

März 2016

Senioren Magazin Hamburg

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel

Kunst kennt kein Alter!



Was hilft bei Allergien?

Interview mit Dr. med. Hauber



Meeresrauschen ...

... auf dem Sattel



Mobil bleiben

mit dem HVV fahren



Allerlei Ei

Leckere Osterrezepte



Bill Ramsey

Allroundtalent mit Unterhaltungsfaktor

Täglich ein frisch gekochtes Mittagessen!

Überzeugen Sie sich
von unseren Vorteilen:

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



Meyer Menü
LIEFERT LECKER

Probieren Sie es aus: Telefon **0800-150 150 5** oder
im Internet unter **www.meyer-menue.de**

Inhalt

Herzlich willkommen 3
Worte unserer Herausgeberin

Kunst kennt kein Alter 4
Mit Überzeugung, Leidenschaft malen & zeichnen

Was hilft bei Allergien? 8
Interview mit Dr. med. Hauber

Meeresrauschen auf dem Sattel 10
Mit dem Fahrrad unterwegs

Rollatortanz 12
Gesteigerte Lebensfreude mit Musik und der Gehhilfe

Mit den Enkeln unterwegs 14
Das SeMa verlost 2 x 3 Freikarten für das Bäderland

Reisen 15
Montenegro – Land der Superlative

Die Suizidgefährdung älterer Menschen 16
Landesseniorenbeirat lädt zum Vortrag ein

Konfetti-Parade 17
Auf Demenz aufmerksam machen

Elternunterhalt 17

Rätsel 18

Mobil bleiben – mit dem HVV fahren 20
Mobilitätsberatungs- und Schulungsangebote

Die Letzten ihrer Zunft 22

Allerlei Ei 23
Leckere Osterrezepte

Kleinanzeigen 26

Bill Ramsey wird 85 28
Allroundtalent mit Unterhaltungsfaktor

Albatros und Heiliges Madl 30
Vom weiten Meer zum Kirchenhüter von St. Katharinen

Winterhuder Fährhaus 32
Komödie „In alter Frische“

Leser schreiben 32

Für den Notfall 33

Kreativer als die Kreativen 34
Senioren beim Winternotprogramm für Obdachlose

Tiefenentspannt im Frankenwald 36

Veranstaltungen 38

Auf Keime achten 41

Informationen für unsere Leser 42

Liebe Leserinnen und Leser,

steckt in Ihnen vielleicht ein Künstler bzw. eine Künstlerin? Sie meinen eventuell, Sie sind jetzt zu alt, um es auszuprobieren? Nein!

Kunst zu erlernen oder seine Fähigkeiten zu vervollkommen ist kein Privileg der jungen Generation. Einzig Ihr Talent dafür ist der Maßstab. Wie und wo Sie sich mit diesem schönen Zeitvertreib befassen können, wird in unserem Titelthema beschrieben.

Wenn das Frühjahr kommt, dann kann man sich auf die ersten warmen Sonnenstrahlen freuen.

Einige von Ihnen müssen sich dann aber auch mit den unschönen Folgen des Pollenfluges auseinandersetzen. Dr. med. Hauber gibt den Betroffenen in dieser Ausgabe dazu einige Ratschläge.

Frühjahr – das ist aber auch die Zeit, wieder das Fahrrad aus dem Keller zu holen. Wer gern an der Küste radelt, für den haben wir einige Touren-Tipps parat.

Zum Osterfest haben wir für Sie wieder einige leckere Rezepte zusammengestellt. Viel Spaß beim Ausprobieren.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen dieser und der weiteren Artikel und verabschiede mich nun bis zur Aprilausgabe, die ab dem 02. April verteilt wird.

Ihre Silke Wiederhold



SENIORENTAG



**Jeden Mittwoch nur für
Senioren bis 15 Uhr**

- Waschen und legen
oder waschen und föhnen € 14,99
- Waschen, schneiden, legen
oder waschen, schneiden, föhnen € 32,99
- Dauerwelle komplett € 73,99

Auf diese Preise können keine anderen Rabatte angerechnet werden!

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

Weitere Filialen: www.meinfriseur.de



ENDO bewegt ... seit 40 Jahren

Tag der offenen Tür
10. April • 11-16 Uhr

Europas größte Spezialklinik für Knochen-, Gelenk- und Wirbelsäulenchirurgie lädt ein.

Demonstration chirurgischer Operationen
Besichtigung der Stationen und Abteilungen
Gesundheitsparcours Fachvorträge Einblicke
in die Intensiv- und Anästhesiebereiche
Blick in den OP und die Sterilgutversorgung
Besichtigung des Reha-Zentrums
Kinderattraktionen Gewinnspiel

.....
HELIOS ENDO-Klinik Hamburg • Holstenstraße 2 • 22767 Hamburg
Telefon: (040) 3197-0 • Termine: (040) 3197-1225

www.helios-kliniken.de/ENDO



SENIORENRESIDENZ
GRAF LUCKNER HAUS



Osterbrunch

Genießen Sie österliche Leckereien in festlicher Atmosphäre!
Am 27.03.2016 von 11.00 bis 14.00 Uhr laden wir Sie herzlich ein!
Für 24,-- € Kostenbeitrag pro Person sind Sie dabei und lernen
uns ganz nebenbei ein wenig kennen.

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

☎ 04103 705 - 2000

Seniorenresidenz Graf Luckner Haus
Hans-Böckler-Platz 15 • 22880 Wedel/Holstein
www.vhw-graf-luckner-haus.de

Baujahr: 1970
Art des Energieausweises: Verbrauchsausweis
Endenergieverbrauch in kWh/(m²a): 291
wesentlicher Energieträger: Erdgas H

vhw wohnen
im alter



Kunst kennt kein Alter

Kunst kann viel. Sie animiert, selbst zu tun; regt an, hinzuschauen und wirkt immer auch therapeutisch.

„Ohne Entwicklung seiner Kreativität ist der Mensch nicht lebensfähig“, sagt Udo Hein, Mitbegründer der KUNSTSCHULE HAMBURG-KAW (ehemals Kunstschule Am Wohlerspark). Dies haben bereits unsere Vorfahren mit den Höhlenmalereien unter Beweis gestellt. Mit Überzeugung, Leidenschaft und Herzblut Malerei & Zeichnen im Individualunterricht in einer Kunstschule für jedermann (-frau) anzubieten, war die Grundidee. Dazu hochqualifizierte Dozenten und Service vom Feinsten, so dass jeder Schüler gern dort ist. Das ist das Konzept dieser Kunstschule, denn nur wer sich wohlfühlt, kann sich kreativ entfalten.

Wie es mit der KAW begann

Sylvia Hebisch, die Mitgründerin der KAW ist in Hamburg-Altona geboren und aufgewachsen und studierte an der Fachhochschule für Gestaltung in Hamburg Illustration und Malerei. Neben ihrem Studium arbeitete sie bereits als freie Grafikerin und Kinderbuchillustration und nach dem Diplom viele Jahre als Dozentin an der HTK (Hamburger Technische Kunstschule).

Im Oktober 2002 gründete sie gemeinsam mit dem ehemaligen Architekt Udo Hein an der Max-Brauer-Allee die „Kunstschule Am Wohlerspark“ (daher KAW). Mit der Gründung der KAW hatten beide überlegt, wie denn nun ein Logo für die Kunstschule mit dem Bezug zum Wohlerspark aussehen könnte.

Bei einem Spaziergang durch den Wohlerspark kam die Idee: An einem der Ausgänge entdeckten sie einen Grabstein, da der Park einmal der Friedhof Norderreihe der St.-Johannis-Kirche in Altona-Nord war. Auf dem war ein Elefant abgebildet, da der Verstorbene dem dänischen Elefanten-Orden angehörte. Und da war die Logoidee geboren. „Wir haben mit unserer Kunstschule gewisse Ähnlichkeit mit dem Elefanten“, sagt Udo Hein. „Friedfertig, klug und überlegt“.

Im Atelier

Die großzügigen, hellen Räume laden gleich ein zum künstlerischen Gestalten. Der Unterricht erfolgt individuell im Einzelunterricht in kleinen Gruppen von max. 8 Schülern.

Die Dozenten sind grundsätzlich diplomiert und müssen ein vielseitiges Können haben, weil einer gerade einen Comic zeichnet, ein zweiter mit Öl an der Staffelei arbeitet und andere wiederum mit Tusche Aquarell malen oder auch etwas ganz anderes machen. Eine große Hilfe ist auch die gut sortierte Kunstbibliothek, die jedem Schüler zur Verfügung steht.



Jeder Schüler wird da abgeholt, wo er gerade mit seinem Können steht. In den Kursen gibt es 3 Schülertypen: Die Mappenschüler (Erarbeitung einer Bewerbungsmappe für ein Hochschulstudium), die Meisterschüler (arbeiten wie an der Hochschule, 2 Jahre nach Lehrplan, in den Fächern Malei, Illustration oder Modezeichnen). Die Meisterkurse werden zertifiziert. Es kann jeder teilnehmen. Und dann sind da noch die Atelierschüler (für Hobby & Freizeit mit viel Leidenschaft).

Service und Fairness groß geschrieben

Die Kurszeiten sind vormittags, nachmittag und abends, jeweils 2,5 - 3 Stunden. Während des Kurses ist dafür gesorgt, dass der Aufenthalt jedesmal zu einem Erlebnis wird. Es ist alles da: Kaffee, Tee, Trinkschokolade, Mineralwasser, Apfelsaft, Cola, Kekse, Obst und Süßigkeiten. Zum Unterricht kann der Schüler selbstverständlich seine eigenen Malutensilien mitbringen, jedoch hält die KAW auch alles vor. Für jeweils € 1,- pro Kurseinheit hat er Zugriff auf alle Materialien. Hochwertiges Papier und Leinwände werden einzeln berechnet. Wenn man mal krank oder verhindert ist, entfällt die Stunde nicht, sondern kann nachgeholt werden. Obwohl sich die Schule frei finanziert, gibt es eine Kündigungsfrist von nur vier Wochen zum Monatsende. Niemand ist also so gebunden, dass er zwangsweise blei-

ben muss. Nur ganz zu Beginn, wenn man sich nach einer Probestunde für die KAW entschieden hat, muss man drei Monate dabei bleiben – und das fällt sicher nicht schwer in dem familiären, von Respekt getragenen Atelier.

Kreativ in jedem Alter

Der altersübergreifende Unterricht macht den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sichtlich Spaß. Konzentriert arbeiten sie an ihren Werken. Annemarie Ewert und Gerhard Unmack sind zwei von ihnen. Sie greifen zum Pinsel und tauchen ganz ein in ihre Bilder. „Ich bin seit der Geburtsstunde der KAW dabei“, sagt Annemarie Ewert. „Eine Freundin hatte mich damals angesprochen, ob ich nicht Lust hätte. Und da ich mir sagte, wenn ich mal in Rente bin, mache ich mehr aus meiner Freude am Malen, habe ich mich hier angemeldet.“

Gerhard Unmack hat schon als Schüler gern gezeichnet. „Ich dachte mir nach einer Krankheit, „Jetzt aber los!““ Er malt gern Aquarelle nach eigenen Fotos oder Kalenderbildern, die ihm gefallen. „Ich habe sogar im Rahmen einer Ausstellung hier vier Bilder verkauft. Das hat mich gefreut.“ Beide Senioren betonen, dass sie die Mischung aus Jung und Alt besonders schätzen. So kann man voneinander und miteinander lernen.



Sie können Probestunden in der KAW nehmen.

Kontakt über: KUNSTSCHULE HAMBURG-KAW
Altes Finanzamt Altona, Große Bergstraße 264/266
22767 Hamburg, Tel: 040/43 19 76 06
info@kunstschulehamburg-kaw.de

Mehr Energie, Wohlfühl und Lebensfreude – mit Betten und Matratzen von Bettenland!

**Komfortbetten ✓
Komfortmatratzen ✓
Motorrahmen ✓**

...und alles rund ums Schlafen

Sa. (01.09.-31.03.) 10.00 - 18.00 Uhr
Für Sie geöffnet: Mo.-Fr. 10.00-19.00 Uhr Sa. (01.04.-31.08.) 10.00 - 16.00 Uhr

Wohnmeile Hamburg-Halstenbeck ggü. Möbel Schulenburg • Industriestraße 2+4 • www.bettenland-halstenbek.de

„Wir beraten individuell und kompetent – auch gerne bei Ihnen Zuhause!“ Ihre Regina Nielsen

Kommen Sie ins **BETTENLAND** Stilvoll schlafen...
MATRATZEN LATTENROSTE WASSERBETTEN

Telefon: 04101-473100

Wir übernehmen die Wohnungssuche für 60+/Senioren

• Individuelle Suche nach altersgerechten Immobilien, Betreutes-/Servicewohnen, Residenzen etc.

• persönliche Begleitung zu den Besichtigungsterminen
• Organisation des Umzugs
• An/Ummeldung von Strom, Telefon, Internet, Kfz u.v.m.

Tel: 040-38 66 16 49
www.platinum-relocation-hamburg.de

Malerei / Zeichnen Illustration

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

KUNSTSCHULE HAMBURG-KAW
Gr. Bergstraße 264/266
22767 Hamburg
Tel. 040 43197606

einzigartig!
www.kunstschulehamburg-kaw.de



Kunst passiv

Wer neben der eigenen Malerei oder auch anstatt selbst den Pinsel zu schwingen Kunst auf sich wirken lassen möchte, kann dies in zahlreichen Hamburger Museen tun.

Die Kunsthalle Hamburg bietet dienstags bis freitags den „Goldenen Nachmittag“ für Senioren ab 65 Jahren an. Für € 8,- geht es dann ins Museum, inkl. Kaffee und Kuchen im THE CUBE in der Galerie der Gegenwart. Aufgrund des begrenzten Platzes ist das Angebot limitiert (im THE CUBE zwischen 14.30-17 Uhr) verfügbar. Ticketverkauf an der Kasse ab 14 Uhr. Viele Museen bieten spannende Führungen an. Diese werden nicht speziell für Senioren angeboten, sondern richten sich an jeden Kunstinteressierten.

Was gibt es noch?

Wer einmal woanders schnuppern möchte, ob das Malen und Zeichnen etwas für einen ist, kann auch (Tages)kurse bei der Volkshochschule (VHS) buchen. Vom „Malen an der Elbe“ über „Workshop: Kreativ-Training für Zeichner und Maler“ bis hin zu Themen wie „Bilder im Postkartenformat - klein und fein“ bietet die VHS unterschiedliche Kurse in verschiedenen Stadtteilen an. Das Programm finden Sie unter www.vhs-hamburg.de und in den Bücherhallen.

Kunst als Therapie

Der amerikanische Film „I Remember Better When I Paint“ zeigt, was Kunst im Zusammenhang mit Alzheimerpatienten bewirkt. Kunst steigert die Lebensqualität der Patienten. Die Erzählerstimme des Films ist die Schauspielerin Olivia de Havilland. Malen, Zeichnen und auch sich Kunst in Museen anzusehen tut den Alzheimerpatienten gut, auch in Bezug in der Wahrnehmung ihrer Identität und Würde. Neben Medizinern werden u.a. persönliche Lebensläufe erzählt, so wie der von Rita Hayworth. Die Tochter Yasmin Aga Khan berichtet. Einen Trailer zum Film findet man auf Youtube. Den Film gibt es auf DVD zu kaufen, bisher jedoch nur auf Englisch.

Lustvolle Zeit

Michael Ganß ist Dipl. Kunsttherapeut/-pädagoge und Gerontologe. Er engagiert sich seit Mitte der 1980er Jahre in der Begleitung und Therapie von Menschen mit Demenz, in Fortbildungen, in der konzeptionellen Begleitung von Institutionen und in der Forschung. Er ist geschäftsführender Herausgeber der Zeitschrift „demenz.Das Magazin“, wissenschaftlicher Mitarbeiter am International Institute for Subjective Experience and Research – ISER an der Medical School Hamburg – MSH.

SeMa: Was kann Kunst im Zusammenhang mit Demenzkranken?

Ganß: Wenn bei Menschen mit Demenz Wortfindungsstörungen auftreten und die Sprache nicht mehr so gut funktioniert, bietet Kunst eine Möglichkeit der Kommunikation.

Durch das künstlerische Handeln fühlen sich die älteren Menschen eingebunden und anerkannt. Bei all der Beeinträchtigung durch die Demenz, können Menschen losgelöst tätig sein. Das gibt ein positives Lebens- und Selbstwertgefühl.

SeMa: Warum eignet sich dafür gerade künstlerisches Gestalten?

Ganß: Kunst ist sinnlich wahrnehmbar. Im künstlerischen Handlungsraum gibt es kein richtig oder falsch. Die Demenzkranken machen positive Erfahrungen und haben hier nicht das Gefühl, nicht zu genügen. Kunst ist, egal ob man gesund oder krank ist, hierarchiefrei und man kann sich mit anderen gleichwertig fühlen.

SeMa: Was kann man gegen das Argument „Ich kann das doch gar nicht“ tun?

Ganß: Therapeuten sollten immer ermutigen, es auszuprobieren und erklären, das andere das auch nicht können. Man kann sich vieles aneignen. Das Tun ist ja das Wichtige, nicht das Ergebnis. Es geht darum, eine lustvolle Zeit zu erleben. Jeder Mensch sollte sich die Frage stellen: Wann gönne ich mir Zeit, etwas zu tun, was mir Spaß macht, was ich aber nicht kann.

SeMa: Danke für das Gespräch.

Steckbrief:

Annemarie Ewert

ist geboren am 07.09.1940 in Harksheide (Kreis Stormarn).

Als Jüngste von vier Geschwistern musste ich mich viel alleine beschäftigen und entdeckte so die Liebe zum Malen und Zeichnen. Mein größter Traum war damals eine Karriere als Modezeichnerin. Da ich aber schon früh arbeiten und Geld verdienen musste, blieb es leider nur bei diesem Traum.

Als junges Mädchen fing ich als kaufmännische Angestellte beim Telegrafenamts Hamburg an und hörte nach 40 Jahren harter Arbeit als Pensionärin bei der Telekom auf. Nun endlich konnte ich meiner immer noch vorhandenen Leidenschaft nachgehen.

Nach ersten Kursen in der Volkshochschule und einigen Stunden Privatunterricht begeisterte mich ein Schnupperunterricht in der Kunstschule am Wohlerspark (heute Kunstschule Hamburg-KAW), in der ich die Malerei von Grund auf erlernte. Am liebsten male ich Menschen und Porträts.



Steckbrief:

Gerhard Unmack

ist geboren am 13.04.1941 in Waren-Müritz.

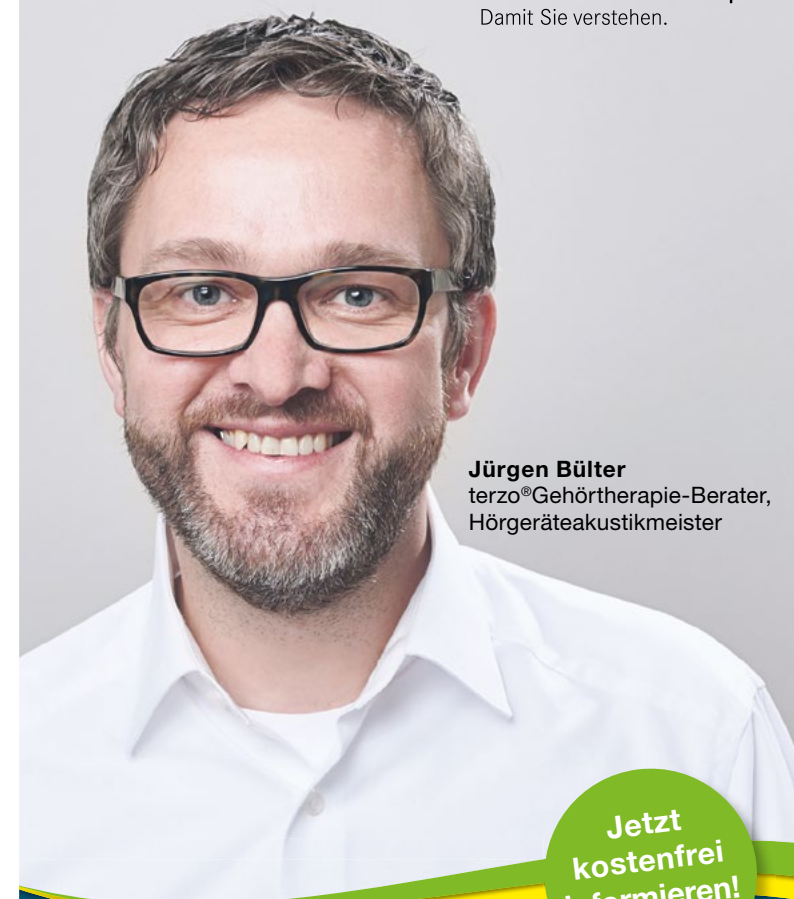
Seit 5 Jahren besuche ich den Atelierkurs in der »KUNSTSCHULE HAMBURG-KAW«. Anfänglich interessierte mich besonders das Zeichnen mit Pastellkreiden, seit kurzem auch die Ölmalerei und die Aquarellmalerei, die mich besonders fasziniert.

Wie lässt sich diese Faszination erklären? Ist es die besondere Leuchtkraft der Farben, die einen spielerischen Umgang mit ihnen nahelegt? Eine scheinbare Einfachheit, die besonders anfangs über etliche Schwierigkeiten hinwegtäuscht? Der Umgang mit den eigensinnigen Wasserfarben verlangt neben einer Planung viel Übung und Geduld.

Seit ich in Hamburg wohne, übt der Hafen auf mich eine magnetische Wirkung aus. Ich finde, dass insbesondere die Malerei mit Wasserfarben etwas von dieser unwiderstehlich geheimen Anziehungskraft und Magie der Häfen darzustellen vermag.



Fotos: KAW, S. Rosbiegal, Text: S. Rosbiegal © SeMa



Jürgen Bülter
terzo®Gehörtherapie-Berater,
Hörgeräteakustikmeister

Jetzt
kostenfrei
informieren!

Besser hören aus eigener Kraft.

Tun Sie sich in Gesellschaft oder bei Nebengeräuschen schwer, Sprache zu verstehen? Dann testen Sie jetzt die terzo®Gehörtherapie – eine Kombination moderner Hörsysteme und gezieltem Hörtraining.

Mit der terzo®Gehörtherapie

- erleben Sie entspanntes Hören und Verstehen auch in anspruchsvollen Hörsituationen.
- steigt Ihre Aufmerksamkeitsspanne und Sie können sich wieder besser konzentrieren.
- steigern Sie durch weniger Höranstrengung Ihre mentale Energie und fühlen sich leistungsfähiger.

Innerhalb von 14 Tagen verstehen Sie in Gesellschaft wieder besser. Informieren Sie sich jetzt über die terzo®Gehörtherapie bei:

EARCARE HÖRSYSTEME
Hamburg Rotherbaum
Rothenbaumchaussee 83
Telefon (040) 41 30 99 58

www.vitakustik.de

vitakustik
HÖRGERÄTE

Ein frohes Osterfest

wünschen wir unseren Bewohnern
und ihren Angehörigen,
unseren Mitarbeitern
sowie allen Freunden unseres Hauses
und Ihnen liebe Leser.



Hamburger Blindenstiftung
Stiftung privaten Rechts
Senator-Ernst-Weiß-Haus
Bullenkoppel 17
22047 Hamburg
Tel. 040 69 46-0
www.blindenstiftung.de
info@blindenstiftung.de



Das Leben im Blick.



»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 Palliativ Versorgung (SAPV)



Ambulanter Pflegedienst

Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns.
Marommer Straße 18 • 22850 Norderstedt
Tel. 040-32 59 44 71 • Fax 040-32 59 44 74
elim-mobil-norderstedt@fegn.de • www.elim-diakonie.de

Pflegedienst Claussen GmbH

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung
Vertragspartner aller Krankenkassen

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

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



Was hilft bei Allergien?



Priv.-Doz. Dr. med. Hans-Peter Hauber

Lang ersehnt, locken die ersten Sonnenstrahlen den Frühling hervor mit all seiner Blütenpracht. Doch was den einen freut, führt bei Allergikern zu Niesattacken, roten Augen und schlimmstenfalls zur

Atemnot. Das SeMa sprach mit Priv.-Doz. Dr. med. Hans-Peter Hauber. Er ist Facharzt für Innere Medizin und seit 2011 Sektionsleiter Pneumologie in der Asklepios Klinik Altona. Er ist spezialisiert auf Infektiologie und Allergologie.

SeMa: Was passiert im Körper, wenn er auf Pollen mit Schnupfen, tränenden Augen und Atemnot reagiert?

Hauber: Pollen schweben in der Luft und werden von jedem Menschen eingeatmet. Normalerweise lösen Pollen keine Krankheitserscheinungen aus. Bei Allergikern kommt es jedoch nach Einatmen von Pollen zu einer sogenannten allergischen Reaktion. Die Pollen wirken als Allergene. Sie binden an bestimmte Zellen in der Schleimhaut von Bronchien oder auch der Bindehaut des Auges. Diese Zellen, die sogenannten Mastzellen oder basophile Granulozyten, tragen an ihrer Oberfläche Eiweißstoffe, Immunglobulin E (IgE), die die Allergene erkennen und an diese binden. Nach Bindung von einem Allergen an das passende IgE kommt es zur Freisetzung von einer ganzen Reihe von Wirkstoffen aus den Zellen. Diese Wirkstoffe wie Histamin und Prostaglandine führen zur vermehrten Sekretbildung, Juckreiz, verstopfter Nase und verengten Bronchien.

SeMa: Viele Patienten reagieren mit den Worten „das hatte ich doch noch nie“ auf die Diagnose „Allergie“. Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, auch im höheren Lebensalter an einer Allergie zu erkranken?

Hauber: Es ist schwierig, ein genaues Risiko für das Erkranken an einer Allergie im Alter anzugeben. Grundsätzlich spielen sowohl genetische als auch Umweltfaktoren eine Rolle in der Entstehung von Allergien. Allergien treten oft im Kindes- und Jugendalter sowie im jungen Erwachsenenalter auf. Im fortgeschrittenen Alter sind neu auftretende Allergien eher seltener, aber durchaus möglich. Auch ältere Menschen können neu an einer Pollenallergie und Heuschnupfen erkranken, allerdings wird die Symptomatik oft durch andere Vorerkrankungen überdeckt.

SeMa: Einige Senioren neigen dazu, eine langwierige Behandlung abzutun mit den Worten „ist doch in meinem Alter nicht mehr nötig“. Ist eine medikamentöse Behandlung bei Heuschnupfen ausreichend oder eine Hyposensibilisierung (Allergieimpfung oder auch Spezifische Immuntherapie) immer anzuraten?

Hauber: Grundlage der Therapie beim Heuschnupfen ist es, neben der Vermeidung der Auslöser, die Symptome zu behandeln. Lokal anzuwendende Kortisonpräparate (Nasentropfen oder Spray) stehen hier an erster Stelle. Sie haben den großen Vorteil, dass sie wenig Nebenwirkungen haben. Die typischen Kortisonnebenwirkungen wie Gewichtszunahme, Wassereinlagerungen, Hautschäden, Knochenschwund sind nicht zu befürchten. Eine weitere Option, insbesondere

bei Juckreiz, sind Antihistaminika zum Einnehmen, meist als Tabletten. Wenn ein Hauptallergen identifiziert werden kann, das für die Beschwerden verantwortlich ist, kann über eine Hyposensibilisierung nachgedacht werden. Diese zeigt gute Erfolge bei Gräser- und Baumpollenallergie sowie bei Insektengiftallergien, bei denen sie oftmals auch lebensnotwendig ist, um einen anaphylatischen Schock (sogenannter „Allergieschock“) nach einem Stich zu vermeiden. Während die Hyposensibilisierung im Kindes- und Jugendalter sowie im jungen Erwachsenenalter häufig durchgeführt wird, ist man im älteren Erwachsenenalter oft eher zurückhaltend. Dies liegt häufig an Vorerkrankungen. Allerdings kann eine Hyposensibilisierung auch im höheren Lebensalter mit gutem Erfolg durchgeführt werden.

SeMa: Ist Heuschnupfen (mit Hyposensibilisierung) heilbar?

Hauber: Bei der Hyposensibilisierung wird das auslösende Allergen zunächst in kleinsten Mengen und dann in aufsteigender Dosierung zugeführt, um eine Gewöhnung oder verminderte Sensibilisierung (Hyposensibilisierung) gegenüber dem Allergen zu bewirken. Der Körper und das Immunsystem gewöhnen sich an das Allergen und allergische Reaktionen wie Heuschnupfen treten nicht mehr auf. Im Gegensatz zu symptomlindernden Therapie mit Antihistaminika oder Kortisonpräparaten zielt dieser Ansatz tatsächlich in gewisser Weise auf eine Heilung. Allerdings besteht diese Toleranz immer nur gegenüber dem Allergen, mit dem die Hyposensibilisierung durchgeführt wurde. Die grundsätzliche allergische Reaktionsbereitschaft bleibt bestehen, so dass nach einer Hyposensibilisierung durchaus Allergien auf andere Stoffe auftreten können. Durch die Hyposensibilisierung scheint die Entstehung anderer Allergien aber eher gehemmt zu werden.

SeMa: Ist die Befürchtung, dass ein unbehandelter Heuschnupfen zu Asthma führt, berechtigt?

Hauber: Der Heuschnupfen und das allergische Asthma bronchiale gehören beide in den Formenkreis der allergischen Erkrankungen. Bei ca. 25% aller Patienten mit Heuschnupfen kommt es zu einem sogenannten „Etagenwechsel“ mit Ausbildung eines allergischen Asthma bronchiale. Das bedeutet, dass die allergische Reaktion nicht mehr nur an den oberen Atemwegen (Nase, Rachen) sondern auch an den unteren Atemwegen (Bronchien, Lunge) auftritt. Durch eine konsequente Behandlung des Heuschnupfens kann das Risiko für einen „Etagenwechsel“ vermindert werden.

SeMa: Was können Allergiker im eigenen Umfeld tun, um die allergischen Erscheinungen zu minimieren?

Hauber: Eine der wichtigsten Maßnahmen in der Therapie allergischer Erkrankungen ist die sogenannte Expositionsprophylaxe, d. h. die Vermeidung des auslösenden Allergens. Dies ist teilweise relativ leicht möglich wie beispielsweise bei Nahrungsmittelallergien. In anderen Fällen mit überall vorkommenden Allergenen kann dies schwierig bis unmöglich sein. Bei einer Hausstaubmilbenallergie sollten Teppiche und Bettzeug mit Federn vermieden werden. Sinnvoll kann die Benutzung von Überzügen für die Bettwäsche (sogenannte Encasings) sein. Bei Pollenallergien sollte versucht werden, den Polleneintrag in die Wohnung oder das Haus zu minimieren. In der Stadt sollte bei Pollenflug nur morgens gelüftet werden. Straßenkleidung sollte nicht mit ins Schlafzimmer genommen werden. Auch regelmäßiges Waschen der Haare kann die Pollenlast reduzieren.

SeMa: Danke für das Gespräch.

Foto von H.-P. Hauber: Asklepios/Interview: S. Rosbiegal © SeMa

Meeresrauschen auf dem Sattel

Wer später bremsst, ist länger schnell. Dieses Motto gilt nicht nur für Radfahrer in den Bergen, an Nord- und Ostsee kann der Senioren-Biker den Wind als Helfer haben – aber eben auch als Gegner. In zwei Folgen gibt das Senioren-Magazin (SeMa) zum hoffentlich baldigen Beginn des Frühlings einen Überblick über geeignete Strecken an unseren Nordmeeren, geht dabei auch (in Folge zwei) auf das Thema E-Bike ein. Für diejenigen, die auf das eigene Rad verzichten können/wollen, wird zudem erläutert, wo die Drahtesel zum Weg ins maritime Fahrrad-Glück vor Ort gemietet werden können (E-Bikes gibt es heutzutage praktisch in allen Verleih-Stationen). In dieser Ausgabe stellen wir zunächst ein paar lohnende Ziele für Tagesausflüge (mit der Bahn) vor.

Radeln in Cuxhaven

In Cuxhaven wartet gleich das doppelte Fitness-Glück. Einerseits hat der Frischluft liebende Senior die Möglichkeit, sich bei einer Wattwanderung in die totale Weite der Nordsee zu begeben (Hoch- bzw. Niedrigwasser-Zeiten beachten!!!), zum anderen lohnt sich auch eine Radtour an der Küste Richtung Westen. Gemütlich geht es dabei auf dem Drahtesel durch die Seebäder Döse, Duhnen und Sahlenburg. Der Anblick, der sich den Radlern bietet, könnte schöner kaum sein: Wattwagen Richtung Neuwerk, eventuell große Schiffe in der Elbeinfahrt und die unendlich weite Nordsee (zeitweise eben als Watt mit ihren Scharen von Wanderern) ohne hin. Die Rad-Strecke, die für jeden rüstigen Senior leicht zu schaffen sein müsste, führt zu weiten Teilen durch Kurgebiet, so dass es jede Menge Einkehrmöglichkeiten gibt.

Tipps für Cuxhaven: Anfahrt mit dem Metronom Regional-Express (RE) 5 von Hamburg-Hauptbahnhof (Fahrzeit rund 1 Stunde und 40 Minuten), mit dem Bus dann vom Bahnhof Cuxhaven Richtung Döse oder Duhnen. Fahrradverleih Cuxhaven-Döse: H&P Fahrradverleih Cuxhaven, Nordfeldstr. 18, Cuxhaven-Döse, Tel.: 04721/456 42 oder 04721/44 52 52; Radverleih Cuxhaven-Duhnen: Cuxbike (großes gelbes Haus), Cuxhavener Str. 69, Tel. 04721/664 97 50, E-Mail: info@cuxbike.de.

Radeln auf Sylt

Für die Nobelinsel der Deutschen gilt natürlich im Besonderen, dass die Anfahrt mit dem Zug (teurer Autotransport auf die Insel!!!) günstiger ist. Wer sich zudem nicht mit sei-

Stimmen zum Radeln an der See

Volker Papenbrock (71) aus Hamburg-Eimsbüttel:

„Ich habe bei Touren an der See oder im Hinterland schon oft mit dem Wind gekämpft, aber radeln an der See ist halt noch ein Stück Freiheit mehr. Ich fahre seit Jahrzehnten (auch) an der See und möchte es nicht missen.“

Werner Schmidt (77) aus Rissen:

„Im April/Mai zieht es uns oft an die Schlei zur Rapsblüte. Die Touren an der See sind insgesamt nicht so anspruchsvoll – es sei denn, der Wind schlägt richtig zu.“

Klaus Grieger (73) aus Neuallermöhe:

„Insbesondere die frische Luft gefällt mir beim Radfahren an der See. Sehr schön fand ich das Radeln auf Fehmarn.“

Marianne Grieger (70) aus Neuallermöhe:

„Das Rad fahren ist unsere Sache, gerade an der See. Wir wollen noch lange im Sattel sitzen – zur Not auf dem E-Bike.“

Auf der Nordseeinsel Sylt folgt der Radler der alten Bahntrasse durch die Dünen.



Immer am Meer entlang wird jede Radtour zum Vergnügen.



Ingrid Schmidt-Höner (66) und Werner Schmidt (74) aus Rissen genießen regelmäßig längere Radtouren.



Eine Pause auf dem Deich mit dem Blick auf das weite Meer – an Nord- und Ostsee ist das an vielen Stellen möglich.

Mobil auf drei Rädern

Margarete M. ist 79 Jahre alt und hat nie einen Führerschein gemacht. Seit vielen Jahren pflegt sie ihren Mann liebevoll zu Hause. Wenn die Seniorin ihr Fahrrad nicht hätte, dann wäre auch sie ans Haus gefesselt. „Ich habe Arthrose und kann ein Bein nicht mehr heben. Laufen kann ich nicht gut, aber wenn ich auf dem Fahrrad sitze, dann geht das.“

Oft wird sie nach ihrem Fahrzeug gefragt und berichtet gern über ihre Erfahrungen mit dem „Shopi“ Senioren-Dreirad, das ihr zu neuer Mobilität verholfen hat.

„Dass vorne zwei Räder sind, ist praktisch. Ich muss keine Angst haben, an den Bordstein zu fahren. Und – wenn ich anhalte und mit jemandem reden will, kann ich einfach sitzen bleiben“, so die Seniorin. So kann Margarete M. nun wieder die Wege bis zum Supermarkt, zum Arzt, zur Sparkasse und zum Friedhof bewältigen.

Zunächst fuhr die 79-Jährige noch auf ihrem alten Rad, bis ein Sturz sie zum Pausieren zwang. Wegen einer Kniever-



Das Senioren-Dreirad aus der Fahrrad-Börse Elmshorn macht Margarete M. mobil.

letzung konnte sie mehr als ein halbes Jahr lang nichts mehr alleine erledigen. Danach wollte sie es zwar wieder versuchen, aber das Risiko, noch einmal zu stürzen, war zu groß. Das neue Rad – entwickelt und gebaut von Draisin in Achern und geliefert von der Fahrrad-Börse Elmshorn – machte der Rentnerin wieder Mut. „Mein Sohn hat es mir geschenkt. Er meinte, er sei froh, etwas für mich tun

zu können. Die Enkelkinder fanden es toll und ich habe auch Spaß daran.“ Am Anfang habe sie morgens um 6 Uhr geübt, die Straße runter und wieder hoch zu fahren. Schon nach drei Tagen habe sie sich sicher gefühlt. Jetzt kann Margarete M. selbst Besorgungen machen, ohne ihren Mann zu lange allein zu lassen. „Das geht wirklich flott“, sagt sie. Sie stelle ihr Rad immer auf einen Pkw-Parkplatz ab, damit sie auch gut wieder wegfahren könne. Und manchmal habe sie ihre Taschen vorne und hinten so richtig schwer beladen. Übrigens: Seniorengruppen können nach Absprache die Fahrrad-Börse besuchen. Bei einem Rundgang durch die Firma lernen sie alle neuen technischen Möglichkeiten kennen, auch im Alter sicher und selbstständig mit dem Fahrrad unterwegs zu sein. Mehr Informationen gibt es direkt bei der

www.die-fahrradbörse.de
Fahrrad-Börse
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9-12.30 u. 14-18.30 Uhr; Sa. 9-13 Uhr; lang. Sa. 9-14 Uhr
Langeloh 65 • 25337 Elmshorn • Tel. 04121/764 63

Astrid Diekmann

Lebendiges TaiJi für Senioren

TAIJI-Übungen im Sitzen zeigen eine besondere Wirkung bei **Senioren** oder Menschen mit chronischen Krankheiten. Ich biete Gruppenkurse in Seniorenresidenzen oder Pflegeheimen an. Lassen Sie sich von mir beraten.

In der *Ruhe* liegt die Kraft

Astrid Diekmann – Schulstraße 14 – 22889 Tangstedt

Telefon 04109 – 25 1255 – Mail diekmann.tangstedt@gmx.de – www.taiji-chenstil.de



nem eigenen Rad in der Nord-Ost-Bahn (NOB) abschleppen will, hat direkt am Bahnhof in Westerland (nach Einfahrt des Zuges rechts neben dem äußeren Bahnsteig) ein unübersehbares Radcenter, in dem bis zu 2.500 Bikes auf die Tagestouristen warten. Es kann also direkt vom Bahnhof losgehen.

Und das lohnt sich auf Sylt wirklich. Auf der stillgelegten Bahntrasse führt ein asphaltierter Radweg durch die Dünen jeweils 18 Kilometer Richtung Hörnum oder Richtung List. Für den ambitionierten Radler ist es also möglich, Sylt an einem Tag zu beradeln – von einer Spitze bis zur anderen. Er hat immer die Dünen und dahinter die Nordsee im Blick. Wer will, sollte unbedingt Badesachen einpacken. Für Feinschmecker: Am Lister Hafen wartet das Original von Gosch, hier kommt eigentlich kein Gourmet unbeschadet vorbei. Übrigens: Sollten die Beine schwach werden, können in den Bussen auf Sylt bis zu fünf Räder gleichzeitig transportiert werden.

Tipps für Sylt: Anfahrt mit der NOB 6 von Altona nach Westerland, Dauer der Fahrt gut drei Stunden. Radcenter direkt am Westerland-Bahnhof: Hotline: 040/244 249 307, E-Mail: fahrradverleihsylt-travel.de. Miet-Räder können hier online vorgebucht werden.

Radeln auf Fehmarn

Fehmarn ist die Fahrrad-Insel schlechthin. Allerdings gibt es direkt am Bahnhof Burg keine Rad-Verleihstation, die liegen aber zu Hauf etwa einen Kilometer weiter in Burg selbst (z.B. Connys Fahrradladen). Aufgepasst: In der Hochsaison sind dort selbst Hunderte von Mieträdern schnell verliehen, also lieber im Mai oder September fahren. Wegen des etwas komplizierten Umstiegs in Lübeck lohnt sich auch Richtung Fehmarn, auf das eigene Rad zu verzichten. Auf Fehmarn selbst warten jede Menge ebenerdige Radtouren, lohnend ist z.B. ein Trip zum Südstrand (etwa fünf Kilometer von Burg). Prinzipiell kann aber von Burg aus die gesamte Insel beradelt werden – wunderschöne Natur, Ruhe und das Meer inklusive.

Tipps für Fehmarn: Anfahrt mit der RB 85 vom Hamburger Hauptbahnhof über Lübeck Richtung Puttgarden (nicht in den Zug nach Neustadt einsteigen). Fahrzeit gut drei Stunden. Connys Fahrradladen in Burg/Fehmarn, Breite Straße 46 gegenüber der alten Kirche, Tel. 04371/1303. Auch hier können Mieträder vorbestellt werden. Hinweis: Wegen der Bahn-Anfahrten an die Küsten wird auf die SeMa-Ausgaben 2015/Heft Februar bis April verwiesen (Serie „Urlaub aus der Westentasche“). In der nächsten Folge (April bzw. Mai) geht es um das E-Bike-Radeln an der Küste und weitere Start-Orte.

K. Karkmann © SeMa

Rollatoranz –

**Gesteigerte Lebensfreude mit
schwungvoller Musik und der Gehilfe**



Eine außergewöhnliche Tanzstunde wird den älteren Menschen in der Kursana Residenz in Hamburg-Niendorf seit neustem angeboten – der Rollator-Tanz. Viele Senioren haben aufgrund des Verlustes des Ehepartners oder der Abhängigkeit von einer Gehhilfe das Tanzen aufgegeben. Jetzt wird genau diese Gehhilfe zum Tanzpartner und zur Stütze wenn ein kleines Schwindelgefühl aufkommt.

Dieser Rollator-Tanz kommt bei den Bewohnern gut an, da er körperliche Aktivitäten mit Freude an der Bewegung hervorruft. Die Tanzkursleiterin Daniela Bott begrüßt jeden Einzelnen ihrer Teilnehmer persönlich mit Handschlag am Eingang zum Sportsaal. Neun Frauen und zwei Männer haben sich für den heutigen Kurs angesagt. Die jüngste ist 61 Jahre und die älteste 98. Alle sind mit viel Freude und Begeisterung dabei. Der 93-jährige Rudolf Hagner betritt mit einem sehr sympathischen Lächeln und viel Schwung die Übungshalle. Zu unserer Verwunderung allerdings ohne Rollator. „Ich brauch keinen, möchte aber gern bei diesem Kurs dabei sein. Ich leihe mir dann den Rollator für diese Stunde“, sagt er voller Begeisterung. Daniela Bott, Mitarbeiterin der sozialen

Betreuung, erklärt: „Der Rollator-Tanz ist auch ein gutes Gedächtnistraining. Mehrere Faktoren spielen zusammen. Ich bin die Ansagerin. Die Teilnehmer hören auf mich und gleichzeitig auf die Musik. Sie zählen den Takt mit. Sie müssen aufpassen, dass sie ihrem Vordermenschen nicht in die Hacken fahren und den Kreis rund zu halten. Die Muskeln werden vielfältig trainiert. Die Leistungsfähigkeit und Ausdauer nehmen zu. All das soll in den Körper übergehen und muss zu spüren sein. Besonders positiv ist natürlich auch das friedliche Miteinander. Es gibt einige Teilnehmerinnen, die vorher nie getanzt haben und jetzt Freude an diesem Rollator-Tanz haben. Sie erkennen auch im Alter noch eine neue Seite an sich. Ich habe durch diese Schulung für diese Kurse Ideen mitgenommen, probiere aber auch selbst noch neue Musik-Stücke aus, die aber eingängig sein müssen. Alle zwei Wochen kommen zu den Kursen jeweils bis zu 12 Personen. Natürlich mehr Frauen, aber auch einige Männer sind begeistert von unserem kostenfreien Angebot hier in der Kursana Residenz. Besonders beim Foxtrott sind alle schwungvoll dabei. Sie lieben aber auch Walzer und Letkiss. Ich muss auch daran denken, dass oftmals die Hüft- und Kniegelenkigkeit nicht mehr gegeben ist, Jeder bewegt sich nach seinen Möglichkeiten. Ich wähle Musiktitel aus, die die Kursteilnehmer an ihre Jugend erinnern“. Am Anfang jeder Stunde werden Übungen im Sitzen durchgeführt. Beine wippen und Arme werden kreisförmig bewegt, es wird gewunken, gegüßt, präsentiert wie am Hofe oder mit den Händen geklatscht. Nach der schwungvollen Melodie von Letkiss aus den 60er-Jahren beginnen die Senioren, noch sitzend, den Takt mitzuklatschen.

Daniela Bott motiviert die Kursteilnehmer optimal mit ihrem Wissen und viel Humor. Nach den Übungen im Sitzen beginnt der Tanz mit dem Rollator. Nach der rheinischen Melodie „Bummelpetrus“, die 1920 komponiert wurde, und der Volksweise „Sabinchen war ein Frauenzimmer“ von 1849 aktivieren die Senioren alle Sinne, Hände und Beine und sind mit Konzentration und viel Freude dabei. Nach der Tanzstunde trafen

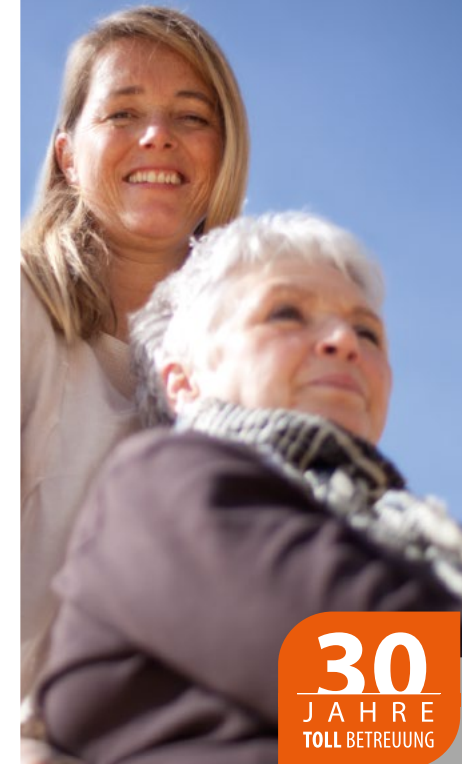
wir noch die 89-jährige Ilse Jonas und den 93-jährigen Rudolf Hagner zu einem Gespräch. Ilse Jonas: „Ich habe früher im Ingenieur-Büro meines Mannes gearbeitet. Wir haben in unserer Freizeit viel getanzt. Über 25 Jahre besuchten wir Ehepaarkurse. Ich habe schon dadurch ein sehr gutes Gefühl für die Musik und die Takte. Mein Mann und ich haben häufig schöne Bälle z. B: im Hotel Atlantik oder im CCH mit einem Walzer eröffnet. Das war immer sehr festlich. Die Musik war fröhlich, man konnte immer mitsingen. Heute tanzen die jungen Leute nicht mehr in der klassischen Haltung wie wir damals. Eigentlich sehr schade. Ich bin seit 2 ½ Jahren hier und freue mich sehr auf die Tanzstunden bei Frau Bott. Früher habe ich mich gern nach lateinamerikanischen Rhythmen bewegt. Ich freue mich in der Tanzstunde besonders, wenn eine Samba-Melodie aufgelegt wird. Ich kann auch noch ohne Rollator laufen, aber für meine Sicherheit ist es besser so.“

Insgesamt gefällt es mir hier sehr gut. Wir werden optimal betreut und das kulturelle und sportliche Angebot ist vielseitig. Als der Rollator-Tanz im vergangenen Jahr angeboten wurde, habe ich mich gleich angemeldet“. Rudolf Hagner: „Ich habe 85 Jahre in Rahlstedt gewohnt, aber die Arbeit u.a. im Garten wurde mir zu viel. Meine Frau Karla lebt mit hier im Haus, ist aber gehbehindert und sitzt im Rollstuhl. Somit bin ich der Hausmann und kümmere mich um alles. Das Tanzen ist ein guter Ausgleich. Ich bin immer der Erste bei den Festen, die hier veranstaltet werden. Foxtrott mag ich am liebsten. Meine Frau hat nichts dagegen, dass ich auch allein hier zum Tanzen gehe. Außerdem singe ich auch im Chor mit. Ich bin mit meinen 93 Jahren noch immer in Bewegung. Das ist besonders gut im Alter. Früher hatte ich einen großen Garten und meine Arbeit in der Innenbehörde. Damals hatte ich keine Zeit für Ruhe und wollte es auch nicht. Ich kann jedem älteren Menschen nur empfehlen sich viel zu bewegen, wenn er dafür körperlich noch in der Lage ist.“

Text/Fotos Marion Schröder © SeMa



**Betreuung & Pflege
rund um die Uhr**
in Ihrem Zuhause



**30
JAHRE
TOLL BETREUUNG**

24h Betreuung zu Hause
Pflegekompetenz

- Deutsche Pflegekräfte
- Überall in Hamburg und Umgebung
- Zertifiziertes Qualitätsmanagement
- Anerkannt von den Pflegekassen
- MDK-Pflegenote 1,0

Toll ²⁴
Rund um die Uhr **Betreuung zu Hause**

Toll 24 Betreuung GmbH & Co. KG
Hans-Henny-Jahnn-Weg 15
22085 Hamburg-Uhlenhorst
info@toll-betreuung.de
www.toll-betreuung.de

**Rufen Sie uns gebührenfrei an
0 800 / 7 24 24 24**

„Wohnen mit Service“
Seniorenwohnanlage Christuskirche
Norderstedt-Garstedt

Vermietung direkt durch den Eigentümer

Bis Ostern mieten und einen Monat mielfrei wohnen

Unsere 2011 fertig gestellte Senioren-Wohnanlage in 22848 Norderstedt (Garstedt), Kirchenstraße 12b, bietet Ihnen unter dem Motto "Wohnen mit Service" 68 Wohnungen auf drei Etagen und genau soviel Service, wie Sie gerade brauchen. Sie erreichen Ihre Wohnung komplett barrierefrei.

Die Anlage ist ruhig gelegen, 900 Meter vom Herold Center und der U-Bahn Garstedt entfernt. Sie ist Teil eines Ensembles von Kirche, Gemeindehaus, Pastorat, Kindergarten, Frühförderung, Tagespflege, einer Dementen-WG und einiger Wohnungen für Familien.

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

2 Zimmer
Wohnflächen:
ab 52,23 m²
bis 67,55 m²

Miete
netto kalt:
ab € 522,30
bis € 675,50
zzgl. Nk. und
Serviceentgelt
Courtagefrei!

Weitere Informationen erhalten Sie bei:
Ev.-Luth. Kirchenkreis
HH-West/Südholstein
Stapelstraße 8b
22529 Hamburg

Telefon:
040/181 315-570
E-Mail: wohnen@kirchenkreis-hhsh.de

Sie möchten eine
Anzeige im **SeMa**
schalten?

**Anzeigenberatung
und -annahme:**

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

Nägel und mehr
Fingernagel- und Fußpflege

Dauerniedrigpreis

1 x med. Fußpflege € 18,-

Inhaberin Petra Plewka freut sich auf Ihren Besuch!

Langenhorner Chaussee 165 | 22415 HH | Tel.: 040/532 41 01
www.naegel-und-mehr.eu

Ab Hamburg mit dem neuen „2+1 Panoramabus®“ den italienischen Frühling erleben

Nach dem langen Winter ist die Sehnsucht nach den ersten Sonnenstrahlen groß. In Italien erwacht die Natur bereits etwas früher und lockt mit frühlingshaften Temperaturen und einer herrlichen Landschaft. Ein Tipp für Blumenliebhaber ist die 8tägige Busreise am 14. März zur Kamelienblüte in der Toskana. Zwischen den Hügeln voller Zypressen und Oliven rund um Lucca züchten einige Gutsbesitzer die edlen Pflanzen, die entlang des weltbekannten Kamelienweges mit ihrer Pracht verzaubern.

Als Alternative zum heimischen Osterfest bietet sich vom 24. März bis 2. April die Osterreise in die italienische Schweiz am Lago Maggiore an. Mediterrane Städtchen wie Lugano, Locarno, Ascona und Stresa erwarten Sie ebenso wie zauberhafte Ausflüge an den Comer See, durch die Tessiner Täler oder zum Palastgarten auf der Isola Bella. Auf allen Rundreisen wird der neue „2+1 Panoramabus®“ eingesetzt, der ab März die Flotte der AK Touristik ergänzt. In diesem luxuriösen Fernreisebus mit komfortablen Ledersesseln, großzügiger Beinfreiheit, ausschließlich Einzelsitzen entlang der linken Bus-Seite sowie einem breitem Panoramafenster im Dach erleben Sie die Fahrt besonders

angenehm. Die Reise mit einem erfahrenen Spezialisten wie dem Kieler Busveranstalter AK Touristik verspricht rundum gelungenes Urlaubsvergnügen ab der Haustür. Bei allen Reisen ab drei Tagen sind der individuelle Transfer von Zuhause zum Bustreffpunkt, ein Ausflugspaket, die Reiseleitung, ein 2. Frühstück sowie kostenlose alkoholfreie Getränke inbegriffen. Alle Busfahrer und Fahrzeuge sind TÜV/DEKRA geprüft und mit einem Gütesiegel ausgezeichnet. Der aktuelle Katalog enthält über 230 Rundreisen in 30 europäische Destinationen. Auch Flugreisen, Kreuzfahrten, Tagesfahrten, Wander-, Garten, Städte- oder Musikreisen gehören zum Programm. Information bei der AK Touristik unter Telefon 040/ 76758989 oder auf www.ak-touristik.de.



Mit den Enkeln unterwegs

Im Element Wasser – Spiel, Spaß und Action sind vorprogrammiert

Im Bäderland gibt es einfach alles, was kleine Augen groß und große Augen entspannt werden lässt, wenn es um das Thema Spiel, Spaß und Action im und rund ums Wasser geht. 2 Bäder möchten wir Ihnen vorstellen:

Eine außergewöhnliche Freizeit-Oase mit Hamburgs größter Wasserspiellandschaft ist das „Festland“ – im Herzen von Hamburg-Altona. Hier bekommt man alles geboten, was zu einem aktiv-erholsamen Tag mit den Enkeln gehört: Kleine und große Abenteuer entdecken täuschend echt aussehende Urzeit-Kolosse im Dinoland, haben Spaß in den regelmäßig stattfindenden Meerjungfrauen-Workshops oder gehen ihrer täglichen Schwimmroutine im Sportpool nach. Im Süden von Hamburg bettet sich idyllisch im Naturschutzgebiet am Außenmühlenteich ein echtes ‚Stück Schweden‘ ein. Das „MidSommerland“ ist das schwedische Baderlebnis im Süden von Hamburg. Abenteuerlustige Enkel wagen Rutschpartien im Wildwasserbach oder durchtauchen quirlige Wasserwirbel. Die Jüngsten finden spannende Attraktionen im ‚Wikiland‘, mit Wikingerschiff, Wasserkanonen und Wasserfall. „Varmt Välkommen!“

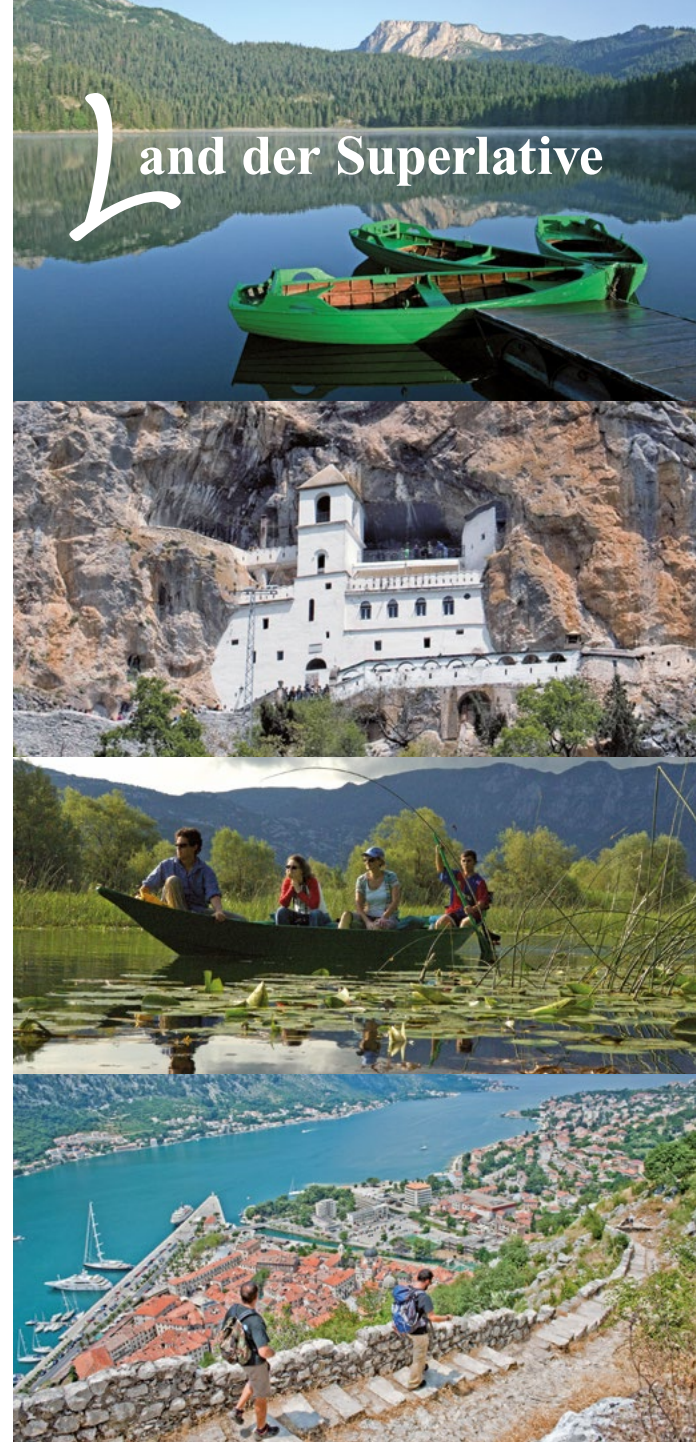
Das Bäderland stellt eine große Vielfalt an Bädern vor, informieren Sie sich ausführlich über Ausstattung, Öffnungszeiten und Preise auf: www.baederland.de

Das SeMa verlost

2 x 3 Freikarten für 1 x Festland und 1 x MidSommerland. Senden Sie uns bis zum 21. März 2016 mit dem Stichwort „Element Wasser“ eine Mail an redaktion@senioren-magazin-hamburg.de oder eine Postkarte an: SeMa Senioren-Magazin-Hamburg, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg. Es entscheidet das Los. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.



Land der Superlative



Urwälder, Fjorde, Schluchten: Montenegro bietet eine imposante Natur

(djd). Einer der letzten Urwälder, der südlichste Fjord und die tiefste Schlucht in Europa, der größte See des Balkans und einer der längsten Sandstrände der Adria - mit Superlativen geizt Montenegro wahrlich nicht. Das „Land der schwarzen Berge“, dessen 294 Kilometer lange Küstenlinie sich südlich an Kroatien anschließt, verfügt über eine große Vielfalt an Landschaftsformen und hat daher für jeden Urlaubergeschmack etwas zu bieten. „In den 1980er Jahren war vor allem der 13 Kilometer lange Sandstrand südlich von Ulcinj bei deutschen Touristen beliebt“, weiß Beate Fuchs, Reiseexpertin beim Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de. Inzwischen entdecken jedoch immer mehr Aktivurlauber die wilde Schönheit der ursprünglichen Gebirgsregionen für sich.

Durch den „Grand Canyon Europas“

In den fünf montenegrinischen Nationalparks mit ihrem großen Tier- und Pflanzenreichtum können Wanderer und Mountainbiker die Sehnsucht nach urwüchsiger und unberührter Natur stillen. Auf sie warten in Montenegro insgesamt über 6.000 Kilometer beschilter Wege. Im Nationalpark Durmitor, der zum Unesco-Weltnaturerbe gehört, liegt die Tara-Schlucht. Ein eindrucksvolles Erlebnis ist eine Raftingtour durch diesen „Grand Canyon Europas“. Wer es lieber etwas ruhiger angeht, gleitet im Holzboot oder mit einem Kajak über den Crno Jezero, den „Schwarzen See“. Ein Muss für Freunde imposanter Landschaften ist auch der große und fischreiche, mit weißen und gelben Seerosen bewachsene Skadarsee. Unter www.montenegro.travel gibt es weitere Informationen und Inspirationen.

Wandern zum Welterbe

Mediterrane Küstenorte mit malerischen Altstädten und hochalpine Gipfel, sehenswerte Kulturstätten und Sakralbauten, wie das orthodoxe Kloster Ostrog, dazu eine abwechslungsreiche Kulinarik und gastfreundliche Menschen prägen das kontrastreiche Gesicht Montenegros. Aktivsein und Stranderholung lassen sich beispielsweise in der Bucht von Kotor kombinieren. Vom Nationalpark Lovcen führen aussichtsreiche Wanderwege hinunter in die fjordähnliche Landschaft, die Teil des Unesco-Weltkulturerbes ist.

Seniorenreisen Busvermietung

Tagesfahrten	06.03.16 Theater und Grünkohl, inkl. Mittagessen, plattdeutsche Theatervorführung, Kaffee/Kuchen	€ 57,90
	12.03.16 Großes Stint- und Fischbüfett an der Elbe	€ 39,-
	18.03.16 Mühlenmuseum Gifhorn, Mittagessen, Eintritt, Führung	€ 48,-
	20.03.16 Tanztée mit Kaffee und Kuchen in Fuhlenrue	€ 19,90
	23.03.16 Großes Stint- und Fischbüfett an der Elbe	€ 39,-
	25.03.16 Karfreitag – Fischbüfett in Rüsch's Sommergarten	€ 43,-
	28.03.16 Waldgaststätte „Eckernworth“ Walsrode inkl. Osterbüfett, Kaffee/Kuchen à la carte	€ 39,90
	09.04.16 Büsum mit Eiergrogseminar, inkl. Dithmarscher Büfett, Kaffee/Kuchen	€ 56,-
	10.04.16 Meyerwerft Papenburg inkl. Werftführg., Mittagessen, Stadtrundf.	€ 58,-
	16.04.16 Hildesheim – UNESCO Welterbe inkl. Stadtführung	€ 37,-
	19.04.16 Eintauchen in die Welt der Mode, inkl. Modenschau, Mittagbüfett „all you can eat“, 20% auf ein Kleidungsstück, Geschenk pro Pers.,	€ 22,90

Zustieg in Norderstedt, Langenhorn-Markt und Henstedt-Ulzburg

Mehrtagesfahrten	21.-24.03.16 Lissabon (Flugreise), 4 Tage, pro Person	ab € 645,-
	02.-03.04.16 Braunlage, 2 Tage, pro Person	ab € 144,-
	15.-18.04.16 Blaues Wochenende, 4 Tage, pro Person	ab € 285,-
	02.-05.05.16 Tulpenblüte Holland, 4 Tage, pro Person	ab € 389,-

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

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



Sie finden uns unter SeMa auch bei facebook

Die Suizidgefährdung älterer Menschen

Suizid, Selbsttötung, Freitod – das grausliche Wort Selbstmord ist Gott sei dank auf dem Rückzug – ist eine Erscheinung, die es schon immer und in allen Altersstufen gab. Die Motive waren und sind vielfältig. Manchmal ist es Verzweiflung am eigenen Leben, manchmal Leiden an gesellschaftlichen Zuständen oder an unheilbarer Krankheit, manchmal auch das Gefühl, das Leben ausgekostet zu haben und den Abstieg in Verfall und Tod vermeiden zu wollen.

Wenn heute nach wissenschaftlichen Untersuchungen besonders viele ältere Menschen mit dem Gedanken an Selbsttötung umgehen, so liegt das wohl daran, dass bei ihnen die Probleme altersbedingt verschärft auftreten. Die Lebensgefährten verschwinden. Soziale Kontakte nehmen ab. Neues kommt eher selten hinzu. Einsamkeit, Isolation und fehlende geistige Anregung sind die Folge.

Das Gefühl von Wertlosigkeit, Sinnlosigkeit und auch Zukunftslosigkeit führt zu Depressionen, die oft von der Umwelt nicht wahrgenommen, geschweige denn behandelt werden.

Doch gibt es medizinische Hilfen, die man einfordern kann. Viele Einrichtungen stehen bereit, besonders Ältere menschlich zu unterstützen. Mit technischen Geräten oder geeignetem Wohnraum kann sich Vieles zum Besseren wenden. Sehr häufig sind die vielen guten Hilfsmöglichkeiten aber nicht bekannt.

Wie viele ältere Menschen ihrem Leben tatsächlich selbst ein Ende bereiten, kann man nur schätzen. Ein Experte auf diesem Gebiet ist der Rechtsmediziner Prof. Klaus Püschel. Er ist der Leiter des Rechtsmedizinischen Instituts am Universitätsklinikum Eppendorf, in dem ungeklärte oder unklare Todesfälle untersucht werden.

Der Landesseniorenbeirat Hamburg konnte ihn für einen Vortrag gewinnen. Er wird uns nicht nur die Gefährdung älterer Menschen, sondern auch den Weg zu einem zu bejahenden Leben im Alter aufzeigen.

Foto: Barbara Eckholdt, pixelio.de

Einladung

„Die Suizidgefährdung älterer Menschen, mögliche Ursachen, mögliche Hilfen“

Montag, den 4. April 2016
von 14 bis 17 Uhr

Bezirksamt Hamburg Nord,
großer Sitzungssaal,
Robert-Koch- Straße 17,
Hamburg Eppendorf.

Die Veranstaltung ist öffentlich und kostenfrei.

Es können Fragen an Herrn Prof. Püschel gestellt werden. Zum Ausklang können Sie bei Musik, Erfrischungen und einem kleinen Imbiss das Gehörte verarbeiten und in Gesprächen vertiefen.



Landes-Seniorenbeirat Hamburg, Heinrich-Hertz-Straße 90,
22085 Hamburg, www.lsb-hamburg.de, Telefonnummer:
040/42837-1934, Brita Schmidt-Tiedemann (Vors. LSB.HH)

Auf Demenz aufmerksam machen

Ein Ereignis zum Vormerken: Die KONFETTI-Parade für Menschen mit und ohne Demenz findet am Samstag, 2. April, zum zweiten Mal in Hamburg statt.

Gleich bei der Premiere im letzten Jahr hatten über 1.000 Hamburger BürgerInnen an der KONFETTI-Parade durch die Innenstadt teilgenommen. Für 2016 lädt der Initiator „KONFETTI IM KOPF e.V.“ erneut dazu ein, Flagge zu zeigen und für eine Demenz-freundliche Gesellschaft und den Umgang mit Menschen mit Demenz einzustehen.

Konvoi, Musik und Unterhaltung

Wie schon in 2015 ist als Teil des Umzugs, der Samstag, 2. April, am Heidi-Kabel-Platz startet und am Rathausmarkt endet, ein Konvoi von Oldtimern und alten Motorrädern geplant. Damit werden Senior/-innen mitfahren. Ebenso soll es Musik-Acts geben, wie „Klang und Leben“ und Stefan Gwildis sowie Darbietungen der Demenz-Clowns.

Demenz bundesweit thematisieren

Sowohl die Kampagne „KONFETTI IM KOPF“ als auch die Parade können bundesweit durchgeführt werden. Bisher fanden sie in Berlin und Hamburg statt, wurden aber bereits von anderen Städten angefragt. In Hamburg bestehen seit 2013 zwei „KONFETTI-Cafés“ als generationsübergreifende Begegnungsstätten. Auf www.konfetti-im-kopf.de gibt es weitere Infos zur anstehenden Parade, zur Kampagne und zum KONFETTI-Netzwerk.

A. Petersen © SeMa



Elternunterhalt

Wann zahlen Kinder für ihre Eltern Unterhalt?

(pi.) Sowohl Eltern, aber auch ihre Kinder, sind zunächst erstaunt, wenn sie mit diesem Thema konfrontiert werden. Elternunterhalt ist in unserer Zeit ein brennendes Thema geworden. Die Anzahl der Pflegebedürftigen oder der Personen, die sich im Alter mit einer „kleinen Rente“ nicht mehr allein unterhalten können, nimmt immer mehr zu.

Bei Eintritt in den Ruhestand ändert sich häufig die Lebenssituation und es steht nicht mehr der gleiche finanzielle Spielraum zur Verfügung. Müssen dann noch Pflegeleistungen in Anspruch genommen werden, verbleibt bei den aktuellen Tagessätzen für Pflegeheime oder den Kosten für andere Pflegeleistungen – auch unter Berücksichtigung eines Zuschusses der Pflegekasse – immer noch ein beträchtlicher Anteil, der von den Pflegebedürftigen als Eigenanteil aufgebracht werden muss. In diesem Fall sind das Alterseinkommen und das Sparvermögen häufig aber nicht ausreichend. Sind diese Mittel aufgebraucht, tritt die gesetzliche Unterhaltspflicht ein. Zunächst schuldet der Ehegatte dem pflegebedürftigen Partner Unterhalt. Davon gibt es jedoch auch Ausnahmen. In zweiter Linie sind die eigenen Kinder – bei mehreren jeweils anteilig – nach ihren Einkommens- und Vermögensverhältnissen für den Unterhalt ihrer Eltern verantwortlich. Damit rechnen viele nicht und werden plötzlich mit rechtlichen Fragen konfrontiert. Natürlich werden vielfach die finanziellen Fragen in der Familie bereits im Vorfeld schnell und einvernehmlich geregelt. In anderen Fällen tritt der Sozialleistungsträger ein, um den fehlenden Unterhalt für den Pflegebedürftigen aufzubringen. Das Amt wendet sich dann aber an die Kinder des Pflegebedürftigen und fordert diese zunächst auf, Auskunft über ihre Einkünfte und Vermögensverhältnisse zu erteilen. Ob die Auskunft jedoch immer verlangt werden kann, hängt von dem Einzelfall ab. Es kommt vor, dass Eltern ihre

Unterhaltsansprüche durch eigenes Fehlverhalten gegenüber den Kindern verloren haben. Das gilt es dann mit einem rechtlichen Rat abzuklären. Kann hingegen die Auskunft von dem Unterhaltspflichtigen verlangt werden, stellt sich die Frage, in welcher Höhe besteht überhaupt ein Unterhaltsanspruch? Welche finanziellen Mittel (Einkommen und Vermögen) müssen für den Unterhalt eingesetzt werden? Zunächst einmal muss dem Unterhaltspflichtigen ein so genannter Selbstbehalt von mindestens 1.800,00 EUR (seit 01.01.2015) verbleiben. Bei der Betrachtung des so genannten Schonvermögens kommt es auf die individuellen Verhältnisse an. Die selbstgenutzte Immobilie, sofern der Wohnraum den Verhältnissen angemessen ist, ist grundsätzlich Schonvermögen und muss somit nicht verkauft werden. Auch soll der Unterhaltspflichtige für sich eine Altersvorsorge betreiben können. Der Gesetzgeber und die Rechtsprechung tragen der besonderen Situation für Eltern und Kinder in dem Bereich des Elternunterhalts durch das Beleuchten vieler Fragestellungen entsprechend Rechnung. Dennoch bleibt dieses Thema sowohl gesellschaftspolitisch als auch rechtlich weiterhin problematisch. Bei Fragen ist daher zu empfehlen, sich rechtskundigen Rat zu holen.

KANZLEI ZISCHKE

- Familienrecht (Fachanwältin)
- Erbrecht • Vertragsrecht
- Reiserecht/Fluggastrechte
- Pferderecht • Telekommunikationsrecht

www.ihrekkanzlei-zischke.de

Hummelsbütteler Landstr. 12 • 22335 HH-Fuhlsbüttel
Tel.: 040 500 97 995 • mail@ihrekkanzlei-zischke.de

Rätsel Spaß

sagenhaftes Goldland, El ...

französisch: Westen

französischer Frauenname

Gebirgsnische

ein Emir

Schiffersknoten

drei Musizierende

ein US-Geheimdienst

eh. sowjetischer Geheimdienst

Arbeit der Teppichherstellung

Leanders Geliebte

abweichende Varianten

span. Mittelmeerinsel

Gleichheit

Wahlübung beim Sport

erblicken

Quadrillefigur

Sprechgesang moderner Musik

Rauchkraut

Kleiderüberwurf

erster Generalsekretär der UNO

Apostel der Eskimos

sonnen-nächster Planet

Leichtathlet

ausbessern

verneinen des Wort

Kfz-Versicherung

nordamerikanischer Indianer

englisch: nach, zu

englisch: auf

US-Normungsinstitut (Abk.)

nicht ausgeschaltet

Auf-rührer

heftiger Kopfschmerz

griechische Göttin der Ehe

errichten

röm. Zahlenzeichen: zwei

ohne Zeitverzögerung

veraltet: Eini-gung

antike Stadt in der Westtürkei

monumentaler Hauseingang

Fachvortrag

versteinertes Lebewesens

isländische Münze

Stahlschrank

italienisch: drei

gehörnte Steppen-tiere

span. Doppelkonsonant

chemische Grundstoffe

englisch: Stadt

japanische Fecht-kunst

Kicher-laut

kenianischer Nilotenstamm

Kfz-Z. Ennepe

en vogue

restlich, verbleibend

Fluss durch Gerona (Span.)

versteintes Lebewesens

Stahlschrank

italienisch: drei

gehörnte Steppen-tiere

span. Doppelkonsonant

chemische Grundstoffe

englisch: Stadt

japanische Fecht-kunst

Kicher-laut

kenianischer Nilotenstamm

Kfz-Z. Ennepe

en vogue

Immobiliens-Werteinschätzung kostenlos • unverbindlich



Wir suchen

- Einfamilienhaus in Hamburg für Ehepaar bis € 800.000,-
- Geräumiges Reihenhäuser für junge Familie bis € 500.000,-
- Helle Eigentumswohnung für Schriftsteller bis € 450.000,-

Tel.: 040/53 88 88 88



JÜRGEN WEISS IMMOBILIEN

- Hummelsbüttler Hauptstr. 59
- Stübeheide 153 • www.jw-i.de

Vorname Schmel-lings †

Lachsforellen

histor. Reich in Westafrika

ge-mäßig

tschech. Name der Stadt Eger

Titelfigur bei Thomas Mann

kenianischer Nilotenstamm

Kfz-Z. Ennepe

en vogue

empfinden

fossiler Brennstoff

überlegt, um-sichtig

Die Gewinner vom Februar 2016!

1. bis 3. Preis: je 2 Karten für das Musical „Elisabeth – die wahre Geschichte der Sissi“ am 23. März 2016.

1. Brigitte Schmollack, 25474 Ellerbek
2. Christa Rapp, 20257 Hamburg
3. Christa Möller, 22399 Hamburg

Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe Februar 2016

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

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

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

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

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

Verlosung im März 2016!

1. Preis:
Reise „Kopenhagen & Nordseeland“
(im Gesamtwert von € 770,-) für 2 Personen vom 19. bis 21. August 2016 ab/bis Hamburg von der AK Touristik.



Inklusive Busfahrt, Fährüberfahrt, 2 Übernachtungen mit Frühstück, Stadtrundfahrt Kopenhagen. Nordsjaelland Rundfahrt, Eintritt Schloss Fredricksborg + Schloss Rosenborg Wer nicht gewinnt, kann diese Reise auch zum Preis von € 385,- pro Person im DZ bei der AK Touristik buchen. Information und Buchung unter Telefon 040/7675 8989 oder www.ak-touristik.de.

...und so können Sie gewinnen: Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 16.03.2016 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

2. bis 4. Preis:
3 x 2 Tickets „In alter Frische“ am 13. April 2016, 19.30 Uhr,
mit Walter Plathe, Brigitte Grothum, Siegfried Kadow, Konstanze Proebster, Joanna Semmelrogge und Philipp Sonntag.

Komödie rund um einen lebenswerten Sturkopf in der Altersresidenz im Winterhuder Fährhaus, Hudtwalckerstr. 13, 22299 HH. Karten unter: 040/480 680 80.



5. bis 7. Preis:
Je eine CD vom Duo Treibsand
Die CD trägt den Titel „Unsere schönsten Erfolge der ersten 22 Jahre“.



Mobil bleiben – mit dem HVV fahren

Mobilitätsberatungs- und Schulungsangebote für Senioren in der Hamburger Innenstadt

Auf Anfrage auch als Gruppenveranstaltung in Senioreneinrichtungen, Stadtteiltreffs, kirchlichen Einrichtungen oder anderen Orten.

Anmeldungen dienstags von 9 bis 12 Uhr und donnerstags von 14 bis 17 Uhr unter 040 6898 9868-0 oder senioren@hvv.de. Termine und Kursthemen sind im Internet www.hvv.de in der Rubrik „Service/Mobilität für alle“ zu finden.



Renate und Gunter Bleyer sind die Autoren des neuen Schulungshandbuchs „Mobil bleiben – mit dem HVV fahren“.



Kein Problem – mit dem HVV zum Bummeln durch das romantische Städtchen.



Die Hamburger Hochbahn – seit 1912 eine verbindende Einheit in Hamburg. Von ihrem 105 km langen Streckennetz fallen 60 km auf den oberirdischen „Hochbahn-Teil“.



Das einzige Gradierwerk in der Metropolregion Hamburg steht in Lüneburg. Seine salzhaltige Luft ist eine Wohltat für gequälte Bronchien. Mit dem HVV ist eine Mini-Kur in Lüneburg bequem gemacht.

Das Autorenpaar Renate und Gunter Bleyer hat ein Schulungshandbuch erarbeitet, das Senioren den Hamburger Verkehrsverbund und seine vielfältigen Angebote erschließt. Gunter Bleyer war bis Februar 2013 Leiter des Referats „Mobilitäts- und Verkehrserziehung“ in der Hamburger Schulbehörde und Initiator des Aktionstags „Zu Fuß zur Schule“. Seine Frau Renate unterrichtete bis zu ihrer Pensionierung an der Gesamtschule Max-Brauer-Allee in Hamburg. Gemeinsam haben sie nicht nur für Hamburg, sondern auch für Leipzig und Köln Programme für Schüler erarbeitet, die dieser Zielgruppe die optimale Nutzung des Öffentlichen Personennahverkehrs erschließen. „Wir fahren mit dem HVV“, hieß das Heft in Hamburg. Nun selbst „Senioren“, haben sie sich intensiv mit den Chancen und Möglichkeiten, die Bahnen, Busse und Schiffe älteren Menschen in und um Hamburg bieten, beschäftigt. Der Titel ihrer gemeinsamen Arbeit ist gleichzeitig Programm: „Mobil bleiben – mit dem HVV fahren“, lautet ihr Appell.

Das Thema Mobilität für ältere Nutzer ist dem HVV wichtig. „Der HVV möchte die mit dem demografischen Wandel verbundenen Herausforderungen frühzeitig und gemeinsam mit den Verkehrsunternehmen, unseren Aufgabenträgern und den weiteren relevanten Akteuren angehen“, betonte Lutz Aigner, Geschäftsführer des Hamburger Verkehrsverbundes, bei der Vorstellung der neuen Broschüre. „Mobilität ist für ältere Menschen der Schlüssel zur gesellschaftlichen Teilhabe, ebenso die Erreichbarkeit wichtiger Ziele des alltäglichen Lebens.“ Ganz praktisch bedeutet das – der HVV bietet seit September 2012 ein umfangreiches, kostenloses Schulungs- und Beratungsangebot für ältere Mitbürger. Der Landesseniorenbeirat unterstützt nicht nur die Bemühungen, sondern Birgit Przybylski und Karin Schulz-Torge aus dem Beirat engagieren sich zusätzlich als ehrenamtliche

Mobilitätstrainer für Senioren. Die Mobilitätsberatung wurde bisher von über 4.000 Senioren genutzt. „Das große Interesse an unseren Schulungs- und Praxistrainings zeigt“, so Michael Krieger von der HVV-Mobilitätsberatung, „wie wichtig das Thema ‚Mobilität im ÖPNV‘ ist.“ In ihrem Heft stellen die Autoren die Spannweite des HVV in der Metropolregion Hamburg vor. Zum Bummeln nach Stade oder den gequälten Bronchien am Gradierwerk in Lüneburg Linderung verschaffen? Vorher oder nachher am 3. April oder am 29. Mai das dortige Sonntagsshopping nutzen? Mit dem HVV kein Problem, denn die Bahnhöfe liegen so, dass die Ziele fußläufig zu erreichen sind. Neben Kapiteln, die „generationenübergreifend“ sind, werden die besonders für Senioren relevanten Themen „Barrierefrei mit Bus und Bahn“ sowie „Sicherheit in Bus und Bahn“ in den Fokus gestellt. So zum Beispiel, dass auf modernen U-Bahnhöfen das „Schachbrettmuster“ den Bereich kennzeichnet, in dem die Einstiegshöhe lediglich zwischen fünf bis acht Zentimeter liegt, oder die Tatsache, dass S-Bahnfahrer auf Handzeichen Rollstuhlfahrern den Einstieg mittels einer Rampe erleichtern. Voraussetzung ist lediglich, dass Rollstuhlfahrer sich auf dem Bahnsteig so positionieren, dass sie im Haltebereich des ersten Wagens des Zuges stehen. Nur dort wird dieser Service auf Handzeichen angeboten. Im Zusammenhang mit der Auswahl der jeweils optimalen Fahrkarte ein Tipp der SeMa-Redaktion: Melden Sie sich beim HVV im Internet als Kunde an. Sie erhalten dort nicht nur den aktuellen persönlichen Fahrplan für Ihre geplante Reise, sondern Sie können sich in aller Ruhe Ihre Fahrkarte sogar Tage zuvor daheim selbst ausdrucken. Der HVV bedankt sich mit einem Preisnachlass von 3% und – häufig noch wichtiger – die manchmal lästige Zeit am Fahrkartenautomaten fällt weg. Mit einer Fahrkarte in der Tasche fährt Ihnen auf dem Bahnhof so schnell kein Zug mehr vor der Nase weg! F.J. Krause © SeMa

Bleiben Sie mit uns mobil!

HVV-Mobilitätsberatung für Senioren

Gemeinsam mit HVV-erfahrenen Senioren geben wir Ihnen Tipps zur Nutzung von Bus und Bahn. Das kostenlose Schulungsprogramm wird regelmäßig in gut erreichbaren Räumlichkeiten in der Hamburger Innenstadt angeboten. Veranstaltungen für Gruppen führen wir auf Anfrage auch gern vor Ort in Ihrer Einrichtung durch.

Wir informieren Sie z. B. über folgende Themen:

- Wie komme ich ins Theater oder zu meiner Enkelin?
- Wie kann ich den HVV sicher mit dem Rollator nutzen?
- Welche Fahrkarte ist für mich die richtige?
- Wo kann ich barrierefrei ein- und aussteigen?
- Und wo kann ich diese kaufen?
- Wie kann ich Auto und HVV kombiniert nutzen?

Interessiert? Dann melden Sie sich an!

Telefon: 040/68 98 98 68-0 | Michael Krieger | Sprechzeiten: di 9 – 12 Uhr und do 14 – 17 Uhr
Oder schreiben Sie uns eine E-Mail an senioren@hvv.de

Komm gut nach Hause



Alle Infos auf hvv.de



Die Letzten ihrer Zunft

Wo sind sie, die Letzten ihrer Zunft? Auf den Spuren der Berufe, die ausgestorben sind, bedroht sind oder sich komplett gewandelt haben, geht es in dieser Folge recht eisern zu. Die Schmiede: Gibt es sie noch und was haben sie zu tun?

Eigentlich wollte er ja nach Australien – nun ist es eben Hamburg geworden. Statt auf den Spuren von Kängurus oder Koala-Bären zu wandeln, begibt sich Egbert Läufer Tag für Tag in die historische Welt des ganz normalen Durchschnittsmenschen: Er ist Museumswart in Volksdorf. Dabei hatte es für den Mann mit der Schippermütze komplett anders kommen sollen: Läufer ist gelernter Schmied, hat davor die Ausbildung zum Landmaschinenschlosser durchlaufen. Aber das war einmal. Mehr und mehr ist der 52-Jährige aus der urigen Schmiede, der Welt von Amboss und glühenden Eisen, in das Büro gerückt. „Auch wenn das nicht meine eigentliche Welt ist“, gibt Läufer zu. Und Läufer hat in seinem Leben so manche Welten durchlaufen. 1963 in Havelberg (Sachsen-Anhalt, Landkreis Stendal) geboren ging er durch die harte Schule. „Viele denken beim

Beruf Schmied nur an Pferde, Hufe und das Beschlagen“, sagt er lächelnd, aber das Wiehern der Vierbeiner hörte er nur am Rande. In erster Linie ging es um die Metallverarbeitung pur, um das Auspflügen von Pflugscharen. Der Schmied spielte in der bäuerlichen Ökonomie eine zentrale Rolle. Er schärfte Eggen und Spitzhacken, war zuständig für Pflugscharen, führte den Wagenbeschlag von Rädern und Achsen durch – und pflegte in der Tat auch die Hufe von Pferden und Kühen. „Normalerweise muss ein Pferd alle sieben Wochen beschlagen werden, wir hatten aber nur zwölf Tiere im Dorf“, schaut der fröhliche Mann gen Osten zurück. Aber ehrlich: Wehmut ist etwas anderes.

Warum auch? „Gerade die Ausbildung zum Schmied war eine äußerst schwere körperliche Tätigkeit und 14-Stunden-Tage waren keine Seltenheit“, schildert Läufer, der Anfang der 90er-Jahre über Lübeck seine Heimat an Elbe und Alster fand. Auch heute steht er regelmäßig noch zwischen Feuer und Amboss, aber das immer häufiger zu Showzwecken im Museumsdorf. Läufer hat sogar eine Schmiedegruppe ins Leben gerufen – so ein bisschen Schwermetall scheint der Mann noch immer im Blut zu haben. Das Blut ist freilich verdünnt. „Natürlich gibt es Schmiede noch. Aber mit den technischen Möglichkeiten der Neuzeit hat der Beruf sich gewandelt“, sagt der Mann, der seit 2009 im Vorstand des Volksdorfer Museumsvereins sitzt, seit 2013 die Position des 2. Vorsitzenden bekleidet. Ganz ehrlich: Da ist er doch ein bisschen auf den ungeliebten Schreibtischstuhl gerückt – und vielleicht geht es auch noch einmal nach Australien.

• Egbert Läufer bietet in seiner Schmiede im Museumsdorf regelmäßige Schmiedekurse an. Bei Interesse gibt es Informationen zum nächsten Kurs unter info@museumsdorf-volksdorf.de oder unter Telefon 040/ 603 90 98. K. Karkmann © SeMa

Festlicher Osterbrunch in der Seniorenresidenz Graf Luckner Haus in Wedel

Am 27.03.16 von 11.00 bis 14.00 Uhr lädt die direkt an der Elbe gelegene Seniorenresidenz Graf Luckner Haus der Vereinigten Hamburger Wohnungsbaugenossenschaft eG (vhw) in Wedel (Hans-Böckler-Platz 15) zu einem festlichen Osterbrunch ein. Für den geschmackvollen musikalischen Rahmen sorgt am Flügel der virtuose Pianist Juraj Sivak.

Das Büfett bietet einen bunten Mix aus Vorspeisen, saisonalen Fleisch- und Gemüsevariationen sowie einem köstlichen Dessertangebot nach Art des Hauses.

Grada Jakobs-van Drie, Leiterin der Seniorenresidenz Graf Luckner Haus: „Lassen Sie sich diese Gelegenheit, die ganz besondere Atmosphäre in unserem Haus unverbindlich kennenzulernen, nicht entgehen! Wir freuen uns auf Sie!“ Die Seniorenresidenz Graf Luckner Haus (www.vhw-graf-luckner-haus.de) ist eine von 8 Einrichtungen des Geschäftsbereichs Wohnen im Alter der Vereinigten Hamburger Wohnungsbaugenossenschaft eG (vhv). Sie zeichnet sich insbesondere durch ihr niveauvolles Kultur- und Freizeitprogramm



aus. Regelmäßig finden im Haus Konzerte, Diavorträge, Lesungen u.a.m. statt.

Ausflüge zu interessanten Zielen werden insbesondere im Sommer angeboten. Die Bewohner wohnen in eigenen Appartements und können viele Serviceleistungen genießen. Wer pflegebedürftig wird, kann sich vom trügereigenen ambulanten Dienst, der vom MDK mit der Note 1,0 bewertet wurde, im Appartement pflegen lassen.

Kontakt: Vereinigte Hamburger Wohnungsbaugenossenschaft eG Seniorenresidenz Graf Luckner Haus
Grada Jakobs-van Drie, Tel.: 04103 705 2000
Hans-Böckler-Platz 15, 22880 Wedel, Mail: GJakobs-vanDrie@vhw-hamburg.de, www.vhw-graf-luckner-haus.de

Allerlei Ei

Kaum ein Lebensmittel ist so flexibel und schmackhaft einzusetzen wie das Ei. Ob süß oder herzhaft – viele Gerichte sind ohne Ei nicht möglich. Rund 231 Eier aßen die Deutschen pro Kopf im Jahr 2014, so die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). Die Tendenz ist steigend.

Auf die Größe kommt es an

In den meisten Rezepten steht der Hinweis, dass ein Ei der Größe M verwendet werden soll. Aber was sagen die Buchstaben auf den Packungen eigentlich?



Die Gewichtsklassen der Eier sind in der EU-Vermarktungsnorm geregelt. Ein XL-Ei hat 73 Gramm und mehr. Die Eier der Größe L wiegen 63 bis unter 73 Gramm. Das M-Ei bringt 53 bis unter 63 Gramm auf die Waage und unter 53 Gramm bekommen die Eier die Deklaration S.

Geprüfte Qualität

Neben der Größe enthält die Verpackung bzw. das Ei durch einen Zahlencode die Information, woher es kommt und wie das Huhn gehalten wird. Die „0“ steht für ein Bio-Ei, die „1“ bedeutet Freilandhaltung und „2“ Bodenhaltung. Mit der „3“ ist die Käfighaltung gekennzeichnet, wobei die klassische Käfighaltung seit 2010 in Deutschland verboten ist und in der EU seit 2012. Der Zahlencode verrät dann noch das Herkunftsland, das Bundesland sowie Betriebs- und Stallnummer. Um die „Güteklasse A“ zu erhalten, muss das Ei verschiedene Kriterien erfüllen. Die Schale des Eis muss sauber und unverletzt sein. Zudem darf das Ei weder komisch riechen noch darf das Eiklar trüb sein. Eier der „Güteklasse B“ kommen nicht in den Verkauf, sondern werden in der Industrie verarbeitet.

Ganz frisch

Ein Ei ist etwa 28 Tage lang nach dem Legen frisch. Auf der Verpackung steht ein Mindesthaltbarkeitsdatum. Haben Sie den Karton schon im Altpapier oder die Eier vom Markt in eine alte Verpackung gelegt, fehlt Ihnen dieses Datum. Dann hilft ein Frischetest: Füllen Sie einen Messbecher halb voll mit Wasser. Legen Sie das rohe Ei hinein und schauen, wie es sich verhält. Sinkt es auf den Boden und bleibt dort waagrecht liegen, ist es noch frisch. Hebt es leicht ab, ist es schon älter und sollte auf jeden Fall durchgegart werden. Schwimmt das Ei im Wasser, sollten Sie es wegschmeißen.

Was steckt drin im Ei?

Eier enthalten, bis auf Vitamin C, alle Vitamine in unterschiedlicher Menge. Jod, Calcium, Phosphor, Eisen und Kalium hat das Ei ebenfalls zu bieten. Diese Nährstoffe sind im ganzen Ei zu



Genussvolle Ostergerichte Festlich genießen!

Zu Ostern hält der Johanniter-Menüservice für seine Tischgäste festliche Genüsse bereit. Tobias Rodenberg, Leiter des Menüservices, weiß: „Das werden leckere Festtage, denn gerade an den Feiertagen darf es etwas Besonderes sein.“

Vom 29. Februar bis zum 3. April stehen beispielsweise der geschnittene Lammrücken in Soße mit Bohnen-Möhren-Gemüse und Rosmarin-Kartoffeln sowie die zarten Hähnchenbrustwürfel in cremiger Tomatensoße, dazu ein bunter Gemüsemix mit Bandnudeln oder die Quiche mit Gemüsefüllung, dazu gemischtes Möhrengemüse und Kartoffelwürfel in Kräuter-Rahmsoße auf der Speisekarte. „Zum Osterfest möchten wir unsere Tischgäste mit einem Menüangebot der besonderen Art verwöhnen. Diese kulinarischen Highlights lassen Feinschmecker-Herzen höher schlagen“, so Rodenberg. „Wer die Zeit lieber mit dem Besuch verbringen möchte, statt in der Küche zu stehen, bestellt einfach etwas mehr“, fügt Rodenberg mit einem Augenzwinkern hinzu.

Neben den Menüs aus der Osteraktion hält der Menüservice einen bebilderten À-la-carte-Katalog bereit. Je nach Geschmack können die Tischgäste aus über 200 Menüs wählen. Der Menüservice bietet auch für besondere Ernährungsanforderungen ein breites Kostformangebot an.

Wer Appetit auf die Ostermenüs bekommen hat, kann sich an den Johanniter-Menüservice unter 040 65054-135 wenden oder auch online unter www.johanniter.de/hamburg bestellen.

Festliche Ostermenüs!

Der Johanniter-Menüservice liefert exquisite, österliche Menüs direkt zu Ihnen nach Hause!

Bestellung und Infos
040 65054-135
www.johanniter.de/hamburg

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



Foto:apetito

finden, also im Eiklar sowie im Eigelb. Im Eidotter ist es jedoch ein höherer Anteil. Der große Eiweißanteil macht gut satt, so dass Eier auch in Diäten zum Einsatz kommen. Diskussionen gibt es immer wieder um das Cholesterin. Ein Ei hat etwa 250 Milligramm davon in sich.

Und was ist mit dem Cholesterin?

Die fettähnliche Substanz wird hauptsächlich von der Leber selbst produziert. Cholesterin ist ein Baustein von Zellen und Gewebe. Es ist bei der Produktion von Gallenflüssigkeit, Hormonen und Vitamin D beteiligt. Aktuelle Studien zeigen, dass die Angst vor Cholesterin in Eiern und anderen Nahrungsmitteln unbegründet ist. Eier enthalten auch den Emulgator Lecithin. Dieser hemmt die Cholesterinaufnahme im Verdauungssystem gesunder Menschen, da es das Cholesterin an sich bindet. So kann es die Darmwand nicht mehr passieren.

Warum denn Ei zu Ostern?

Noch bevor Ostern sich als christliches Fest etabliert hat, feierte man zu dieser Zeit das Fest des Frühlingsanfangs. Und dazu gehörte das Ei als Symbol für neues Leben und Fruchtbarkeit. Schon die Perser und Ägypter färbten Eier. Die meistgebrauchte Farbe war rot, denn das Stand für das Blut Christi, aber auch für Liebe, das Leben und die Königswürde. In Griechenland färbt man am Gründonnerstag die Eier. Er heißt dort auch „Roter Donnerstag“, weil für Griechen nur ein rotes Ei ein echtes Osterei ist. Das Ei zu Ostern war bei den Christen im Mittelalter auch sehr beliebt, da es in der Fastenzeit verboten war, Eier zu essen. Sie galten als „flüssiges Fleisch“.

S. Rosbiegel © SeMa

Osterrezepte



Salat mit Ei und Räucherlachs

(1 Person)

Zutaten:

1 hart gekochtes Ei
75 g Räucherlachs
1 kleiner Römersalat
1 EL Mayonnaise
1 EL Naturjoghurt
1 EL Zitronensaft
Pfeffer und Salz,
2 Stiele Dill, zerkleinert

Zubereitung:

Den Salat waschen, trocknen und klein schneiden. Die Blätter auf einen Teller legen. Mayonnaise, Naturjoghurt, Zitronensaft, Dill sowie Pfeffer und Salz miteinander glatt rühren.

Die Soße über den Salat geben. Das Ei pellen und in Achtel schneiden. Den Lachs in Streifen schneiden. Beides auf dem Salat verteilen.



Reis mit Huhn und Ei

(1 Person)

Zutaten:

½ Tasse Langkornreis
1 Möhre
75 g Hähnchenbrustfilet
1 Ei
2 TL Rapsöl
Pfeffer und Salz

Zubereitung:

Reis nach Packungsanleitung kochen. Möhre putzen und in Scheiben schneiden. In etwas Salzwasser für acht Minuten dünsten. Hähnchen abspülen, trocken tupfen und in Stücke schneiden.

Das Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und die Hähnchenstücke darin fünf Minuten braten. Das Ei verquirlen. Alle heißen Zutaten in einen Topf geben und das Ei unterheben, damit es stockt. Mit Pfeffer und Salz würzen.



Omelette mit Schinken

(1 Person)

Zutaten:

2 Eier
2 Scheiben Lachsschinken
1 Prise Salz
1 EL Öl
1 EL Milch
1 Stiel glatte Petersilie

Zubereitung:

Eier mit einer Prise Salz und Milch verquirlen. Schinken in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne heiß werden lassen, dann die Hitze reduzieren. Eiermilch in die Pfanne geben und etwas stocken lassen.

Die Schinkenstreifen hinzu geben. Weiter stocken lassen, bis das Ei fest ist. Petersilie abspülen, trocken tupfen und die abgezupften Blätter klein schneiden.

Das Omelette auf einen Teller geben, in der Mitte zusammenklappen und mit Petersilie bestreuen.



Ausgebackenes Obst

(2 Personen)

Zutaten:

1 Apfel, 1 Birne, 2 Eier 100 g Mehl, 100 ml Milch 1 gehäufter TL Zucker
1 Prise Salz, 1 TL Öl, 2 EL Zucker, 0,5 TL Zimt, 250 g Fett zum Ausbacken (z.B. Butterschmalz oder Kokosfett)

Zubereitung:

Eier, Mehl, Zucker, Salz und Milch zu einem Teig vermischen. Den Apfel und die Birne schälen, das Kerngehäuse entfernen und die Früchte in ein Zentimeter dicke Spalten schneiden.

Das Fett in einem hohen Topf erhitzen. Die Temperatur messen, in dem Sie einen Holzlöffelstiel in das Fett halten.

Bilden sich Bläschen, ist die richtige Temperatur erreicht. Die Obststücke in Mehl wenden, durch den Teig ziehen und im heißen Fett ausbacken. Die fertigen Stücke herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zucker und Zimt vermischen und das ausgebackene Obst vor dem Servieren darin wenden.



Käse-Soufflé

(für 2 Personen)

Zutaten:

150 g mittelalter Gouda
2 Eier (M)
2 Eiweiß
Butter zum Ausfetten der Form

Zubereitung:

Den Backofen auf 175° C vorheizen. Eine Form (oder kleinere Soufflémörmchen) am unteren Rand und am Boden einfetten.

Den Gouda fein reiben.

Die Eier trennen. Das Eiweiß mit dem zusätzlichen Eiweiß zusammengeben und steif schlagen, so dass ein kompakter, aber noch elastischer Eischnee entsteht.

Mit einem Spatel zuerst das Eigelb und dann den Käse unter den Eischnee heben. Die Masse in die Form füllen und auf mittlerer Schiene 40 Minuten backen.

Dazu passt ein grüner Salat.

**WOCHENMARKT
LANGENHORN MARKT**
So frisch, so nah, so herzlich!

Frische • Qualität

• Vielfalt

Jeden Dienstag und Sonnabend

GEBRÜDER TIMM
Gesundgeflügel
Wochenmärkte
Ahrensburg • Langenhorn
Berne • Volksdorf • Hamm
Hofverkauf
freitags von 9-17 Uhr

Im Angebot vom 01. bis 12.03.2016:
Timm's Eiersalat 100 g € 0,88
Frische Putenoberkeulen 100 g € 0,49
Gern nehmen wir ab sofort Ihre Osterbestellung entgegen!

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

Obsthof Palm
Frisches Obst aus dem Alten Land
direkt auf dem Wochenmarkt
– eigene Ernte aus kontrolliertem, integriertem Anbau.

Saftig, knackige Äpfel
verschiedene Sorten!

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

2-kg-Beutel
versch. Sorten
€ 2,-

Wochenmärkte: Langenhorn • Schmuggelstieg

Harry's Fischdelikatessen
Fisch macht sexy!

Krabbe an Krabbe:
Nordsee-Krabbensalat 200 g € 5,-
Lachscoktail in Honig-Senf 200 g € 4,-
Shrimps in Knobli oder Honig 200 g € 5,-

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

Fischfachhandel R. Diedrichs
Qualität und Frische zu günstigen Preisen...

Wir empfehlen: Lachs (auch als Filet), Kabeljau, Forellen und vieles mehr zu günstigen Tagespreisen sowie Räucherfisch und Salate

Gern nehmen wir Ihre Osterbestellung entgegen

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

Geflügelhof Hellfritz
Frisches Lammfleisch
– immer ein Genuss.
z.B.: Rücken, Keule, Lachse

Gern nehmen wir ab sofort Ihre Osterbestellung entgegen.

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

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

...aus dem Rauch
auf den Wochenmarkt

Hubers milder Heide-Katenschinken
ob weich & mild oder kernig & würzig, für jeden Geschmack haben wir den richtigen Schinken.

Frisches Schweinefilet
fett- und sehnensfrei, kg € 14,90

Achten Sie auch auf unsere wöchentlichen Sonderangebote

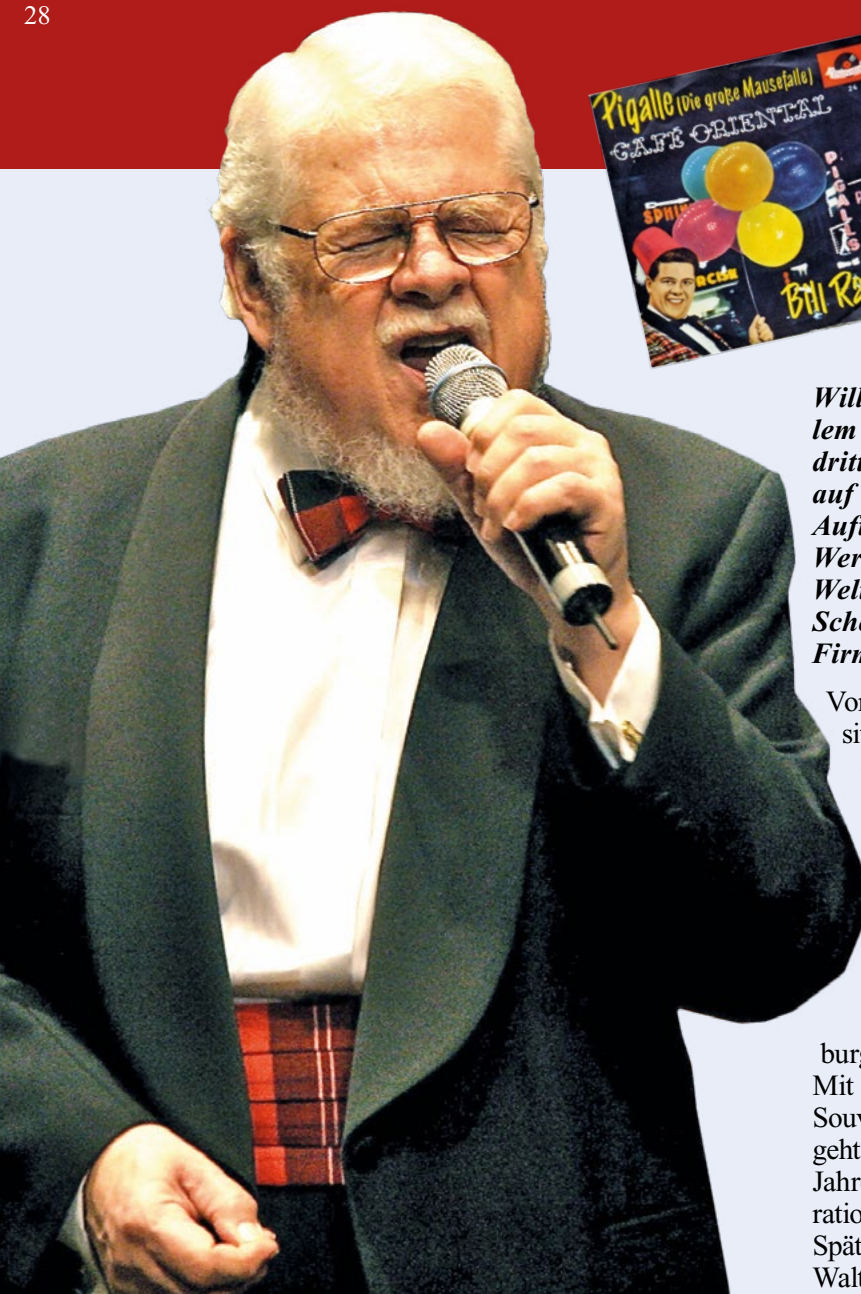
Immer etwas Besonderes beim...

KäseSpezi

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

Unser Märzangebot:
Stilfser Bergkäse
mild-würziger und cremiger
Schnittkäse aus Südtirol,
50 % Fett i. Tr.

100 g € 1,79



William McCreery Ramsey 3rd, wie Bill Ramsey mit vollem Namen heißt, kam am 17. April 1931 früh morgens als drittes Kind von Olivia und William in Cincinnati, Ohio auf die Welt. Schon als 8-Jähriger hatte er seinen ersten Auftritt in der Öffentlichkeit. Sein Vater, erfolgreicher Werbedirektor des größten Konsumgüterproduzenten der Welt „Procter & Gamble“, ließ den jungen William einen Schokoladenkuchen essen, der mit dem Fett aus dessen Firma hergestellt wurde.

Von 1949 bis 1951 studierte Bill Ramsey an der Yale Universität Soziologie und Wirtschaft. Neben dem Studium sang er schon Swing, Jazz und Blues. Als 21-Jähriger musste er seinen Militärdienst absolvieren. So kam Bill Ramsey 1952 als Soldat nach Deutschland. Er arbeitete damals in der Militärverwaltung der Air Force und kam über den Soldatensender AFN nach Frankfurt. 1957 erkannte ein deutscher Produzent sein großes musikalisches und komödiantisches Talent. Bill Ramsey lebte nach seiner Zeit bei der Air Force 20 Jahre in Zürich, später in Wiesbaden und seit 1991 mit seiner Frau Petra in Hamburg. Seit dem 17. Oktober 1983 ist er deutscher Staatsbürger. Mit Schlagern, wie „Pigalle“, „Die Zuckerpuppe“, „Souvenirs Souvenirs“ oder auch „die Mimi, die ohne Krimi nie ins Bett geht“, landete Bill Ramsey Ende der 50er und in den 60er-Jahren große Hits in Deutschland. Es folgten Fernsehmoderationen, 28 Spielfilme und unzählige musikalische Auftritte. Später produzierte er auch Jazz, Swing- und Folkplatten. Im Walt-Disney-Film „Küss den Frosch“ lieh er 2009 dem Krokodil Luis seine unverkennbare Stimme. Eine Arbeit, die ihm sehr viel Freude bereitete, wie er uns beim Interview verriet.

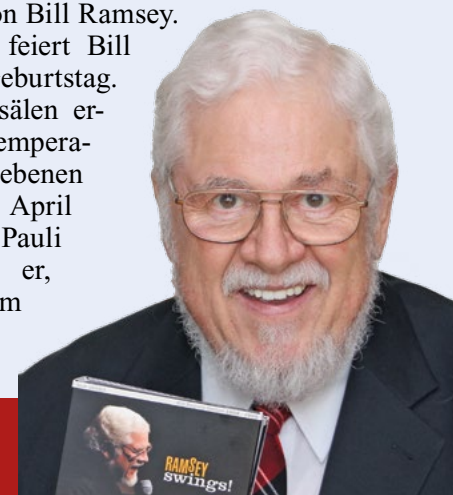
Er swingt und jazzt nach Herzenslust. „Ich singe heutzutage lieber Jazz, weil man dabei viel improvisieren und Neues kreieren kann. Die alten Schlager habe ich nur noch selten im Programm, habe aber kein Problem damit, diese zu präsentieren. Es sind witzige Lieder, die viele Menschen zum Mitsingen anregen.“ 2009 und 2010 swingte und sang er

auf vielen Bühnen quer durch Deutschland während der Tourneen mit Max Greger, Hugo Strasser und den Kessler-Zwillingen unter dem Titel „Swing-Legenden“. Auch heutzutage steht er auf der Bühne und ist für viele Jahre hinaus gut gebucht, besonders auf Festivals im Jazzland Österreich und in der Schweiz. Verträge für Auftritte bis ins Jahr 2022 wurden schon unterschrieben. „All dies macht mich sehr glücklich. Allerdings spielt meine Frau Petra die erste Rolle in meinem Leben. Sie ist eine einzigartige und sehr wertvolle Frau. Uns verbindet u.a. auch die Liebe zur Musik und unser Humor.“ Dr. Petra Ramsey, eine Ärztin, ist Bill Ramseys vierte Ehefrau. Sie kümmert sich um das Wohl ihres Ehemann und ist zudem seine Managerin. Seine zweite Liebe ist Cairn-Terrier Dame Ango. „Sie ist strubbelig, ca. 8 kg schwer und 45 cm lang und ganz lieb“, schwärmt Bill Ramsey. „Sie ist aber auch koboldhaft, mutig und lustig. Zudem ist sie freundlich zu allen Menschen.“

Früher verabscheute ich Spaziergänge. Heute sind wir mindestens zwei Stunden am Tag an der frischen Luft. Wir nehmen wegen des Hundes keine Auftritte mehr an, bei denen wir fliegen müssen. Auch unsere Urlaube richten wir nach ihr. Sie fährt für ihr Leben gern Auto. Petra und ich sind wirklich sehr kinderlieb und freuen uns auch, wenn Nachbarskinder zu Besuch kommen. Aber wir sind auch ohne große Familie sehr glücklich. Ich bin der Meinung, dass Showstars keine Kinder haben sollten, weil das Leben viel zu unruhig ist und man dadurch dem Nachwuchs nicht gerecht werden kann.“ Lange weile kennt der gebürtige Amerikaner nicht. Er liest viel und hört Musik. In seinem Büro verbringt er viel Zeit am Computer, um sich zu informieren oder für geschäftliche und private Mitteilungen. Facebook, Twitter o.ä. mag er nicht. Seit das Ehepaar in die Wohnung mit Elbblick gezogen ist, genießen sie die Zeit entweder im Sommer auf der Terrasse oder auch im gemütlichen Wohnzimmer mit Blick auf den Hafen.

Für die Zukunft wünscht er sich: „In erster Linie weiterhin Gesundheit und dass ich noch mit 90 singen kann. Warum sollte ich mir ein Aufhördatum setzen, wenn ich noch gern auf die Bühne gehe und mein Publikum mich noch sehen und hören will.“ Die Firma Bear Family Records hatte ihm mit einer CD-Box (4 CDs) mit dem Titel „RAMSEY swings!“ einen Wunsch zum 80. Geburtstag erfüllt. Es sind 100 Swingtitel aus den Jahren 1958-1999 darauf zu hören. Jetzt gibt es eine Doppel-CD zum 85. Geburtstag mit dem Titel „My words“. Die Worte bzw. Texte zu allen Liedern auf diese CD stammen aus der Feder von Bill Ramsey.

Am 17. April 2016 feiert Bill Ramsey seinen 85. Geburtstag. Wer ihn in Konzertsälen erlebt, trifft auf einen temperamentvollen junggebliebenen Künstler, u.a. am 11. April ab 19.30 Uhr im St. Pauli Theater. Dort tritt er, begleitet vom Achim Kück Quartett, auf.



Text/Fotos
Marion Schöder © SeMa

Bill Ramsey wird 85

Allroundtalent mit garantiertem Unterhaltungsfaktor



KAFFEE- KLATSCH

Wir laden ein zum

**für Menschen mit Demenz
und deren Angehörige
und Alltagsbegleiter**

**Betreuung • Beratung • Erfahrungsaustausch
Atempause • Kaffee & Kuchen**

**Unser Angebot ist für Sie kostenlos
Wir freuen uns auf Ihren Besuch
montags von 15 – 17 Uhr**



St. Markus
SENIORENZENTRUM

**Lokale Allianz für
Menschen mit Demenz**

**Gärtnerstraße 63 • 20253 Hamburg • Telefonische
Rückfragen sind unter 40 19 08-0 gerne möglich**

HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST

**Tagespflege
Heilig Geist**



Vielfalt und liebevolle Betreuung – Tag für Tag

Tagespflege bietet viele Vorteile: Sie wohnen zuhause und genießen tagsüber vielfältige Aktivitäten, Gemeinschaft und bei Bedarf Pflege. Für pflegende Angehörige bietet sie Entlastung.

Herzliche Einladung

Lernen Sie unsere Tagespflege Heilig Geist schon vor der Eröffnung am **Dienstag, den 22. März** von 14.00 bis 18.00 Uhr kennen.

**Neu ab
1. April 2016**

Tagespflege Heilig Geist

Alte Landstraße 284 b • 22391 Hamburg
info@hzhg.de • www.hzhg.de • Tel. (0 40) 60 60 11 11



Ein Albatros schwebt über der Gedenktafel für die 80 Opfer des Untergangs der Pamir am 21. August 1957.

ALBATROS und HEILIGES MADL



Pastorin Maren Trautmann und Kirchenhüter Dr. Gerhard Beese vor dem „Heiligen Madl“, der mittelalterlichen Figur der Heiligen Katharina von Alexandrien.

„Der Albatros im Eingangsbereich“, erinnert sich der promovierte Meeresbiologe Gerhard Beese (77), „hat mich sofort für diese Kirche eingenommen.“ Der gebürtige Magdeburger kam – heute wieder hochaktuell – als unbegleiteter, minderjähriger Flüchtling aus der DDR in die Bundesrepublik. Nach dem Abitur in Stuttgart studierte er in Hamburg und blieb. „Das stimmt, wenn man von den Jahrzehnten, die ich im Auftrage der Uno in der Fischereiforschung an den Küsten Mexikos und Kolumbiens gearbeitet habe, absieht“, erklärt Beese lachend. „Nicht zu vergessen die zahlreichen Reisen, bei denen ich als Bordlektor Kreuzfahrt-Passagieren die Wunderwelt der Meere und ihrer Bewohner erklärt habe!“ Die Region um den Südpol erschloss sich dank Beeses Fachwissen den Passagieren von „MS Hanseatic“, „MS Bremen“ oder „MS Europa“ und anderen Kreuzfahrtschiffen genauso, wie das Leben im und am Amazonas. Albatrosse begeisterten Gerhard Beese auf seinen vielen Reisen durch die südlichen Ozeane immer aufs Neue. „Der majestätische Segelflug der riesigen Vögel hat etwas Erhabenes“ beschreibt Beese seine Eindrücke. Erhaben – dieses Wort trifft auch für die Hauptkirche St. Katharinen zu. Nach der Sanierung, die das Gotteshaus in ein einheitliches weiß kleidete, wird dieser Eindruck durch das „Sternenzelt“ an der Decke noch verstärkt. „Das sind Lüftungslöcher in der Decke“, verrät Beese. Eine mittelalterliche Figur Katharinas von Alexandrien, der Namenspatronin der Kirche, findet sich im rechten Seitenschiff der gotischen Kirche. Dargestellt ist sie mit einem Rad, auf dem sie den Legenden nach in Alexandria das Martyrium erlitten haben soll. Sie ist eine der drei „Heiligen Madl“, die ein alter Spruch so vorstellt:

Margareta mit dem Wurm, Barbara mit dem Turm, Katharina mit dem Radl, das sind die drei heiligen Madl.

„Klug, mutig, schön“, so definiert die evangelische Gemeinde der Kirche direkt gegenüber der Speicherstadt die Strahlkraft ihrer Patronin. Für Pastorin Maren Trautmann ist die gekrönte Skulptur der seit dem 8. Jahrhundert verehrten Heiligen ein besonderes Schmuckstück der Kirche. Dr. Gerhard Beese dagegen kann sich an der nach der Zerstörung im Bombensturm

1943 nun wieder im alten Glanz rekonstruierten Orgel nicht satt sehen und hören. Und dazu hat er regelmäßig Gelegenheit. Denn der Meeresbiologe ist als „Kirchenhüter“ in der Kirche an der Elbe „vor Anker“ gegangen. „Anfangs fand ich das Wort ‚Kirchenhüter‘ etwas antiquiert“, schildert Beese seine Gefühle, als er erstmalig mit dem Gedanken spielte, freie Zeit und sein kommunikatives Talent in den Dienst der Kirchengemeinde zu stellen. An dieser Bezeichnung stören sich er und seine rund 30 Mitstreiter schon lange nicht mehr. Als ehrenamtliche Mitglieder im „Team Offene Kirche“ sorgen sie dafür, dass Touristen und Einheimische, wenn sie es wünschen, einen Ansprechpartner haben. „Je nach Saison und Wetterlage kommen täglich zwischen 50 bis 200 Besucher in unser Gotteshaus“, berichtet Pastorin Trautmann. Gerhard Beese ergänzt: „Einige kommen zum Beten, andere zum Schauen und Erleben. Nicht jeder sucht das Gespräch. Etliche haben Fragen zur Architektur und Ausstattung. Immer mal wieder auch ‚Ist das hier der Michel?‘ Selbst diese Frage will ernst genommen werden!“ Auch wenn der Turmschaft der dreischiffigen gotischen Pseudobasilika aus dem 13. Jahrhundert stammt und nach dem Leuchtturm von Neuwerk das zweitälteste aufrecht stehende Bauwerk Hamburgs ist, regeln die Teammitarbeiter ihre Dienstpläne zeitgemäß per „Doodle“. Allerdings sind auch Anhänger der guten alten Post nicht ausgeschlossen. Zwei Schichten von



Vom weiten Meer zum Kirchenhüter von St. Katharinen

11 bis 14 und von 14 bis 17 Uhr gilt es täglich abzudecken. Je nach Wunsch verrichten die Hüterinnen und Hüter ihren Dienst allein oder zu zweit. Um hier dabei zu sein, ist Kirchenmitgliedschaft nicht erforderlich. Das Rüstzeug für die Aufgabe eines „Kirchenhüters“ an St. Katharinen gibt es nicht nur in schriftlicher Form, sondern alle zwei Monate werden Weiterbildungen angeboten, die weit über das Thema St. Katharinen hinausgehen. Was Dr. Gerhard Beese besonders schätzt, sind gemeinsame Wanderungen oder Theaterbesuche und, dass das Team jederzeit offen für Verstärkung ist. „Wer zu seinem Dienst mit dem Auto anreist, für den ist ein Parkplatz vorhanden“, nimmt Pastorin Trautmann die Angst um das Parkplatzproblem in der Innenstadt. „Wichtig ist auch zu wissen“, spricht Beese ein weiteres, interessantes Thema an, „die Temperatur in der Kirche wird im Winter bei 15 Grad gehalten!“ Interesse geweckt? Pastorin Maren Trautmann Tel.: 30 37 47 43 oder Sabine Dudda 30 37 47 44 freuen sich, weitere Auskünfte geben zu können! Text/Fotos: F.J. Krause © SeMa



Die 2013 rekonstruierte Orgel von St. Katharinen. Johann Sebastian Bach schätzte diese Orgel sehr. Bekannt ist sein Orgelkonzert im Jahre 1720 vor den Honoratoren der Stadt. Bachs Fantasie und Fuge g-Moll geht auf dieses Ereignis zurück.



Die erste Adresse für gutes Hören

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

„Was hast du gesagt, Schatz?!“

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

Besuchen Sie uns und nutzen Sie unser Service-Angebot.

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



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

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

Der freundliche Service seit 6 Jahren erfolgreich am Markt

- Schnell und preiswert
- Farb- und Raumberatung
- Gardinenhilfe beim Umzug
- Kostenloses Angebot vor Ort
- Änderungen und Neuanfertigungen



Gardinenservice

Abnehmen • Waschen • Aufhängen

Heidehofring 15, 22850 Norderstedt | Tel. 040 / 589 55 47-0
info@awa-gardinenservice.de | www.awa-gardinenservice.de

Katjas
Zweithaarstudio
GmbH

Perücken Haarteile ■ Toupets

Haarverlängerungen
und- verdichtungen
Gratis-Beratung,
Parkplätze vor der Tür!

Termin 040. 320 497 57

Achternfelde 19
22850 Norderstedt
Inh. Gabriele Winter
www.Katjas-Zweithaarstudio.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.
V: 174,9 kWh (m²a), Gas, Bj. 1969.
(Ansprechpartner Hr. Schwieger)

Tel.: 040-35 91 52 13
www.meravis.de **meravis**

In alter Frische

Komödie von Stefan Vögel
im Winterhuder Fährhaus



Foto: Michael Petersohn

(pi.) **Regie: Marcus Ganser mit Walter Plathe, Brigitte Grothum, Siegfried Kadow, Konstanze Proebster, Joanna Semmelrogge und Philipp Sonntag**

(pi.) Ritter Ludwig von Schwitters-Elblingen, ehemaliger Direktor einer Eliteschule in der Schweiz, verbringt seine Tage in der Altersresidenz „Freudenau“. Für etwas Abwechslung im üblichen Alltag sorgt dort das allwöchentliche Trivial Pursuit-Spiel mit seinen Heim-Mitbewohnern Elisabeth, Norbert und Franz Josef. Trotz ständiger kleiner Streitigkeiten und Auseinandersetzungen verbindet die vier eine tiefe Freundschaft und so kommt es, dass sie sich dennoch jeden Sonntag zur nächsten Partie einfinden. Als besonderen Luxus lässt sich Ludwig an diesen Sonntagen aus dem nahegelegenen Gasthof das Mittagessen bringen. Lichtblick sind dabei die Unterhaltungen mit dem Lieferungen Jürgen, den Ludwig bei seinem Studium mit Rat und Wissen unterstützt. Als eines Tages an seiner Stelle die junge, etwas verwahrloste Paula mit dem Essen vor der Tür steht, ist Ludwig alles andere als erfreut. Doch für ein paar private Botengänge ist er auf die Hilfe der jungen Frau angewiesen. Und auch Paula lässt sich von der unfreundlichen, harschen Art des älteren Herren nicht abschrecken, denn sie hat ebenfalls ein Anliegen. Langsam entsteht aus der wechselseitigen Abhängigkeit ein väterliches Freundschaftsverhältnis zwischen den beiden, was ihrer beider Leben grundsätzlich verändert.

Mit starken Pointen und leisen Zwischentönen stellt Stefan Vögels Komödie auf humorvolle Art und Weise das Aufeinandertreffen zweier Generationen und Lebensweisen dar und räumt dabei spielerisch mit eingefahrenen Vorurteilen auf.



Foto: Barbara Braun

Premiere am 18. März 2016, Laufzeit bis 22. Mai 2016, täglich außer montags (Di.-Sa. 19:30 Uhr, So. 18:00 Uhr, an ausgewählten Terminen auch um 15:30 Uhr)

Komödie Winterhuder Fährhaus, Hudt-walckerstr. 13, 22299 Hamburg. Karten unter: 040/480 680 80, Online-Tickets unter www.komoedie-hamburg.de

Leser schreiben

Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichten und Gedichte!



Vokabeln pauken

Wenn man hart ob de 75 togeiht un faken al mol wat vergeten hett, överleggt man sik doch al mol mit wat man sien Kopp beten beter op Draff bringen kann. De Winter stünn vör de Döör un ik harr weller mol ieskole Fööt. Strümpstri-cken schööt mi dat in’n Dööz. Man wie güng doch noch mol de lütte Hack, de Kehrfoot? De grote Hack, jo keen Problem, man de lütte? Kann man doch nich eenfach so vergeten, verliernt hebben. Oder doch? An besten utprobeern.

Aver is dat noog Futter vör’t Gehirn, mutt dat nich ok wat Neets kriegen? Sproken liern sall jo hölpen, man dat is niks vör mi. Breek mi dor blot de Tung bi af. Aver amenn een Instrument spelen? As Kind mol so bummlu dree Johr Klaveerünnerricht hat. Noten kenn ik noch. Een Flöten, een Keyboardkurs?

Heff wull een beten luud dacht hat, denn de Kinner över-raschten mi to Wiehnachten mit een nogelnetes Keyboard.

Mit de rechte Hand kunn ik foorts los klimpern, man mit de linke? De wull afsluut nich över de Tasten glieden.

Heff mi denn foorts to een Kursus anmeldt. Heff nu al dree Ünnerichtsstünnen achter mi un pauk „Vokabeln“. Ja,ja, ji hebbt richtig höört. De ersten dree Akkorde weern een Klacks för mi, de nächsten 2 güngen ok noch. Man an drüt-ten Dag kemen dree nete dorto. Un nu rotiert dat in mien Döötz. Akkord F Noten A, C, F. Akkord Amoll Noten A, C, E. Akkord Dmoll Noten A, D, F. Akkord D7 Noten Fis, C, D. Oder Fis, C, E? Quatsch, Fis, C, D is richtig. Heff mi nu een Spickzettel mookt un wo ümmer ik bün un mien Gedanken freen Loop loten kann, kommt mi de Noten in Kopp un ik ööv.

Nüülich snack mi een Bekannte an, wat ik dat al nödig heff mit mi sülvten to snacken. „Wo kümmt dorop“, fröög ik heel verbaast. „Naja, du hest even so vör di hinbrabbelt, letztens is mi dat ok al mol opfulln. Un een ut de Turnstünn fröög mi ok al wat mit di los is, se meen du leets so’n beten bregentüterig.“ Ik meen, vun’t Öller her kunnt jo ok anghohn, büst jo nich mehr de Jüngst, föög se noch gau hinto.

„Nu weet ik, worum in letzt Tied vele schüddkoppend un ok mol grienend an mi vörbigüngen,“ lach ik.

„Ik liern siet een poor Weken Keybordspelen un mutt die Akkorde as Vokabeln liern, sünst wüllt se nich in mien Döötz. Du kannst di gor nich vörstellen, woans de Noten in mien Bregen rumspuukt un Purzelbööm sloogt. Bi’t Spa-zeernghohn öövt sik dat allerbest. Dorbi heff ik de Noten amenn ok mol liesen för mi hinsegg. Wees man ganz unbe-sorgt, noch tick ik ganz richtig.“

Mit een Smustgrientje int Gesicht heff ik mi denn weller op’n Padd mookt. Ik un ni ganz richtig in Kopp, ha,ha! Dat wuß ik aver!

Von unserer Leserin Maren Schütt

Vielfalt und liebevolle Betreuung – Tag für Tag

Die neue Tagespflege Heilig Geist eröffnet

(pi.) Am 1. April 2016 ist es soweit: Die Tagespflege Heilig Geist öffnet ihre Türen für bis zu 17 Gäste täglich. Es sind Senioren, die zu Hause wohnen, aber tagsüber kompetente Betreuung, Geselligkeit und gemeinsame Aktivitäten wün-schen. Ein kompetentes, freundliches Team und moderne, hochwertig ausgestattete, barrierefreie Räumlichkeiten er-warten Sie. Auf Wunsch werden die Tagespflege-Gäste vom hauseigenen Bus morgens abgeholt und am späten Nachmit-tag wieder nach Hause gebracht.

Das Angebot an Aktivitäten ist bunt und vielfältig und be-ginnt mit einem gemeinsamen Frühstück, denn in Gesell-schaft schmeckt es einfach besser. Katy Siegmund, die Leiterin der neuen Tagespflege Heilig Geist, hat mit ihrem Team ein abwechslungsreiches Tagesprogramm zusamen-gestellt. „Wir planen beispielsweise kleine Ausflüge, beson-dere Musik- und Spieleangebote, Gymnastik und Vorlesen und wir werden das gemeinsame Mittagessen auch einmal selbst kochen“, so Katy Siegmund. Bei Bedarf werden auch pflegerische und therapeutische Maßnahmen angeboten.

Die neue Tagespflege ist ein weiteres Angebot im Hospital zum Heiligen Geist, der „Kleinen Stadt für Senioren“, in der rund 1.200 Senioren in unterschiedlichen Wohnformen leben und betreut werden. „Mit dem neuen Angebot wol-len wir uns bewusst an Menschen wenden, die gern in ihrer Häuslichkeit bleiben wollen, tagsüber jedoch Unterstützung und vor allem gemeinschaftliche Teilhabe suchen“, so der Vorstand des Hospitals zum Heiligen Geist, Frank Schubert. Die neue Tagespflege Heilig Geist ist auch etwas für Gäste, die für eine begrenzte Zeit kommen wollen, beispielsweise, wenn ihre pflegenden Angehörigen verhindert sind.

Herzliche Einladung zur Voreröffnung

Informieren Sie sich vorab und lernen Sie die Ta-gespflege Heilig Geist kennen, am Dienstag, den 22. März 2016 von 14 bis 18 Uhr in Haus Hortensie, Alte Landstr. 284 b, 22391 Hamburg. Tel. 040/60 60 11 11.

Für den (Not) Fall



- Feuerwehr/Notarzt _____ **112**
- Polizei/Notruf _____ **110**
- Ärztenotruf Hamburg _____ **040/22 80 22**
- Ärztlicher Bereitschaftsdienst (bundesweit) _____ **116 117**
- Zahnärztlicher Notruf _____ **0180/505 05 18**
- Behördenruf _____ **115**
- Sperr-Notruf Bankkarten _____ **116 116**

- Ärztlicher Notfalldienst für Gehörlose Fax _____ **040/228 02-475**
- Giftnotruf (Giftinformationszentrum Nord) _____ **0551/192 40**
- Bundesweiter Apothekennotdienst Hotline (kostenlos) _____ **0800 00 22833** Mobil (Max. € 0,69/Min.) _____ **22833**
- Hamburger Gesundheitshilfe _____ **040/20 98 82-0**
- Krankenförderung Hamburg _____ **040/192 22**
- Telefonseelsorge _____ **0800 111 01 11**

SeMa

Auch im Postversand!

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

Hiermit bestelle ich die nächsten 10 Ausgaben des SeMa (Senioren Magazins Hamburg) ab Monat _____

Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

Unterschrift: _____

Die € 25,- überweisen Sie auf das Konto:
Hamburger Sparkasse, BIC: HASPDEHH
IBAN: DE16200505501261178030

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

Bestattungsinstitut
WULFF & SOHN
NORDERSTEDT

„Wie stellen Sie sich eigentlich
Ihre eigene Bestattung vor?“

Wurde Ihnen diese Frage
schon einmal gestellt?

Wir beraten Sie gerne
Ihr Sönke Wulff

Segeberger Chaussee 56-58 • Norderstedt

(040) 529 61 73
www.wulffundsohn.de

Kreativer als die Kreativen Senioren beim Winternotprogramm für Obdachlose



Was die Tafel gab – viele belegte Brote warten auf Menschen, denen der Senat lediglich „Erfrierungsschutz“ bietet.



Ein Lächeln in der Ruhe vor dem Sturm. Gisela und Rainer Karpinski und Elfriede Greiner noch in „zivil“.

Not hat viele Gesichter. Täglich bietet das Fernsehen erschütternde Bilddokumente, die zeigen, wie Menschen unter Naturkatastrophen, Krieg und Gewalt leiden. Es wird davon ausgegangen, dass heute weltweit 60 Millionen Menschen auf der Flucht sind. Flucht und ihre Folgen sind auch in Deutschland ganz konkret – an dem „Wir schaffen das“ der Bundeskanzlerin reiben sich die Deutschen.

Eine für eine Großstadt wie Hamburg viel ältere Form der Not ist die der Obdachlosen. Der Begriff „Obdach“ steht für Unterkunft oder Wohnung. Der Verlust des eigenen Heims hat oft ein einschneidendes Erlebnis zur Ursache – romantisch verklärt als „Clochard“ oder „Vagabund“ zu leben, war wohl in keinem Fall im Lebensplan der zu 80% männlichen Obdachlosen enthalten. Durch die Öffnung der Grenzen nach Osteuropa hat Obdachlosigkeit in Hamburg neue und andere Gesichter bekommen. Viele Menschen aus Bulgarien, Rumänien und anderen Ländern dort suchen ihr Heil in der Stadt. Auf Basis der freiwilligen Angaben der Nutzer lässt sich erkennen, dass der Anteil obdachloser Deutscher im Winternotprogramm bei unter zehn Prozent liegt. Im Wesentlichen wird der Erfrierungsschutz von Menschen aus Staaten Ost- und Südosteuropas genutzt. Sie sind gekommen, um mit schlecht bezahlter Arbeit Geld für ihre Familien daheim zu verdienen. Platz in den vielen schönen Herbergen der Stadt ist für diese Menschen unbezahlbar. Um dieser Not entgegenzuwirken, hat die Verwaltung der Stadt unter Henning Voscherau 1992 ein „Winternotprogramm“ als nächtlicher „Erfrierungsschutz“ – so die amtliche Bezeichnung – für obdachlose Menschen eingeführt. Zwischen dem 1. November und dem 31. März stehen heute insgesamt 890 Übernachtungsplätze zu Verfügung, die von 17 Uhr bis 9 Uhr (16 Stunden) genutzt werden können. Bei geschätzten 2.000 Obdachlosen kein überreiches Angebot, das zudem keinerlei Verpflegung enthält. Dem zumindest teilweise abzuwenden, gründeten 2007 engagierte Bürgerinnen und Bürger den „Förderverein Winternotprogramm für Obdachlose e.V.“ Von der ersten Stunde mit dabei Elfriede Greiner und Gisela und Rainer Karpinski. „Wir haben schon immer nicht weggeschaut, wenn es darum ging, Not

zu lindern“, erklären die Senioren übereinstimmend, „hier zu helfen ist Nächstenliebe. Nicht abstrakt, sondern ganz konkret. Das ist ganz einfach für uns.“ Aber nicht selbstverständlich. Mit dieser Motivation haben sie und Mitglieder der Langenhorner Kolpingsfamilie der dortigen katholischen Kirchengemeinde seit vielen Jahren in Zusammenarbeit mit der Bahnmissionsmission Obdachlose mit Bussen der Caritas in Notunterkünfte gefahren, haben auf St. Georg Essen ausgegeben.

Der städtische Betreiber „fördern & wohnen“ mietet für die Unterbringung häufig freien Büroraum an. Nach Häusern in der Sportallee, Spaldingstraße und Hammer Straße. In diesem Jahr ist der Schaarsteinweg 14 der regelmäßige „Arbeitsplatz“ der Senioren aus Hamburgs Norden. Wo früher die „Kreativen“ von Gruner und Jahr im Hochglanzmagazin „Gala“ aus der Welt der Reichen und Schönen berichteten, lassen nun die „Kreativen“ des Fördervereins ihre Talente spielen. „Wir wollen möglichst jeden Abend eine Suppe anbieten“, so Aline Zieher vom Verein. „An zwei Tagen in der Woche wird die von Mitgliedern des DEHOGA gespendet, gekocht und geliefert.“ Und an den anderen Tagen? „Da stützen wir uns darauf, was die Hamburger Tafel geliefert hat“, berichtet Elfriede Greiner, „das kann ganz unterschiedlich ausfallen. Um daraus immer eine schmackhafte Suppe zu machen, dafür ist Küchenerfahrung und Kreativität erforderlich. Zusätzlich bieten wir belegte Brote an. An Sonntagen richten wir uns auf 150 – 170 Esser ein.“ Denn „Immer wieder sonntags“ ist für die Karpinskis, Elfriede Greiner und weitere Senioren sowie ein berufstätiges Paar aus der Langenhorner „Kolpingsfamilie“ in wechselnden Schichten von drei bis vier Personen um 16 Uhr Schichtbeginn; um 19 Uhr Essensausgabe. Zwischen 20 bis 21 Uhr ist die Arbeit erledigt – und die Helfer nicht selten auch. Sie haben Suppe gekocht, Brote geschmiert, abgewaschen und aufgeräumt für Menschen, die sie nicht kennen und deren Sprache sie ganz selten verstehen. Aus Nächstenliebe – ganz einfach. Wer den Verein durch Spenden oder in der nächsten Saison durch persönlichen Einsatz unterstützen möchte, findet weitere Informationen im Internet unter: www.winternotprogramm.hamburg.de.

Text/Fotos F.J. Krause © SeMa

LEICHTER LEBEN, MEHR GENIESSEN



OFFENE BESICHTIGUNGEN

jeden Donnerstag von 17 bis 18 Uhr in Gebäude 2, Süderstraße 19



KONTAKT - VERMIETUNG WOHNUNG UND GEWERBEFLÄCHEN

IHR ANSPRECHPARTNER: RÜDIGER BÜLOW

Tel.: 04191/722 62-17 Mobil: 0151/64945017

E-Mail: buelow@fh-immo.com

KONTAKT PFLEGE UND DIENSTLEISTUNGEN

Tel.: 04106/627 96-20

E-Mail: info@careprofis-ambulant.de

- Hochwertige Wohnungen in parkähnlicher Anlage
- 1- bis 4-Zimmer-Wohnungen mit Balkon/Terrasse
- Videogegensprechanlage
- Sehr gute Anbindung an den ÖPNV
- Ärzte, Behörden und Einkaufsmöglichkeiten in der Nähe
- Zentrales Servicecenter mit Gastronomie
- Persönliche Freiheit durch Concierge-Service
- Unterstützung bei haushaltsnahen Dienstleistungen wie Reinigen, Wäscheservice, Einkaufen
- Professionelle ambulante Pflege

FRANK HOFFMANN
IMMOBILIEN



LEBENS(T)RÄUME ZUM WOHLFÜHLEN IN KALTENKIRCHEN



★ bei Mietvertragsabschluss erhalten Sie einen Gutschein für eine einmalige Innenarchitekturberatung im Hause dodenhof Kaltenkirchen (Wert 75,00 Euro).
Zudem erhalten Sie 10% auf die gekauften Einrichtungsgegenstände.

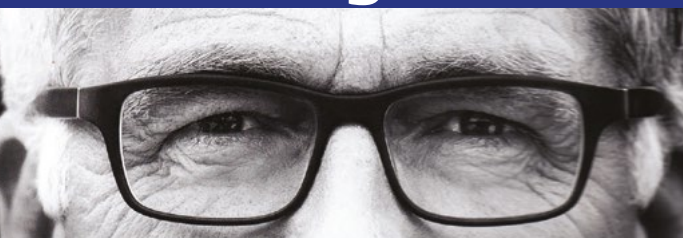


Alsterschlepper Haushaltsauflösungen

Ihr Experte für
sozial engagierte
und respektvolle
Nachlassräumungen
und Seniorenzüge!

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

Besser sehen trotz Makula-Degeneration



Glauben Sie nicht,
dass man bei einer
Seh-Einschränkung
wie Makula-Dege-
neration nichts mehr
machen kann:
Lassen Sie bei uns
eine präzise Messung
durchführen. Damit
läßt sich das Sehen im
Alter perfekt lösen.

opticon
Rissen
Das besser sehen-Haus
www.brille-rissen.de
info@opticon-rissen.de

Mit unseren neuen
Sehhilfen modernster
Technik haben schon
viele Kunden ihre Selb-
ständigkeit zurückge-
wonnen. Vereinbaren
Sie jeweils donnerstags
einen Termin für besse-
res Sehen. Bringen Sie
am besten eine Person
Ihres Vertrauens mit.

040 / 898 07 349

Wedeler Landstr. 24
22559 HH-Rissen



Tiefenentspannt im Frankenwald

**Bad Steben: Naturmoor, Radon und
Kohlensäure als wirkungsvolles Trio**

Da Radonbäder nur
im Rahmen von am-
bulanten Badekuren
bezahlt werden,
lassen sich viele
Schmerzpatienten
diese privat verord-
nen. Foto: djd/Bay-
erisches Staatsbad
Bad Steben



(djd). Stress bei der Arbeit, den Spagat zwischen Job und Familie schaffen, oftmals bleierne Erschöpfung - die Sehnsucht nach einer erholsamen Auszeit ist bei vielen Menschen groß.

Anhaltender Stress kann dabei nicht nur zur nervlichen Zerreißprobe werden, oft zeigen sich auch körperliche Symptome wie Rückenschmerzen und Muskelverspannungen. Balsam für Körper und Seele können dann Kuranwendungen sein. In wohltuende Wärme eingebettet, lässt die Anspannung rasch nach. So verfügt etwa das oberfränkische Staatsbad Bad Steben als einziger Kurort in Deutschland über ein gleichzeitiges Vorkommen von Naturmoor, Radon und Kohlensäure. Das uralte natürliche Heilmittel Moor braucht bis zu 15.000 Jahre, bis es entsteht. Die Behandlungen durchwärmen den gesamten Organismus, entspannen Muskeln und Gelenke, senken den Blutdruck und wirken hormonregulierend und hautstraffend.



Bereits im 17. Jahrhundert stellte ein Medicus fest: „Der Stebener Sauerbrunnen ist mit keinem Gold zu bezahlen.“ Foto: djd/Bayerisches Staatsbad Bad Steben



Dr. med. Gerhart Klein empfiehlt Radon-Bäder als eine Behandlungsoption, bei der keine Nebenwirkungen oder Schädigungen bekannt sind. Foto: djd/Bayerisches Staatsbad Bad Steben

Radon - hoch wirksam und sehr selten

Als äußerst wirksam bei Schmerzen des Bewegungsapparates und rheumatischen Erkrankungen gilt die Radon-Therapie. Bad Steben gehört zu den wenigen Heilbädern in Mitteleuropa, die ein natürliches Radon-Vorkommen aufweisen - nähere Informationen dazu gibt es unter www.bad-steben.de.

Eine Badekur mit dem Edelgas Radon in Bad Steben kann Schmerzen über Monate hinweg lindern. Foto: djd/Bayerisches Staatsbad Bad Steben



Einer Studie aus dem Jahr 2013 zufolge kann eine Serie von neun Radonbädern in drei Wochen Schmerzen über vier bis sechs Monate lindern. „Die Studie hat eindeutig ergeben, dass bei Radon-Mischbädern mit Kohlensäure vor allem ältere Schmerz-Patienten mit Blutdruckbeschwerden effektiv und kostengünstig behandelt werden können“, erklärt Dr. med. Gerhart Klein, Vorsitzender des Kurortforschungsvereins in Bad Steben.

Lustwandeln und erleben

Ruhe und Erholung finden Besucher in dem großzügigen, wunderschön bepflanzten Kurpark, der das stilvolle Kurzentrum mit der Säulenwandelhalle aus dem 19. Jahrhundert umgibt. Harmonisch fügen sich die neue Therme und die moderne Spielbank Bad Steben in das verträumte Gesamtbild des Ortes ein. Ein geologisch-bergbaukundlicher Lehrpfad, der nach Lichtenberg führt, zeigt Interessierten anschaulich die mehr als 1000-jährige Geschichte des Bergbaus.

Senioren-Zentrum „Lühmann-Park“ & Appartementhaus



Appartementhaus:

- Noch wenige Wohnungen frei
- Altersgerechte, barrierefreie Wohnungen
- Viele Wahlleistungen möglich
- z.B. 46 m² für 1.066,- € warm, 64 m² für 1.477,- € warm

Senioren-Zentrum:

- Versorgung in allen Pflegestufen (0 bis 3+)
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Hochwertige Ausstattung

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

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




Denise Jäkel
Hörgeräteakustikerin

Sie stehen aktiv im Leben. Aber wie fit ist Ihr Gehör?

Gutes Hören schafft Vitalität und ist ein wichtiger Bestandteil Ihrer Lebensqualität. Wir möchten Ihnen dieses Stück Lebensqualität wieder zurückgeben.

Unser Service für Sie:

- Kostenloser Hörtest
- Unverbindliches Ausprobieren von Hörsystemen
- Gehörschutz
- Tinnitusberatung

Wir freuen uns auf Ihren Anruf: **Tel. (040) 35778521**

JÄKEL HÖREN
22848 Norderstedt
Ohechaussee 11
www.jaekel-hoeren.de



Lesungen

Dienstag 15. März 2016, 20 Uhr
Helge Timmerberg. Eine Lesung zwischen Sex, Drogen und Journalismus, wild und ungezähmt. Eintritt € 16,10. **Uebel & Gefährlich, Feldstraße 66, 20359 HH**

Freitag 18. März 2016, 19.30 Uhr
Premierenlesung „Hexensarg“ mit Wolf Serno. Mit seinen historischen Romanen – wie z.B. der Wanderchirurg – gelingt Wolf Serno immer wieder ein Bestseller. Der neueste Roman „Hexensarg“ spielt anno 1556. Eintritt € 10,-/erm. € 8,50. **Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36, 20457 Hamburg, Reservierung empfohlen unter Telefon 040/32 11 91**

Montag 28. März 2016, 20 Uhr
Ein Abend mit Olli Dittrich. Ostergelächter mit Texten von Heino Jaeger, bei dessen Humor wirklich jeder Ton stimmt, gelesen von Olli Dittrich – Sie werden sich ausschütten vor Lachen. Eintritt € 15,20. **Kulturkirche Altona, Bei der Johanniskirche 22, 22767 Hamburg**

Filmbabend

Freitag 11. März 2016, 20.30 Uhr
Sturm über der Nordsee. Vorfilm: Halligleben in alter Zeit, 1936, schwarz/weiß /32 Min. Hauptfilm: Der Schimmelreiter 1934, schwarz/weiß, 81 Min. Mit Marianne Hoppe und Mathias Wiemann. **Theaterschiff Batavia, Brooksdamm, 22880 Wedel**
Telefon: 04103/858 36

Ausstellungen

5. bis 20. März 2016
„photoKUNST“ – Hamburgensien-Verkaufsausstellung zugunsten von Museumsdorf und Ohlendorff'scher Villa. Der in Volksdorf ansässige Fotograf Bernd Nasner hat rund 60 seiner Meisterstücke geschenkt. Der Reinerlös des Verkaufs wird zugunsten dieser beiden Volksdorfer Institutionen zur Verfügung gestellt. Täglich 9-18 Uhr. **Ohlendorff'sche Villa, Im Alten Dorfe 28, 22359 Hamburg, Telefon: 040/65 04 89 30**

Noch bis zum 17. April 2016
Gute Aussichten 2015/2016 – junge deutsche Fotografie. Im zwölften Jahr von „gute aussichten“ wählte die neunköpfige Jury neun Arbeiten aus, die unser Welt-Bild radikal in Frage stellen: Quo vadis, Welt? Reflektion und Utopie. **Haus der Photographie, Deichtorstraße 1-2, 20095 Hamburg**

Noch bis zum 30. April 2016
„Geniale Dilletanten“. In den 80er-Jahren erlangt eine künstlerische Alternativszene mit gezielter Provokation internationale Aufsehen. „Geniale Dilletanten“ stellt die Protagonisten dieser west- und ostdeutschen Welle vor. **Museum für Kunst und Gewerbe, Steintorplatz 1, 20099 Hamburg**

Noch bis zum 16. Mai 2016
Picasso. Fenster zur Welt. Für Pablo Picasso war das Fenster weit mehr als ein Motiv, in allen Schaffensphasen vergewisserte er sich mittels des Fensters im Bild einer neuen künstlerischen Strategie. Eintritt ab € 5,- bis € 8,-. **Bucerius Kunst Forum, Rathausmarkt 2, 20095 Hamburg**

Messen

Samstag 12. bis Sonntag 13. März 2016
VeggieWorld Hamburg. Rund 100 Aussteller präsentieren ihre Produkte und Dienstleistungen. Ein attraktives Rahmenprogramm mit Vorträgen und Workshops ergänzt das Angebot. Täglich 10-18 Uhr. **MesseHalle HH-Schnelsen, Modering 1a, 22457 HH**

Samstag 12. März 2016, 10-17 Uhr
Comic- und Mangaconvention Hamburg. Zahlreiche Händler präsentieren Neuheiten aus den Bereichen Manga, Graphic Novel, Comic-Kunst und Independent Comics. **Uni-Mensa Hamburg, Schlüterstr. 7, 20146 HH**

Freitag 1. bis Sonntag 3. April 2016
Lebensfreude Frühjahrsmesse. Zahlreiche Aussteller präsentieren ihre Produkte und Dienstleistungen rund um die Themen Gesundheit, Wellness, Ernährung und Ökologie. Fr. 13-19 Uhr, Sa. 10-19 Uhr und So. 10-18 Uhr. **CCH – Congress Center Hamburg, Am Dammtor, 20355 HH, Tel.: 040/35 69-0**

Freitag 1. bis Sonntag 3. April 2016
Art Fair. Messe rund um Kunst und Antiquitäten vom 17. Jahrhundert bis zur klassischen Moderne. Fr. 17-20 Uhr, Sa. 11-19 Uhr und So. 11-18 Uhr. **Handelskammer Hamburg, Adolphsplatz 1, 20457 Hamburg**

Ostermärkte

Sonntag 6. März 2016, 14-17 Uhr
Uhlenhorst: Kunsthandwerkermarkt. Besonderheit: „Schlauchkunst“ – Design aus Fahrradschläuchen. **Pflegen & Wohnen Finkenau, Finkenau 19, 22081 Hamburg**

Vortrag

Sonntag 13. März 2016, 15 Uhr
„Was macht ein Steinmetz?“. In dem reich bebilderten Vortrag machen Henning Hammond-Norden und Ulrich Beppler einen Ausflug zurück in die Zeit, als im vorderen Orient die hohe Kunst der Steinbearbeitung entwickelt wurde. **Der Förderkreis Ohlsdorfer Friedhof e.V. lädt ein ins Bestattungsforum Ohlsdorf, Fuhlsbüttler Str. 756, 22337 HH, Telefon 040/50 05 33 87**

Mittwoch 30. März 2016, 18 Uhr
Darmkrebs: Vorsorge und neue Therapien. Referenten Dr. med. Eckard Martens, Leitender Arzt Gastroenterologie, und Dr. Med. Peter Bürgel, Koordinator Darmkrebszentrum. **In den Konferenzräumen des Kath. Marienkrankenhauses, Alfredstraße 9, 22087 Hamburg, Anmeldung unter Telefon 040/2546-1262**

Radtour

Immer Mo.-So. um 10.30 Uhr, Sa. & So. auch um 14.30 Uhr
Highlights von Hamburg. Wir radeln durch das Kontorhausviertel, Speicherstadt und Hafencity, am Portugiesen Viertel vorbei zu den Landungsbrücken. Alter Elbtunnel, Reeperbahn und über das Rathaus und den Jungfernstieg zum Hauptbahnhof und zurück. Wir empfehlen bequeme, wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk, Teilnahme ab 12 Jahren und einer Körpergröße von 1,50 m möglich. Preis € 20,- bis € 23,- inkl. Fahrrad. **Zweiradperle Hamburg, Altstädter Straße 3-7, 20095 HH, Tel.: 040/30 37 34 74**

Theater

Freitag 11. März 2016, 19.30 Uhr. **Mädelabend unter dem Motto „Zickenkrieg“.** Was haben „Neid-Heidi“, „Conny-Controletti“ und „Gerüchte-Gerda“ gemeinsam? Gegen sie alle führt Bibi Maaß in ihrem neuen Soloprogramm einen Zickenkrieg. Eintritt € 9,-/erm. € 7,-. **ella Kulturhaus Langenhorn, Käkenflur 30, 22419 HH, Telefon 040/533 271 50**

Sonntag 13. März 2016, 10-18 Uhr
Norderstedt: Frühlings- und -Kunsthandwerkermarkt. Fast 80 Kunsthandwerker ziehen ins Norderstedter Rathaus ein und was sie im Gepäck haben, kann sich durchaus sehen lassen. **Rathaus Norderstedt, Rathausallee 50, 22846 Norderstedt**

Do. 17. bis So. 20. März 2016
Rotherbaum: 32. Norddeutscher Ostermarkt. 60 Aussteller aus verschiedenen Ländern präsentieren Traditionelles und Ausgefallenes. Do. 18-21 Uhr, Fr.-So. 10-18 Uhr, Eintritt € 8,50, erm. € 4,-. **Rothenbaumchaussee 64, 20148 HH, Tel.: 040/428 87 90**

Sonntag 20. März 2016
Altes Land: Ostermarkt. Ostereier wohin das Auge reicht. Natureier, Aquarelleier, Keramik und leckere Marzipaneier. **Museum Altes Land, Westerjork 49, 21635 Jork, Telefon: 04162 5715**

Sonntag 20. März 2016, ab 10 Uhr
Schnelsen: Ei. ei. ei... Ostermarkt. Liebevoll und österlich geschmückt, bietet das Freizeitzentrum Schönes und Leckeres rund um Ostern an. **Freizeitzentrum Schnelsen, Wühlingsallee 16, 22459 Hamburg, Telefon: 040/559 24 34**

Konzerte

Montag 7. März 2016, 20 Uhr
Hansi Hinterseer – Live 2016. Schlagermusik in bester Laune und ausgelassener Atmosphäre. **CCH – Congress Center Hamburg, Am Dammtor, 20355 HH, Tel.: 040/35 69-0**

Samstag 12. März 2016, 16 Uhr
Musikalische Weltreise am Klavier. Der renommierte Pianist Juraj Sivak begibt sich mit seinem Publikum auf eine Klangreise um die Welt. Eintritt € 7,-. **Im Restaurant des Wohnparks am Wiesenpark, Wiesenpark 16, 22359 HH, Tel.: 040/644 16-914**

Montag 14. März 2016, 20 Uhr
Wolfgang Haffner Quartett. Wolfgang Haffner ist einer der erfolgreichsten Jazzmusiker aller Zeiten. An über 400 Alben beteiligt und in gut 100 Ländern getourt sowie mit unzähligen Stars zusammen gespielt. Eintritt € 25,70. **Die Fabrik, Barnerstraße 36, 22765 Hamburg**

Mittwoch 23. März 2016, 18 Uhr
Feierabendkonzert im Oberhafen. In der Dämmerstunde zwischen Feierabend und Heimweg die Hafenatmosphäre einsaugen und netten Leuten begegnen. Eintritt € 10,-. **Halle 424, Stockmeyerstraße 43, 20457 HH**

Donnerstag 24. März 2016, 11-13 Uhr
„Pfeffersäcke mit Musik“. Entdeckertour in und um die Handelskammer mit anschließendem öffentlichen „Lunchkonzert“ im Börsensaal. Preis für den Rundgang € 13,-, das Konzert ist kostenfrei, ohne Anmeldung. **Treffpunkt am Haupteingang der Handelskammer Hamburg, Adolphsplatz 1, 20457 HH**

Samstag 26. März 2016, 20 Uhr
Paul Botter Blues Band. Er feierte bereits Erfolge mit der Hamburger Rockgruppe Elephant. Nun ist er zurück mit weniger Rock, dafür mehr Blues. Eintritt € 20,50. **Landhaus Walter, Otto-Wels-Straße 2, 22303 HH**

Sonntag 26. März 2016, ab 18 Uhr
Erlebnisausfahrt mit Musik von Suzie & the Seniors. Mit einem einmalig authentischen Repertoire der großen 60's Hits verwandeln Suzie & the Seniors garantiert jede Location in einen kochenden Beatekeller. Preis p. Person € 28,-. Einstieg ab 18 Uhr, Abfahrt um 19 Uhr. **Salonschiff MS River Star, Bei den St. Pauli Landungsbrücken, Brücke 1, 20359 HH**



Unter neuer Trägerschaft DSG Deutsche Seniorenstift Gesellschaft

Mein Zuhause in Hamburg-Fuhlsbüttel

Pflegewohnstift Alsterkrugchaussee

- Überwiegend Einzelzimmer
- Abwechslungsreiche, haus eigene Küche
- Vielfältige Betreuungs- und Freizeitangebote

Wir informieren Sie gern ausführlicher!
 Alsterkrugchaussee 614 | 22335 Hamburg
Telefon 0 40 / 51 20 88-0
www.pflegewohnstift-alsterkrugchaussee.de



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.

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

Urlaubs- und Kurzzeitpflege und Probewohnstage
 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

Anzeige

Frühlingszeit – Aufbruch und Besinnung

Das Jahr zieht seine Kreise und Bahnen, alljährlich werden neue Vorsätze ins Lebensbuch geschrieben. Wenn in diesen Zeiten auch in weiter Ferne am Horizont die eigene Endlichkeit zu dämmern scheint, wäre es eine gute Idee sich mit der Bestattungsvorsorge auseinander zu setzen. Der eigene Anspruch der Selbstbestimmung heißt auch sich mit den letzten Dingen zu beschäftigen.

Um sich gut mit der Vorsorge für Bestattungen auseinander setzen zu können, ist es gut sich den GBI Vorsorgeordner zu besorgen. **GBI verschenkt den Ordner im Wert von € 20,- kostenfrei.** Hier kann er angefordert werden: wende@gbi-hamburg.de, Tel.: 040-24 84 02 03

Die Vorteile der GBI Bestattungsvorsorge sind:
Umfängliche Regelung • absolute Sicherheit • Renditeoptimierung

Alle Fragen der Bestattung, einschließlich des Friedhofes werden im Beratungsgespräch besprochen. Die Regelungen sind festgeschrieben und werden quasi wie ein Vermächtnis behandelt. Auf Wunsch kann eine Bankbürgschaft für das eingezahlte Kapital eingerichtet werden. Tatsächlich ist auch unter Anlagegesichtspunkten eine Vorsorge beim GBI mit der zeitlich unbefristeten Preisgarantie vorteilhaft. Preisgarantie heißt, dass die vereinbarten Preise in keiner Weise steigen, wenn es zum Zeitpunkt x zum Wandel der Vorsorge in einem Auftrag kommt. Wie in jedem Gewerbe, unterliegt auch das Bestattungswesen einer Preissteigerung, die zur Zeit bei 2 % pro Jahr festgestellt werden kann. Bei 10 Jahren GBI- Laufzeit würde man sich € 1.095,- an Zusatzkosten ersparen (Basis € 5.000,-). Vorsorge für den Bestattungsfall durchzuführen ist eine kluge Weise die Angehörigen von solchen Fragen freizustellen. Auch ist sie ein Weg die eigene Bestattung zu regeln, wenn man keine Angehörigen hat. Viele Tausend Hamburger haben schon die letzten 65 Jahre eine Bestattungsvorsorge beim GBI durchgeführt.

GBI Großhamburger Bestattungsinstitut,
www.gbi-hamburg.de , 040- 24 84 00. Gern können Sie auch in einer unserer 14 Filialen vorbeikommen.

Samstag 19. März 2016, 20 Uhr. Wo die Liebe hinfällt... Liebe, Lust und Leidenschaft bestimmen seit Anbeginn der Menschheit unsere Welt. Silke Roca und Peter G. Dirmeier begeben sich auf eine Zeitreise und kollagieren Texte aus der Antike bis zu zeitgenössischen Dialogen. Sie ist halt was sie ist – die Liebe. Eintritt € 13,-, erm. € 10,-. **echtzeit studio, Alsterdorfer Straße 15, 22299 Hamburg**

So. 6./Mo. 7./Fr. 18./Sa. 19./So. 20. März 2016 Alte Dampfer in Not. Turbulente Komödie über betuchte Rentner, die eine Traumschiffreise machen und diese auf ihre eigene Art in vollen Zügen genießen wollen. Eintritt € 12,- bis € 15,-. **PEM Center, Regienstraße 18, 20539 Hamburg, Reservierungen unter Telefon 0176/78 21 20 53**

Mehrere Termine bis zum 19. März 2016. Einer flog über das Kuckucksnest. Dale Wassermans Schauspiel über seine Erfahrungen als Aushilfspfleger und Teilnehmer eines von der CIA betriebenen psychiatrischen Forschungsprojekts wurde 1975 mit Jack Nicholson verfilmt und mit 5 Oscars ausgezeichnet. Eintritt € 10,- bis € 15,-. **Theater Orange im Medienbunker Hamburg, Feldstraße 66, 20359 HH, Tel.: 040/43 33 79**

Freizeit
Donnerstag 17. März 2016, 17-20 Uhr Eppendorfer Masche. Immer am dritten Donnerstag im Monat – einfach Strickzeug bzw. die eigene Handarbeit mitbringen und dazukommen. **Kulturhaus Eppendorf (Bistro), Julius-Reincke-Stieg 13, 20251 Hamburg, Telefon 040/48 15 48**

Mittwoch 23. März 2016, 15-17 Uhr. Erzählcafé für Frauen. Viele spannende Themen warten bei Kaffee und Keksen auf Sie. Bringen Sie ein paar Fotos mit für eine gemeinsame Reise in die Vergangenheit. Sie können mit und ohne Anmeldung kommen. Kosten € 6,-. **Evangelische Familienbildung Eppendorf, Looeplatz 14-16, 20249 Hamburg, Telefon 040/46 07 93-22**

Floh- und Wochenmärkte
Jeden 1. Sonntag im Monat, Schenefeld: Antik- und Flohmarkt. Gebrauchtes oder Neues, klassischer Trödel oder kostbare Kleinode. **Stadtzentrum Schenefeld, Kiebitzweg 2, 22869 Schenefeld**

Immer dienstags, Hafencity: Food Lovers Market. Auf diesem Wochenmarkt finden Sie nicht nur Regionales aus dem Umland, sondern auch Hamburgs beste Food Trucks. Kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise. **Überseequartier/Überseeboulevard, 20457 HH**

Immer samstags 11-18 Uhr, Der.Die.Sein Markt. Die Plattform für aufstrebende Designer. **Unilever-Haus, Strandkai 1, 20355 HH**

Sonntag 6. März 2016, 8-16 Uhr, Wedel: Super-Flohmarkt. Wetterunabhängig, weil im voll überdachten Parkdeck und auch im Außenbereich. **famila, Rissener Straße 113, 22880 Wedel**

Sonntag 6. März 2016, 9-15 Uhr, Ottensen: Flohmarkt. Ein Ort voller schönem Trödel, Antikem, Gebrauchtem und Quatschigem. **Die Fabrik, Barnerstraße 36, 22765 HH**

Samstag 12. März 2016, 9-13 Uhr, Eidelstedt: Flohmarkt. Nach Herzenslust stöbern. **Eidelstedter Bürgerhaus, Alte Elbgaustraße 12, 22523 Hamburg**

Samstag 12. März 2016, 20-00 Uhr, Ottensen: Nachtflohmarkt. Langschläfer aufgepasst: Hier kann man noch spät nach Herzenslust stöbern. **Die Fabrik, Barnerstraße 36, 22765 Hamburg**

Sa. 12./So 13. März 2016, 10-17 Uhr, Kampnagel: Vintage Market. Für Sammler die helle Freude. **Kampnagel, Jarrestr. 20, 22303 HH**

Sonntag 13. März 2016, 10-17 Uhr, Bramfeld: Antikmarkt. Eine bunte Mischung aus Antiquitäten, Kunsthandwerk und Trödel. **Marktplatz Galerie Bramfeld, Bramfelder Chaussee 230, 22177 Hamburg**

Sonntag 20. März 2016, Wandsbek: Flohmarkt am Edeka-EKZ. E-Center Gillert, Wandsbeker Chaussee 248, 22089 HH

Sonntag 27. März 2016, 10-16 Uhr Eimsbüttel: Anwohnerflohmarkt. Hier warten Schätze darauf neu entdeckt zu werden. **Else-Rauch-Platz, 20255 Hamburg**

So. 27. März 2016, 10-17 Uhr, Kampnagel: Antik- und Flohmarkt. Am Ostersonntag in den und um die Hallen der Kulturfabrik trödeln. **Kampnagel, Jarrestr. 20, 22303 HH**

Montag 28. März 2016, 9-17 Uhr, Barmbek: Kultur-Flohmarkt. Ohne Socken und Sonderposten, aber mit echtem Trödel. **Museum der Arbeit (Museumshof), Wiesendamm 3, 22305 Hamburg**

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



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



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

Täglich 24 Std. Beratung & Aufnahme
Einzug jederzeit möglich

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



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



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

Täglich 24 Std. Beratung & Aufnahme
Einzug jederzeit möglich

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



Auf Keime achten

In der Küche ist eine sorgfältige Hygiene besonders wichtig

Hände waschen ist ein einfacher, aber sehr effektiver Hygieneschutz: Vor dem Zubereiten von Lebensmitteln und zwischen den einzelnen Arbeitsgängen. Foto: djd/qs-live.de

(djd). Auf der Toilette und im Bad fürchten sich die meisten Menschen vor Keimen und putzen dort deshalb besonders gründlich. Was aber vielen nicht bekannt ist: In der Küche geht es meist viel bedenklicher zu.

Denn auf Lebensmitteln, Spülschwämmen, Lappen und Schneidbrettern finden Bakterien und Keime ideale Lebensbedingungen vor. Gerade dort, wo Speisen zubereitet und aufbewahrt werden, ist sorgfältige Hygiene deshalb besonders wichtig.

Kontrolle ist wichtig

Das fängt mit dem Einkauf an, bei dem man darauf achten sollte, nur frische Lebensmittel aus kontrollierter Herstellung zu wählen. Bei Fleisch, Obst und Gemüse mit dem blauen QS-Prüfzeichen beispielsweise ist man hier auf der sicheren Seite.

Doch auch einwandfreie Produkte sind niemals ganz keimfrei. Deshalb muss nach dem Kauf der Verbraucher auf die Hygiene in der heimischen Küche achten.

Zehn praktische Tipps dazu gibt das Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de unter www.rgz24.de/hygiene.



Küchenhygiene ist im Umgang mit frischen Lebensmitteln oberstes Gebot. Foto: djd/qs-live.de/shutterstock

Gefährlich werden Bakterien wie Salmonellen oder Campylobacter erst dann, wenn sie sich unkontrolliert vermehren. Hierfür ist ein warmes, feuchtes Umfeld ideal, wie es in Spüllappen, Spülschwämmen, Spülbürsten und den Ritzen zerkratzter Schneidbretter herrscht. So können sich laut TÜV Süd in einem Milliliter Wringwasser eines Spüllappens bis zu vier Millionen Mikroorganismen tummeln.

Daher gilt: Alle Arbeits- und Putzutensilien nach dem Benutzen mit heißem Wasser und Spülmittel reinigen und gut abtrocknen. Lappen sollte man außerdem regelmäßig auskochen und austauschen, zerkratzte Schneidbretter ebenfalls ersetzen. Eine weitere Empfehlung lautet, den Kühlschrank regelmäßig mit Essigwasser auswischen.

Hände waschen: Ein einfacher, aber effektiver Schutz

Auch Küchenhandtücher können sich zu echten Bakterien-schleudern entwickeln, wenn sie gleichzeitig für Geschirr, gewaschenes Obst und Gemüse und für die Hände verwendet werden. Hier ist es sicherer, verschiedenfarbige Tücher zu benutzen.

Apropos Hände: Diese vor der Essenszubereitung und auch zwischen den einzelnen Arbeitsgängen gründlich zu waschen und zu trocknen, sollte selbstverständlich sein.



Sie finden uns unter SeMa auch bei facebook



**Freuen Sie
sich auf die
April-Ausgabe!
Erscheinungstag
4. April 2016**



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 Magazin 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**

