturhaus Eppendorf, Julius-Reincke-Stieg 13a, 20251 Hamburg

KURS

Immer donnerstags, 15.30-17.30 Uhr
Lebensfluss – Rückblick und Ausblick. Eine Einführung ins biografische und Anregungen zum kreativen Schreiben. **LAB-Schreibwerkstatt, Infos: Inga Czudnochowski, Tel.: 040/511 45 99**



**Freuen Sie
sich auf die
März-Ausgabe!
Erscheinungstag
31. März 2014**



Wichtige Informationen für unsere Leser ->

Sie möchten unsere Printausgaben lesen?

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

Einfach eine E-Mail an: kontakt@senioren-magazin-hamburg.de

Gestalten Sie das Senioren Magazin mit:

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

**SeMa - Senioren Magazon Hamburg GmbH,
Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg
oder per Mail an: kontakt@senioren-magazin-hamburg.de**

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

www.senioren-magazin-hamburg.de



[Like us - bei facebook](#)

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

