

Das Magazin für
die Generation 55+

SeMa
Senioren Magazin Hamburg

Gratis
zum
Mitnehmen



„Digitale Tipps & Trends“
Senior Media Care



Sigbar Solbach
Mein Leben – ein Traum



Elke Jensen
und der CityCaddy



Wie alt ist man wirklich?

Happy Hamburg Glück wählt Hamburg

**SPEZIAL ZUR
BÜRGERSCHAFTS-
WAHL 2025**

Mittagessen

frisch gekocht & geliefert

- Von Mo. – Fr. 7 frisch zubereitete Menüs zur Auswahl
- Eine vegetarische Menülinie
- Wochenend- und Feiertags-Versorgung
- Keine Vertragsbindung und kein Mindestbestellzeitraum
- Wechselnde Spezialitäten in unseren Aktionswochen

Menüpreis
9,50€
inkl. Lieferung
und Dessert



Meyer Menü
LIEFERT LECKER

Einfach bestellen: Tel. 04107-851 908 0
www.meyer-menue.de

SeMa

**Auch im
Postversand!**

Wir bieten Ihnen die Zustellung des SeMa per Post zu Ihnen nach Hause an. Um die Porto- und Abwicklungskosten zu decken, müssen wir eine Gebühr in Höhe von 50,-€ für 10 Ausgaben erheben. Es können bis zu 3 Hefte pro Ausgabe bestellt werden, damit Sie das SeMa auch an Nachbarn und Freunde weitergeben können. Im Abo enthalten ist außerdem auch die kostenlose Schaltung einer Kleinanzeige.

Hiermit bestelle ich das SeMa-Abo ...

1 Heft 2 Hefte 3 Hefte

ab Monat _____

Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

IBAN: _____

Unterschrift: _____

Bitte senden Sie diesen Abschnitt an:
SeMa Senioren Magazin Hamburg GmbH
Großheidestraße 21, 22303 Hamburg

Inhalt

- 4 Happy Hamburg – Glück wählt Hamburg**
- 8 Die SeMa-Promi-Seite**
Schauspieler Sigmar Solbach veröffentlichte jetzt seine Autobiografie: Mein Leben – ein Traum
- 10 Von der Barkasse in die Haifischbar**
Zugvögel bieten auch 2025 reichlich Spaß für Senioren
- 12 Rätsel**
- 14 Rückenschmerzen?**
Wie wär's mal mit Wirbelsäulengymnastik?
- 16 „Digitale Tipps & Trends“**
- 17 Pfoten-Buddies**
ASB-Haustierhilfe
- 18 Kleinanzeigen**
- 20 Rezepte**
- 21 SoVD**
Rente 2025: Aufschub, weiterarbeiten und Hinzuverdienst
- 22 Alter ist keine Krankheit**
und wie alt ist man wirklich?
- 23 Die Freude am Schönen lässt auch im Alter nicht unbedingt nach!**
Senior-Unternehmerin Elke Jensen und der CityCaddy
- 24 Unsere Nachbarn, unsere Geschichten**
Schiffsmodellbauer Wolf-Rüdiger Berdrow über sein Hobby
- 25 Das Café Seeterrassen erwacht aus dem Dornröschenschlaf – jetzt schon durch die Ausstellung: Petticoat & Nierentisch**
- 26 Spezial zur Bürgerschaftswahl**
Wahlen in Hamburg – Platzhirschkuh oder Platzhirsch ins Gehege?
- 30 Das SeMa fragte – die (meisten) Parteien antworteten ...**
- 32 Veranstaltungen**

Herausgeber: SeMa - Senioren Magazin Hamburg GmbH
Adresse: Großheidestraße 21, 22303 Hamburg • Tel.: 040 / 22 89 77 01
kontakt@senioren-magazin-hamburg.de • www.senioren-magazin-hamburg.de

Handelsregister HRB 19693	Redaktion Franz-Josef Krause Dr. Hergen Riedel Marion Schröder Stephanie Rosbiegal Klaus Karkmann Corinna Chateaubourg	Anzeigenannahme für gewerbliche Anzeigen Jan Philipp Platenius Tel.: 040 / 22 89 77 01 kontakt@senioren-magazin-hamburg.de	Erscheinen 10 x jährlich Druckauflage 50.000 • Nord: 20.000 • West: 20.000 • Ost: 10.000
Amtsgericht Kiel	Geschäftsführer Jan Philipp Platenius	E-Mail kontakt@senioren-magazin-hamburg.de	Anzeigenschluss gewerbliche Anzeigen Ausgabe März 2025 am 15.02.2025
Layout und Grafik Sandra Holst	E-Mail redaktion@senioren-magazin-hamburg.de	Druck Lehmann Offsetdruck GmbH Gutenbergring 39 22848 Norderstedt	Verteilung der März-Ausgabe ab 02.03.2025
	Korrektorat Sibylle Kumm		

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

Liebe Leserinnen und Leser,

mit unserem ersten Heft im Jahr wünsche ich Ihnen noch ein frohes neues Jahr und alles Gute für 2025.

Das neue Jahr ist für uns Hamburger ein doppeltes Wahljahr mit hoffentlich viel Zustimmung für unsere Demokratie. Daher beschäftigen wir uns auch im SeMa mit der Wahl. Ergänzt wird unser Heft in diesem Fall durch einen Text auf unserer Webseite www.senioren-magazin-hamburg.de, in dem sich die Parteien zu Fragen unseres Redakteurs Herrn Krause äußern.

In den letzten Monaten habe ich vermehrt wahrgenommen, dass der Umgang mit dem Smartphone und auch die Digitalisierung allgemein relevant für viele von Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, ist. Wir freuen uns, dass wir ab dieser Ausgabe mit Herrn Kühl einen erfahrenen Experten in diesem Bereich für eine Kolumne gewinnen konnten.



Ich wünsche Ihnen einen schönen Februar.

**Ihr
Jan Philipp Platenius**

Patientenvortrag

Hüftarthrose – Behandlung und ENDOprothetik

Moderne Behandlungswege -
Von der OP bis zur Rehabilitation



**Zeit: Mittwoch, 05. Februar,
17:00–18:00 Uhr**

Ort: Helios ENDO-Klinik Hamburg,
Holstenstraße 2, 22767 Hamburg

Referent: Dr. med. Peter Stangenberg,
Oberarzt der Gelenkchirurgie

Anmeldung: HHE.Vortrag@helios-gesundheit.de
Telefon: (040) 3197-1225



Immer informiert mit dem ENDO-Newsletter!
Anmeldung über unsere Webseite:
www.helios-gesundheit.de/endo/newsletter

 **Helios**

www.helios-gesundheit.de

SENIORENUMZÜGE

Hamburg

Rundum-Sorglos-Paket für Ihren Umzug

Wir bieten ein umfangreiches Leistungsspektrum rund um Ihren Umzug an. Unsere geschulten Mitarbeiter gehen Tag für Tag auf alle individuellen Wünsche ein. Dabei wird besonders unser einfühlsamer Umgang mit älteren Menschen geschätzt.

Vereinbaren Sie einen kostenfreien Besichtigungstermin!

Telefon (040) 37 08 58 82



Unsere Dienstleistungen:

Kostenlose Besichtigung – Individuelle Betreuung –
Ein-/ Auspackservice – Umzug – Möbeltransport –
Montagearbeiten – Malerarbeiten – Entsorgung bzw.
Haushaltsauflösung – Möbeleinlagerung –
Unterstützung bei Ihrem Immobilienverkauf



Bis zu
4.000€
Zuschuss
von der
Pflegekasse!

50€
Gutschein
für Ihren
Auftrag*

(040) 37 08 58 82 • info@seniorennumzuege24.de • www.seniorennumzuege24.de

* bei Vorlage des Magazins.
Gültig bis 31.12.2025

Happy Hamburg

GLÜCK

wählt Hamburg



Das Glück ist mit den Hamburgern – laut SKL-Glücksatlas, mit dem die Süddeutsche Klassenlotterie mit der Uni Freiburg untersucht, wo die glücklichsten Deutschen leben. 2024 erfreut die Kartografie der Zuversicht die Hansestadt – auch weil zum ersten Mal Dauerkonkurrent Schleswig-Holstein auf Platz zwei abrutscht. Doch Hamburg ist keine Insel der Seligen – möchte man meinen. Krisen und Ängste und Sorgen um Gesundheit oder Geld im Alter können das Gemüt auch der Älteren umwölken. Aber: Der Atlas meldet „Hamburg ist happy“ – und nicht nur der Atlas.

So sagt Katharina Fegebank, Grünen-Kandidatin für das Bürgermeisteramt, beim Neujahrsempfang, man dürfe „nicht alles schlechtreden, gerade in Hamburg, weil hier einiges gut zusammengeht“. Hamburg sei ein „place to be“, ein Ort, wo es sich zu leben lohnt. Das meint auch Dennis Thering, Spitzenkandidat der CDU Hamburg zur Bürgerschaftswahl: „Die Hamburger CDU setzt sich dafür ein, dass unsere älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger ein glückliches und zufriedenes Leben in unserer Stadt führen können, und daher stehen deren Bedürfnisse und Wünsche auch im Mittelpunkt unseres Wahlprogramms.“ Und Peter Tschentscher, 1. Bürgermeister, spricht die Bürger an: „Wichtig ist, dass Sie sich in Hamburg wohlfühlen, dass Sie Ihre Fähigkeiten entwickeln, Ihr

DRK Hausnotruf
Hamburg

 Deutsches
Rotes
Kreuz

DRK Hausnotruf – Selbstbestimmt und sicher zu Hause und unterwegs leben

Notfall: Hilfe auf Knopfdruck

ERSTER
MONAT
KOSTENLOS



040 - 19 219

Die Nummer für Hausnotruf in Hamburg

www.drk-hausnotruf-hamburg.de



Glück finden und zum Wohle der Stadt beitragen können.“ Denn: „Frieden beginnt im Kleinen.“

Dabei geht das Kleine im Großen auf und führt dazu, dass das Glück Hamburg als Wahlheimat gewählt hat. Laut SKL Glücksatlas geht's mit der Lebenszufriedenheit in ganz Deutschland aufwärts. Sie stieg 2024 im Vergleich zum Vorjahr und liegt nun bei durchschnittlich 7,06 Punkten – auf einer Skala von null („überhaupt nicht zufrieden“) bis zehn („vollkommen zufrieden“). Das Meinungsklima ist trübe, ficht aber Einzelne nicht an. Max Höfer hat den Glücksatlas erfunden und leitet die Befragungen: „Die Stimmung ist immer besser geworden, weil Corona und Inflation weniger wirken. Oft wird die mediale Meinungskonjunktur mit der Stimmung in der Bevölkerung gleichgesetzt. Die Lebenszufriedenheit verändert sich aber nur, wenn die Menschen konkret von etwas – wie Inflation – betroffen sind. Die schlechte Wirtschaftslage hat sich aber (noch) nicht in Arbeitslosigkeit oder in den Löhnen niedergeschlagen – somit schlägt das auch nicht auf die Stimmung durch.“

Glückliches Hamburg

Im SKL Glücksatlas 2024 sind Hamburger sogar zufriedener als die stets glücklichen Schleswig-Holsteiner und wohlhabenden Bayern. Für Höfer ist Platz eins eine kleine Überraschung: Eigentlich lebt es sich in Flächenländern besser als in Stadtstaaten. „Stadtleben ist lauter, schmutziger, stressiger und fordernder als Landleben. Hinzu kommt, dass man in Deutschland in Städten nicht unbedingt ein höheres Einkommen hat als auf dem Land, gleichzeitig aber höhere Mieten oder Immobilienpreise zahlen muss.“ Doch Hamburg liefert ein Gesamtpaket. Und das wird auch von den Älteren getragen:

„Auch die Senioren Hamburgs gehören zu den deutschlandweit glücklichsten Senioren – knapp vor Bayern. Menschen sind zwar in der Jugend zufriedener mit dem Leben als im Alter. Doch machen im Alter andere Dinge zufrieden. Partys zählen weniger, Familie und Auskommen stehen obenan. Und ganz wichtig ist Älteren, wenig verwunderlich: Gesundheit. Ein gutes Zeichen: Ältere sind in den letzten zwei bis drei Jahrzehnten mit ihrer Gesundheit und ihrem allgemeinen Leben immer zufriedener geworden. Nur noch jeder fünfte über 65-Jährige macht sich ernste Sorgen um die Gesundheit, 2000 war es jeder dritte. Bemerkenswert ist auch, dass mit dem Bescheid zur Rente zwischen 60 und 69 Jahren das Lebensglück noch einmal einen Frische-Schub erhält. Nach Jugend und Familiengründung gibt's das dritte Zufriedenheitshoch im Leben. Wichtig ist der





CDU-Landesliste Platz 12

Klaus-Peter Hesse

12

Hesse, Klaus-Peter
1967, Kaufmann



**Ihre starke Stimme im Rathaus:
Pflegenotstand bekämpfen.
Sicherheit und Sauberkeit verbessern.
Zuwanderung begrenzen.**

www.cdu-politiker.de





„Hier bin ich zuhause,
hier fühle ich mich wohl...“

Verbringen Sie Ihren Lebensabend dort,
wo der Mensch im Mittelpunkt steht:

Ihr Zuhause im Alstertal

- für vollstationäre Pflege und Kurzzeitpflege
- für Betreuung und Pflege mit Herz und Verstand
- mit hauseigener Küche und Wäscherei

Telefon: 040-606 840 | Poppenbütteler Weg 186, 22399 Hamburg

www.zuhause-im-alstertal.de

GLÜCK

Grundsatz: Wer rastet, der rostet. „Rentner, die einen kleinen Job haben und so im Leben stehen, machen es richtig. Deren Zufriedenheit ist höher als die von Neurentnern, die nicht (mehr) beruflich aktiv sind.“

Sache der Politik

Ist die Stimmung schlechter als die Lage? Schlechteden hilft nicht, schönreden auch nicht. Das zeigt eine Studie des Versicherers R+V. Fast die Hälfte der über 60-Jährigen hat „Angst“, aber nur jeder Dritte zwischen 14 und 19 Jahren. Und was macht Angst? Es sind laut Studie vor allem wirtschaftliche Themen: Preise, Mieten, höhere Steuern, weniger Leistungen des Staates. Nur bei den Jüngsten stehen Umweltsorgen ganz oben. Die über 60-Jährigen fürchten am meisten, schwer zu erkranken. Sie sorgen sich um teure Pflege im Heim, dass sie nicht mehr so mobil sein können oder Gesundheit zu teuer wird. Diese Ängste und Sorgen um Rente oder Gesundheitsversorgung sind Sache der Politiker. Persönliche Ängste kann man versuchen, selbst in den Griff zu bekommen.

Ältere (ebenso Jüngere) finden dabei Hilfe bei Dominik Dallwitz-Wegner. Er hat von Hamburg aus ein „Netzwerk von Trainern“ ausgeworfen, dass Vorträge hält, um „Glück zu verbreiten und Menschen dabei zu unterstützen, ein erfülltes und glückliches Leben zu führen“. Das endet nicht mit dem Alter: „Es gibt Studien, die zeigen, dass das Alter besondere Herausforderungen bietet. Allerdings hat das Alter auch seine guten Seiten. Zu Corona-Zeiten hatte sich die Befindlichkeit der jungen Menschen drastisch verschlechtert. Nicht so bei den Älteren, deren Zufriedenheit blieb im Großen und Ganzen stabil hoch. Wie viele Krisen haben sie schon kommen und gehen gesehen? Und sie haben sie oft gemeistert. Das macht stark und widerstandsfähig.“

Glück schmieden

Dabei weiß er auch um das, was Glück bedrängt: Angst, Wut, Weltschmerz. „Wir bekommen das Gefühl, dass es mit der Welt bergab geht, die medizinische Versorgung schlechter, die finanzielle Situation unsicherer oder andere Bereiche schlechter werden. Das Leben scheint immer beschwerlicher zu werden.“ Dabei geht es uns, so der Glücks-Stifter, besser, als wir denken, da wir in den besten

Zeiten lebten, seit es statistische Daten über Kriege, Lebenserwartung oder Lebensqualität gibt. Aber er sagt auch: „Die letzten Jahre fällt es mir zusehends schwerer, diese Erkenntnis selbst zu fühlen und zu vermitteln. Das liegt an den immer dichter aufeinanderfolgenden Krisen – von Corona, Ukraine oder Gefährdung vieler demokratischer Systeme. Das wird auch noch befeuert von destruktivem Journalismus, der gute Nachrichten eher ignoriert und Katastrophen als besonders berichtenswert sieht. Wenn dein Blick immerzu in die dunklen Ecken gelenkt wird, siehst du kein Licht mehr.“ Er hat Ratschläge, das Glück neu für sich zu erobern. Nach seiner Definition hat Glück drei Teile: Glücksmomente, Lebenszufriedenheit und Umgang mit unangenehmen Gefühlen. Diese drei Bereiche lassen sich üben:

1. **Glücksmomente schaffen: Ein Stück Schokolade oder Lakritz, ein Spaziergang an der Elbe, die Verbundenheit mit der Natur suchen, singen, über einen Scherz lachen, spielen.**
2. **Schritt für Schritt Lebenszufriedenheit aufbauen: Auch die guten Seiten betrachten.**
3. **Mindestens eine Freundschaft pflegen.**
4. **Sport machen – im Rahmen der eigenen Möglichkeiten und Vorlieben.**
5. **Dankbarkeit für die vielen Dinge empfinden und in einem Dankbarkeitstagebuch festhalten.**
6. **Anderen helfen.**
7. **Selbst etwas basteln, herstellen, erschaffen ...**

Und gleichfalls der Umgang mit unangenehmen Gefühlen lasse sich trainieren: „Wir können zwar die Welt nicht alleine retten, aber im Alltag können wir sehr viel unternehmen, damit es uns und unserer Umgebung besser geht ... „Und weil Dallwitz-Wegner in Hamburg lebt, sagt er: „Hamburg ist ein wundervoller Ort, um Glück zu üben. Das Wichtigste ist, überhaupt etwas für das Glück zu tun – egal, für welchen der Bereiche oder welche Übung. Glück ist ein Mosaikbild und besteht aus kleinen Mosaiksteinchen des Glücks. Je mehr Steine wir sammeln, desto größer wird das Glück.“ Da hilft zum Schluss auch der Rat von Kirsten Fehrs, Bischöfin im Sprengel Hamburg und Lübeck. Sie sagt im NDR: „Lassen wir uns nicht irremachen vom Irrsinn der Welt“.

Riedel © SeMa



GLÜCK



„LIEBLINGSMENSCH“ gesucht!

RUHE - WEITE - NATURSTRAND SEELE baumeln lassen, alles inklusive ...

Schleswig-Holstein ist um ein „SCHMÜCKES Stück“ reicher geworden ... In dem beschaulichen Dörfchen Süssau an der Ostseespitze ist etwas NEUES entstanden.

Der Neubau von sechs exklusiven Eigentumswohnungen im architektonisch wunderschönen Landhausstil „AM FELDWEG 8“ ist im Sommer 2024 fertiggestellt und an die neuen Eigentümer übergeben worden.

Nun wartet nur noch die Wohnung Nr. 1 im Erdgeschoss auf ihren LIEBLINGSMENSCHEN.

Die Wohnung besticht durch:

- Ca. 80 m², aufgeteilt als 2- oder 2,5-Zimmer-Wohnung
- Großzügigen Wohn-/Essbereich mit offener Küche
- Sehr geräumiges Badezimmer

- Deckenhöhen von ca. 2,55 m
- Neueste Haustechnik mit Fußbodenheizung und Luft-/Wasser-/Wärmepumpe
- Große Südterrasse mit unverbaubarem Blick in die Feldrandlage
- Stellplatz direkt vor der Tür
- Separaten Außenabstellschuppen für Fahrräder

Und: Der Ostseestrand ist nur 1,5 km entfernt

Die Wohnung kann als Dauerwohnsitz oder als Kapitalanlage zur Ferienvermietung genutzt werden.

Das Gesamtensemble aus NEU + ALT steht unter dem Motto:

„Urlaub mit Familie + Freunden“.

Neben dem NEU-Bau auf dem Areal befinden sich ein ehemaliges Bauernhaus und ein kleiner Pferdestall. Beide Bestandsobjekte werden derzeit liebevoll saniert und sollen in Zukunft als Gästehaus, Bistro mit Themenveranstaltungen und allgemein als „Treffpunkt zum Wiederkommen“ dienen.

Für weitere Ideen und Vorschläge, auch für persönliches Engagement und Mithilfe im laufenden Betrieb, haben wir immer ein offenes Ohr.

Wir möchten alle Neugierigen herzlich zu einem Besuch an die Ostsee nach SÜSSAU einladen.

Erstbezug, sofort, ca. 80 m², courtagefrei, KP: 385.000 €



ARCHITEKTUR + PROJEKTMANAGEMENT
-SIMON-WOHNKONZEPTE-

Claudia Simon, Architektin,
Bei der Schmiede 6, 22956 Grönwohld,
0152/56 56 11 97, a.c.simon@web.de,
www.strandkoerbchen-ostsee.de



REISERING HAMBURG DER FRÜHLING RUFT

Maximal 30 Gäste – Einzelplatzgarantie für Alleinreisende

5 Tage	Auszeit am Meer: Timmendorf	09.03.-14.03.	€ 910,00
10 Tage	Diano Marina Deluxe im 5*-Bus	16.03.-25.03.	€ 2.153,00
8 Tage	Kamelioblüte in der Toskana	18.03.-25.03.	€ 1.324,00
5 Tage	Cochem an der Mosel	30.03.-03.04.	€ 749,00
6 Tage	Kirschblüte in Bonn	03.04.-08.04.	€ 1.079,00
5 Tage	Ostern in Prag	17.04.-21.04.	€ 858,00
7 Tage	Überlingen am Bodensee	24.04.-30.04.	€ 1.410,00
5 Tage	Nordfriesland für Alleinreisende	03.05.-07.05.	€ 1.099,00
9 Tage	Im Herzen der Toskana	04.05.-12.05.	€ 1.848,00
8 Tage	Begleitete Flugreise: Bulgarien	18.05.-25.05.	€ 1.245,00

Alle Preise p. P. im DZ inkl. Halbpension, Taxiservice, Ausflugsprogramm

TAGESFAHRTEN – ab Hamburg-ZOB & Bergedorf Busanlage

22.02.25	Glitzernde Eisswelt (2-Gang Menü)	€ 85,50
28.02.25	Talsperrenrundfahrt Harz (Mittag & Kaffee)	€ 114,00
02.03.25	Stint, Fisch & mehr in Eckernorth	€ 79,50
26.04.25	Arboretum in Ellerhoop	€ 38,50

BUSFAHRTEN mit Rollator ab HH-ZOB, Bergedorf & Ahrensburg

30.03.25	Lecker Essen & Kinonachmittag	€ 128,00
25.04.25	Rapsblüte Holsteinische Schweiz (Mittag & Kaffee)	€ 139,00
11.05.-13.05.25	Grömitz mit Ausflügen (Fehmarn, Timmendorf)	ab € 639,00

Reisering Hamburg RRH GmbH • Adenauerallee 78 • 20097 Hamburg
040-280 39 11 (HH-ZOB) • 040-721 32 00 (Bergedorf)
www.reisering-hamburg.de und in jedem guten Reisebüro



Miteinander reisen – mehr erleben!

Vom 6. bis 9. Februar präsentiert der REISERING HAMBURG sein vielfältiges Angebot auf der Messe Reisen Hamburg in den Messehallen. „Besuchen Sie uns und unseren komfortablen 4*-Reisebus zum Probefahren in Halle B7, Stand 161/170 – treffen Sie nette Mitreisende und lassen Sie sich unverbindlich beraten. Für 2025 haben wir viele Osterreisen sowie neue Rund- und Erlebnistouren, Kultur- und Städtetrips, Flusskreuzfahrten sowie begleitete Flugreisen ausgeschrieben“, sagt Svenja Simao von dem Busreiseveranstalter mit den markanten roten Bussen.

Ihre Vorteile: Sie reisen im komfortablen 4*- oder 5*- Reisebus
• in überschaubaren Gruppen mit max. 30 Gästen und
• mit einer Einzelplatzgarantie für Alleinreisende (wenn Sie dies wünschen) – und zwar ohne Aufpreis!

Der Haus-zu-Haus Taxiservice, gute Hotels mit Halbpension, ein abwechslungsreiches Ausflugsprogramm und ein Frühstückspaket am Anreisetag sind bereits im Preis enthalten.

Außerdem am Messestand:

Infos zu Tagesfahrten rund um Hamburg, zur Tour der Giganten der ganz besonderen Hafentour und zu Tagesfahrten/Busreisen mit Rollator.

Anfahrt zur Messe: Am Do., 06.02., fährt ein Zubringerbus ab Lübeck/Travemünde zur Messe sowie ein zweiter ab Bergedorf Busanlage/Hamburg ZOB. Am Fr., 07.02. fährt ein Zubringerbus ab Ratzburg/Mölln/Schwarzenbek sowie ab Henstedt-Ulzburg/Quickborn/Norderstedt Mitte und Pinneberg/Wedel. Bitte rechtzeitig buchen, denn die Plätze sind begrenzt;

Preis für den Bustransfer inkl. Messe-Eintrittskarte: 14,50 € p. P.
Weitere Infos beim Reisering Hamburg RRH GmbH, Telefon: 040/280 39 11 oder unter www.reisering-hamburg.de



Foto © Phoenix Film



Sigmar Solbach mit Claudia Wenzel in „Dr. Stefan Frank“.

Foto © Phönix Film

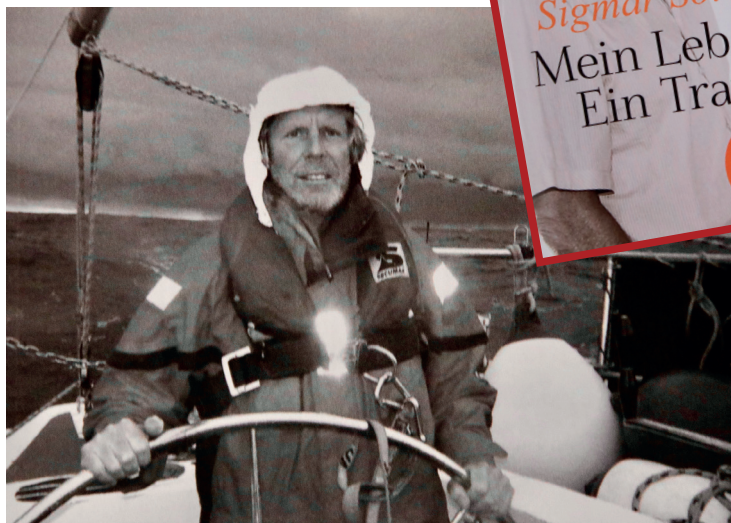
SCHAUSPIELER SIGMAR SOLBACH VERÖFFENTLICHT JETZT SEINE AUTOBIOGRAFIE:

MEIN LEBEN – EIN TRAUM

Sigmar Solbach ist ein viel beschäftigter Schauspieler, der durch seine Rollen in u. a. den TV-Sendungen „Traumschiff“, „Wilsberg“, „Küstenwache“, „Das Erbe der Guldenburgs“, „Feuer und Flamme“, in den SOKO-Krimis oder auch in „Unter weißen Segeln“ den Fernsehzuschauern bekannt ist.

Im Gedächtnis geblieben ist er besonders durch die Titelrolle des „Dr. Stefan Frank“, die er von 1994 bis 2001 spielte. In dieser Paraderolle war er „Der Arzt, dem die Frauen vertrauen“. Mit dieser Rolle wurde der charmante Schauspieler damals als beliebtester Fernseh-Arzt aller Zeiten gewählt. Viele Folgen dieser Serie werden zurzeit als Wiederholung auf RTLup gesendet.

Sigmar Solbach mitten auf dem Atlantik. Foto © S. Solbach privat



Buchtitel. Foto © Barbara Volkmer

Ein Blick zurück auf turbulente Zeiten

Aber auch auf Theaterbühnen unterhielt er u. a. in „Ziemlich beste Freunde“, „Becket und die Ehre Gottes“ und als Hugo Eckener in dem Musical „Zepelin“ im Festspielhaus Neuschwanstein in Füssen, bravourös das Publikum. Er arbeitet auch als Synchronsprecher. Ab 2023 widmete er sich seiner Autobiografie mit dem Titel „Mein Leben – ein Traum?“. Ein Jahr lang saß er am Laptop und schrieb über sein Leben und auch darüber, dass er alles beherrschen wollte, was die Rollen von ihm verlangten. Er lernte zu reiten, obwohl er Angst vor Pferden hatte. Für seine Rolle in dem Film „Die Geheimnisse von Paris“ verbrachte er viele Stunden, um die französische Sprache zu perfektionieren. Seine Theaterrolle in „Ziemlich beste Freunde“ verlangte viel von ihm ab, da der im Rollstuhl sitzende Philippe nach einem Unfall nur den Kopf bewegen kann.

Bei der Suche nach einem Verlag für seine fertige Autobiografie bekam er eine Abfuhr nach der anderen. „Den Verlagen fehlten „aufgebauchte Emotionen“, vielleicht auch mehr Tratsch oder auch mehr Sex. Dem wollte ich nicht zustimmen, und somit habe ich mein Buch nicht nur selbst geschrieben, sondern auch selbst verlegt“, erzählte der Schauspieler. Er widmet sein Buch (Kaufpreis 14,99 Euro) den vielen Menschen, die ihm über mehr als fünf Jahrzehnte die Treue gehalten haben.

In seiner sehr interessanten Biografie lässt Sigmar Solbach seine Leser an seinem aufregenden Leben teilhaben, auch an seiner schweren Kindheit, seiner Jugend mit lebensbedrohlichen Krankheiten, an be-

-PROMI-SEITE

rufflichen Erfolgen, aber auch an bitteren Niederlagen bis hin zu gescheiterten Beziehungen. Er erzählt von außergewöhnlichen Abenteuern zu Wasser und auch zu Land. Er beschreibt zudem seine Suche nach Spiritualität und berichtet von seinem großen Glück, der Frau begegnet zu sein, mit der er bis heute sein Leben teilt. Auch erfährt der Leser, dass Sigmar Solbach drei Leidenschaften hat: 1. seine Frau 2. das Segeln und 3. seinen Beruf. Dass er dreimal mit einem Segelschiff den Atlantik überquerte, beschreibt er interessant und erwähnt ausführlich auf den 242 Seiten seines Buches auch seine erfolgreichste Rolle als Arzt Dr. Stefan Frank:

„Als die Anfrage kam, die Rolle des Dr. Stefan Frank zu spielen, lehnte ich zuerst strikt ab, da mir der Untertitel – dem Arzt, dem die Frauen vertrauen – überhaupt nicht gefiel. Es kamen mir schon die Schlagzeilen der Presse in den Kopf. Meine Agentin überredete mich dann doch, diese Rolle zu übernehmen. Es war mein Glück, denn gerade dieser Untertitel trug dazu bei, dass diese Serie zur Kultserie wurde. Übrigens sang Roland Kaiser damals am Anfang jeder Folge den Titelsong

„Ein Ende kann ein Anfang sein – auch für dich“.

Mit Charme und Fleiß meistert der am 3. Oktober 1946 geborene Künstler auch jetzt noch sein Leben. Er zieht am Schluss seiner Biografie Bilanz und schreibt: Der Erfolg auf der Bühne ist so flüchtig wie das Leben selbst. Dass

die Bretter die Welt bedeuten, stimmt immer nur für das jeweilige Stück. Mein Leben war bis jetzt von einem unglaublichen Reichtum und einer überwältigenden Vielfalt geprägt. Die Zeit, die mir noch bleibt, will ich möglichst gut im Hier und Heute ausfüllen.“

Dass er das realisiert, belegen auch seine sozialen Tätigkeiten wie z.B. etwa Engagement als Vorsitzender der „Gesellschaft zur Rettung der Delphine“ und die Schirmherrschaft eines Schulprojektes in Nepal.

Text Marion Schröder/Fotos: Sigmar Solbach privat + Phoenix Film und Titel Barbara Volkmer

Sigmar Solbach als Dr. Stefan Frank.

Foto © Phoenix Film



Sigmar Solbach als Philippe in „Ziemlich beste Freunde“.

Foto © Phoenix Film



Armut? Krankheit? Pflegefall?

Wir schützen Sie vor den Folgen sozialer Härte!

Damit Sie auch in Zukunft lächeln

Ob Sozialrechts-Beratung, Interessenvertretung oder Begegnung vor Ort: Der SoVD sorgt für Ihre soziale Sicherheit und mehr Gerechtigkeit.

Jetzt Mitglied werden:

sovd-hh.de

☎ 040 / 611 60 70
✉ info@sovd-hh.de

SOVD



Sitzen im Alter



In diesem exakt für Ihre Statur **maßgeschneiderten Wohlfühlssessel** können Sie über einen längeren Zeitraum **rückenfreundlich entspannen**.

Die **Verstellfunktionen** werden auf Ihren Bedarf abgestimmt.

Aufstehhilfen und Drehteller sparen Kraft und **erhalten Ihre Selbstständigkeit**.

Wir nehmen uns **Zeit für die Beratung**, auch bei Ihnen **zu Hause**.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf: **040 4202 712**.

Hoheluftchaussee 19 · U3 Bhf. Hoheluftbrücke, Buslinie 5
Öffnungszeiten Mo-Fr 9-18, Sa 10-14 Uhr
www.moebelhaus-deubelius.de

Möbelhaus Deubelius



Wolf-Reisen



Seit 66 Jahren Ihr Busreiseveranstalter in Hamburg

- ein Familienunternehmen mit persönlicher Note
- begleitete Reisen
- liebevoll ausgearbeitete Programme
- alle Busausflüge im Reisepreis enthalten

Ihre
Regina Wolf
Geschäftsführung/
Reiseleitung



Kurzer Anruf: Unser Katalog kommt zu Ihnen: 040 / 51 67 79

Für mehr Sicherheit im und am Haus: Individuelle Handläufe

- optimale Funktion und Optik an jeder Treppe
- Lösungen für den Innen- und Außenbereich
- Montage-Komplett-Service

 **innenelemente hörnke**
natürlich. individuell. meisterlich.



Horster Landstraße 9 • 25358 Horst
Tel.: 04121/26 24 785 • post@innenelemente-hoernke.de



Zugvögelgruppe auf einer Schiffsüberfahrt.

VON DER BARKASSE IN DIE HAIFISCHBAR

ZUGVÖGEL BIETEN AUCH 2025 REICHLICH SPAß FÜR SENIOREN

Das Rezept ist und bleibt der Garant für den Erfolg. Seit nunmehr zwölf Jahren begeistern die Zugvögel, die große private Hamburger Senioren-Vereinigung, jede Menge Best Ager mit Festen, Tagesfahrten, Besichtigungen und vielem mehr. Warum sich dieser Gruppe seit 2013 insgesamt um die 2000 Senioren angeschlossen haben, liegt auf der Hand: Es ist kein Verein (kein Beitritt, keine Gebühren, kein Gruppenzwang), man braucht nicht viel Geld (ehrenamtliche Arbeit des Organisators) und trifft dabei ehrliche Freunde, die einfach Spaß haben wollen – die Einsamkeit hat also keine Chance.

Oberzugvogel und SeMa-Redakteur Klaus Karkmann hat für 2025 ein Programm entworfen, das es noch einmal in sich hat. Neben jeder Menge anderen Höhepunkten ragen drei Großveranstaltungen heraus. Hierfür müssen Extra-Karten gekauft werden.

K. Karkmann © SeMa



Zugvögelgruppe in der Kleinbahn.

JMD-Foto

- Am 24. April 2025 legt das gecharterte „MS Commodore“ zur großen ZV-Seemannsparty ab. Nicht nur zünftige Hamburger Musik, Tanz und Spaß werden geboten. Der Höhepunkt: Das aus dem TV bekannte Duo „Klaus & Klaus“ wird live an Bord nicht nur seinen Hit „An der Nordseeküste“ bieten. Die Barkasse wird mit Oldies gefüllt sein. (45 Euro), viele Tickets sind schon weg.
- Am 17. Juli 2025 haben die Zugvögel für ihr Sommerfest die legendäre Haifischbar am Hafen gepachtet, dort wird drinnen und draußen typisch hamburgisch gefeiert (mit Büffett 40 Euro pro Person). Auch hier gibt es ab sofort Karten.
- Am 12. September 2025 bitten die Zugvögel dann wieder auf dem „MS Commodore“ zur Cruise Night im Hafen, die dritte große Senioren-Sause 2025 (40 Euro). Auch hierfür sind ab sofort Karten verfügbar

Auch die übrigen Tagesfahrten der Zugvögel haben es in sich und sind günstig. Ein Auszug (alles mit dem eigenen Bus): Bremen/Mercedes (19. März), Potsdam (10. April), Moorbahn/Worpswede, Steinhuder Meer, Riverbus HH (alles im Mai), Ostsee, Nordsee, Odense (DEN/ alles Juni, Juli) und vieles mehr. Insgesamt wird es bis Ende 2025 rund 40 Veranstaltungen geben. Fröhliche Senioren werden immer gesucht.

So kann jeder mitmachen

- Am Mittwoch, 5. März, und am Mittwoch, 2. April, jeweils ab 15.30 Uhr, finden Info-Nachmittage im Brauhaus Speersort (Speersort 1) in Hamburg statt. Jeder kann teilnehmen (aber bitte per E-Mail s. u. vorher anmelden). Dort gibt es genügend Infos, Preise und Karten für die drei Großveranstaltungen (nur gegen Bezahlung). Karten können nach E-Mail-Bestellung (Adresse unten) mit Postanschrift und Zahlung (drei Euro Bearbeitung/Porto) auch zugesandt werden.
- Alle anderen ZV-Veranstaltungen stehen auf der ZV-Homepage: www.zugvoegeltouren.de Sie können jederzeit über die E-Mail klaus22459@googlemail.com gebucht werden. Erst die Zahlung auf das ZV-Konto **DE 95 2005 0550 1340 4226 98** berechtigt zur Teilnahme. Informationen gibt es dann regelmäßig auch über die Rundmails.
- Nach Zahlung kommt man einfach zum Bus (meist ZOB Hamburg) oder zum ausgeschriebenen Treffpunkt (sichtbar: Zugvögel-Fahne).
- Infos unter E-Mail: klaus22459@googlemail.com

GESUNDHEIT KENNT KEIN ALTER

Wir als M2-Zahnärzte wissen, wie wichtig eine gute Mund- und Zahngesundheit in jedem Alter ist.

Deshalb bieten wir Ihnen einen besonderen Service:

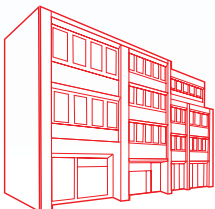
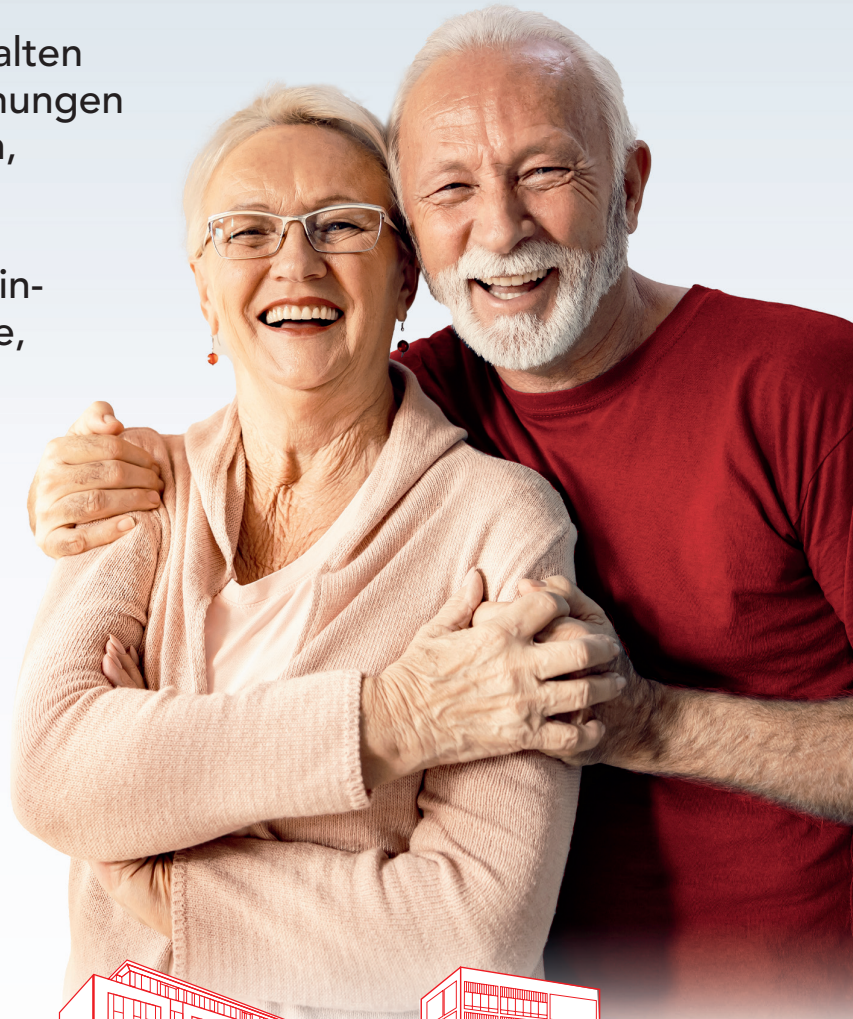
Wir besuchen Sie direkt vor Ort. So sparen Sie sich mühsame Wege und erhalten die bestmögliche zahnmedizinische Betreuung in Ihrer vertrauten Umgebung.

Unsere Dienstleistungen beinhalten umfassende Vorsorgeuntersuchungen und notwendige Behandlungen, die wir individuell durchführen.

Das Beste daran: Von der Terminvereinbarung bis zur Nachsorge, müssen Sie sich um nichts kümmern, wir übernehmen das für Sie.

Kontaktieren Sie uns für eine zuverlässige und einfühlsame zahnmedizinische Betreuung.

Ihr M2 Team



M2 Zahnärzte Harburg MVZ
Harburger Ring 10
21073 Hamburg

T +49 (0) 40 777 474
F +49 (0) 40 777 475

info.ha@m-2-zahnaerzte.de
www.m-2-zahnaerzte.de



M2 Zahnärzte Hoheluft MVZ
Breitenfelder Str. 3
20251 Hamburg

T +49 (0) 40 41 30 41 60
F +49 (0) 40 41 30 41 62 9

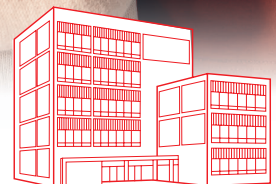
info.hl@m-2-zahnaerzte.de
www.m-2-zahnaerzte.de



M2 Zahnärzte Ahrensburg MVZ
Hamburger Str. 23
22926 Ahrensburg

T +49 (0) 4102 469 69 0
F +49 (0) 4102 469 69 69

info.ab@m-2-zahnaerzte.de
www.m-2-zahnaerzte.de



M2 Zahnärzte Langenhorn MVZ
Essener Str. 110
22419 Hamburg

T +49 (0) 40 468 96 87 0
F +49 (0) 40 468 96 87 99

info.lh@m-2-zahnaerzte.de
www.m-2-zahnaerzte.de

Rätselspaß

durch zwei teilbar	Bücher-gestell	Ein-siede-lei	Frauen-name	sibir. Eich-hörn-chenfell	das „All-Eine“ der chin. Phi-losophie	Einzel-angabe	Schmier-stoffe	englisch: Edel-stein	Stadt im Süden Indiens	ehem. Einheit für den Druck	Gesamt-heit der Mandan-ten	Kornrei-nigungs-ma-schine	
genug!	Araber-hengst bei Karl May			Haupt-figur im Roman						schnelle Raub-katze	Abk.: Inter-regio-zug		
							kleine Täu-schung						
bunte Tanz-show	Frauen-kose-name							franzö-sisches Adels-prädikat		englisch: eins			
				Teil des Rinder-magens				griech. Vorsilbe: bei, da-neben			knappe Bade-anzüge		
Staat in West-afrika	Stadt am Vesuv			altes Maß der Motoren-stärke				Tier des Eis-meeres	Stern-bild des Süd-himmels		Fluss durch Gerona (Span.)		
												deut-scher Kaiser-name	
Vorname des Sängers Reb-roff	Kult, Respekt		süd-amerika-nischer Kuckuck					alt-römi-sche Silber-münze		strafen	Insel vor Marseille		
				Talent				nieder-trächtig		Börsen-aufgeld			
Fremd-wortteil: bei, da-neben			hoher türki-scher Titel										
					höchster Berg in der Türkei	griechi-scher Buch-stabe	altitalie-nischer Volks-stamm	Palästi-nenser-organ-isation	Nerven betref-fend	3./4. Fall von „wir“		Fremd-wortteil: alt	
Schank-tisch		hinteres Schiffs-segel	Ab-trans-port								Vorname des Sängers Roussos	Kose-wort für Vater	
Freud-losigkeit	Ort in Ost-frank-reich					griech. Vorsilbe: gleich		Sohn Gottes		Abk.: rund			
							franzö-sisch: Meer	Spaß machen (ugs.)				Stadt bei Tokio	Seebad in Irland
				Initialen Stallones		Gutsver-walter im MA.			chem. Zeichen für Natrium		Kartei-reiter		
west-afrik. Volks-stamm	Rund-funk-sprecher					die Ges-undheit betref-fend							
Schwer-ver-brecher					Schul-fest-säle						Düssel-dorfer Flanier-meile		

HoWe-Umzüge

Umzüge – nah und fern
Entrümpelung & Transporte
in Hamburg und Umgebung

Umzüge ab € 150,-

- Elektroarbeiten
- Bürorumzüge
- Möbeleinlagerungen
- Geschultes Fachpersonal
- Möbelmontage durch Tischler
- Möbeltransportversicherung

Kostenvoranschlag, Umzugskartons sowie Anfahrt kostenlos!

**Mobil 0172-402 55 72
Tel. 04103-803 39 03
www.howe-umzüge.de**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----



Herzlichen Glückwunsch an die Gewinner vom letzten Mal!

Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe Dez./Jan. 2024/2025

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

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

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

WANDERFALKE

Verlosung im Februar

1. Preis:

2 Karten für „Ich darf das, ich bin Pflegekraft“ mit Sybille Bullatschek am 17.03.2025, 20 Uhr, in Alma Hoppes Lustspielhaus.

Es geht wieder rund in der Pflege! Sybille Bullatschek ist mit Ihrem mittlerweile vierten Programm auf Tour. Auch diesmal gibt es wieder jede Menge Drama im Haus Sonnenuntergang.

Freuen Sie sich auf einen gewohnt wilden, lustigen, aber auch nachdenklichen Abend mit der Pflegekraft der Herzen und ihren Geschichten rund ums Haus Sonnenuntergang, dem verrücktesten Seniorenheim Deutschlands.

Weitere Informationen und Karten gibt es unter www.almahoppe.de



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

2. bis 3. Preis:

Jeweils zwei Karten für „Da Capo Udo Jürgens“ – Die Original-Show“ mit dem Orchester Pepe Lienhard am 12.04.2025 in der Barclays Arena Hamburg

Während aufwendig digital bearbeitete Originalaufnahmen der letzten Udo-Jürgens-Konzerte zu hören sind, wird das exzellente Orchester unter der Leitung von Pepe Lienhard, der Udo Jürgens mit seiner Big Band mehr als 30 Jahre lang begleitet hat, live auf der Bühne spielen.

Karten gibt es an allen bekannten Vorverkaufsstellen und auf www.semmel.de



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

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

... und so können Sie gewinnen:

Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 15.02.25 senden an:

SeMa Senioren Magazin Hamburg GmbH, Großheidestraße 21, 22303 Hamburg, oder per E-Mail an: raetsel@senioren-magazin-hamburg.de

Persönliche Angaben:

Ihre persönlichen Daten werden nicht für Werbezwecke verwendet oder gespeichert.

Vorname _____

Nachname _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----



Durch den Einsatz von Kleingeräten wie dem Theraband erweitert Trainerin Yasmina Schnittker ihr Übungsrepertoire.



Die Übungen erfolgen im Stehen, im Knie- und (wie hier) im Vierfüßlerstand, in Bauch- und Rückenlage.



Schon seit 50 Jahren dabei: „Man bleibt beweglich und befindet sich in einer tollen Gemeinschaft“, sagt Kursteilnehmerin Heike Voss. „Das tut gut.“

RÜCKENSCHMERZEN? WIE WÄR'S MAL MIT WIRBELSÄULENGYMNASTIK?

Donnerstagnachmittag kurz vor 15 Uhr im Saal des Kulturhauses Eidelstedt: Elf Damen sind eingetrudelt oder erscheinen nach und nach. In der einen Ecke wird beim Schuhwechsel schon gequatscht und gelacht, andere beobachten noch von ihrem Stuhl aus, was hier so los ist: Wir sind beim Sportangebot „Wirbelsäulengymnastik“.

In den kommenden zwei Stunden werden hier zwei Kurse in Sachen Rückengesundheit stattfinden. Leiterin ist seit 2011 Yasmina Schnittker. Mit gezielten Übungen will sie dabei helfen, Rückenschmerzen und Beschwerden im Schulter-Nacken-Bereich vorzubeugen. „Fehlhaltungen, Verspannungen, Rückenschmerzen, Bandscheibenbeschwerden und Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben häufig Bewegungsmangel und einseitige Belastungen durch sitzende Bürotätigkeiten als Ursache, weil dadurch die Rumpfmuskulatur erschlafft.

Ein gezieltes Training zur Kräftigung und Elastizitätsverbesserung der Rumpfmuskulatur kann Beschwerden vorbeugen und bestehende Probleme beheben“, sagt Schnittker. Bewegungsmangel sei eben auch nicht nur bei Berufstätigen ein Problem, auch viele ältere Menschen würden sich in ihrem Alltag nicht genug bewegen. „Egal, ob jung oder alt – unsere Muskulatur wird im Alltag einfach zu wenig beansprucht“, so die Kursleiterin. Auch wer jeden Tag spazieren gehe, kräftige dadurch nicht die Rumpfmuskulatur. Diese sei für eine gesunde Wirbelsäule aber unerlässlich. „Gezieltes Training kann richtig viel bewirken, wenn die Ursachen

der Rückenschmerzen Verspannungen, Fehlhaltungen, verkürzte Muskulatur und ein Ungleichgewicht in der Muskulatur sind“, sagt Schnittker. Aber: „Wenn die Schäden an der Wirbelsäule schon fortgeschritten oder entzündlich sind, müssen diese erst mal ärztlich therapiert werden. Aber spätestens darauffolgend wird von ärztlicher Seite Wirbelsäulengymnastik empfohlen.“

„SANFTE DEHNÜBUNGEN KÖNNEN DIE WIRBELSÄULE ENTSPANNEN UND AKUTE SCHMERZEN LINDERN“

Der Saal des Kulturhauses verwandelt sich jetzt in einen Trainingsraum: Die Teilnehmer*innen stellen sich im Kreis auf und wärmen sich nach Anleitung auf. Im Anschluss geht es (heute) mit dem Theraband weiter: „Durch den Einsatz von Kleingeräten wie dem Theraband können wir das Übungsrepertoire erweitern“, erklärt die Trainerin.

Die Übungen finden im Stehen, im Knie- und Vierfüßlerstand sowie in Bauch- und Rückenlage statt. Alle Übungen, bei denen die Arme und Beine verschiedene Bewegungen machen und/oder der Oberkörper angehoben wird, stärken den Rücken. „Durch die Übungen wird das Gewebe rund um die Wirbelsäule stärker durchblutet, und die Bandscheiben dazwischen werden besser mit Flüssigkeit und Nährstoffen versorgt. Sanfte Dehnübungen können die Wirbelsäule entspannen und akute Schmerzen lindern“, ergänzt die studierte Sportwissenschaftlerin.

Der erste Besuch des Kurses in der vergangenen Woche hat Neueinsteigerin Ellen Fierlek gut gefallen: „Mich hat das Angebot irgendwie angesprochen“, sagt die 75-Jährige. „Ich habe gedacht, ich probiere das hier mal aus. Die erste Stunde hat mir gut gefallen, und deshalb bin ich heute wiedergekommen“, erzählt sie.



Zu Anfang beteiligen sich alle an der dynamischen Aufwärmung.

Die Sitzkissen helfen bei der Bodenarbeit.



Sie hat Probleme im Nacken-Schulterbereich und „überall Arthrose“, wie sie sagt. Ihr gefalle vor allem auch, dass man sich bei diesem Angebot nicht so lange festlegen müsse. Der aktuelle Kurs, der gerade begonnen hat, dauert bis Dezember.

Nach rund 50 Minuten ist „die Arbeit“ getan, zum Abschluss dürfen sich alle auf der Matte ausstrecken: Es folgen eine progressive Muskelentspannung und Dehnübungen. (Nur wenige Teilnehmerinnen können die Übungen auf der Matte am Boden nicht mitmachen. Für sie gibt es aber die Möglichkeit, im Stehen am Stuhl oder angelehnt an die Bühne die Übungen mitzumachen.)

Text und Fotos: C. Chateaubourg © SeMa

„AUCH DAS PERSÖNLICHE WORT KOMMT NICHT ZU KURZ“

Schon seit mindestens 50 Jahren geht Eidelstedterin Heike Voss zu den verschiedenen Sportkursen, die hier angeboten werden. „Man bleibt beweglich und befindet sich in einer tollen Gemeinschaft“, sagt die 88-Jährige. „Das tut gut.“ Dass die Trainer*innen hier einen guten Job machen und auch herumgehen und die Teilnehmer*innen korrigieren, schätzt Renate Hirsch besonders. Die 68-Jährige kommt bereits seit 32 Jahren her. Ihr gefällt vor allem, dass sie einen festen Termin die Woche habe, dass sie immer gute Trainer*innen habe und auch, dass „das Soziale“, die Gruppe, sehr nett sei. Das kann auch Trainerin Yasmina Schnittker unterstreichen: „Wir sind eine lustige Truppe, wo das ein oder andere persönliche Wort nicht zu kurz kommt. Die Teilnehmer*innen trainieren teilweise schon zehn, 20 Jahre zusammen – aber jeder Neankömmling wird herzlich in die Gruppe integriert. So sind über die Jahre auch außerhalb der Kursstunde persönliche Kontakte und Treffen zwischen den Teilnehmer*innen entstanden.“

Die neuen Kurse beginnen am 24. April 2025. Sie finden dann donnerstags von von 13.30 bis 14.30 Uhr und 14.30 bis 15.30 Uhr statt. Viel mitbringen braucht man nicht: Legere Kleidung und bequeme Schuhe (wie Sportschuhe, Ballettschläppchen oder rutschfeste Socken), ein Handtuch als Auflage für die Matte und etwas zu trinken sind erforderlich. Die Anmeldung für einen der beiden Kurse ist direkt über die Webseite des Kulturhauses möglich: <https://kulturhausedelstedt.de/programm/kurse/gesundheit/> – Anmeldeschluss ist am 17.04.25.

Wirbelsäulengymnastik-Kurse werden aber auch in ganz Hamburg bei Vereinen, Bürgerhäusern, oder Einrichtungen wie AWO, DRK oder Lange aktiv bleiben (LAB) angeboten.



Zu Anfang beteiligen sich alle an der dynamischen Aufwärmung.

1 Monat kostenlos*

Malteser
...weil Nähe zählt.



Wir sind da, wenn es schnell gehen muss
Der Malteser Hausnotruf

Foto: Lena Kirchner

JETZT AKTIONSWOCHEN NUTZEN!

Mit Sicherheit an Ihrer Seite. Wir beraten Sie gerne:

0800 9966028

(Mo-Fr von 8-20 Uhr, kostenlos)

Weitere Informationen: malteser.de/hausnotruf

Oder Sie nutzen einfach unsere Online-Terminbuchung!



*Gültig bis 28. Februar 2025 bei Neuanschluss. Gilt für alle Hausnotruf-Leistungen, die nicht von der Pflegekasse übernommen werden. Die Kosten werden aus abrechnungstechnischen Gründen erst in dem ersten vollen Kalendermonat der Versorgung erlassen, der auf den Monat Ihres Anschlusses bei uns folgt.

„Digitale Tipps & Trends“



In einer Welt, die immer digitaler wird, möchten wir Ihnen helfen, den Anschluss nicht zu verlieren. In dieser Rubrik finden Sie hilfreiche Tipps und einfache Anleitungen, um Ihr Smartphone und andere digitale Geräte besser zu verstehen und zu nutzen.

Lassen Sie uns gemeinsam die spannende digitale Welt erkunden und neue Möglichkeiten entdecken. Ihre Meinung ist uns wichtig, daher freuen wir uns über Ihre Fragen und Anregungen!

Heute widmen wir uns dem Thema „Unerwünschte oder sogenannte Fake-SMS“

Fake-SMS sind betrügerische Nachrichten auf Ihrem Smartphone, die darauf abzielen, Sie zu täuschen und so an persönliche Daten zu gelangen. Solche Nachrichten können von angeblichen Banken, Versandunternehmen wie z.B. DHL oder wildfremden Personen stammen. Eine typische Nachricht lautet zum Beispiel: „Hallo Mama, hallo Papa, mein Handy ist kaputt. Dies ist meine neue Nummer ...“.

Wie erkennen Sie Fake-SMS?

1. Unbekannter Absender: Seien Sie vorsichtig, wenn Sie Nachrichten von unbekanntem Nummern erhalten.
2. Auffällige Rechtschreibfehler: Betrügerische Nachrichten enthalten oft Fehler.
3. Aufforderung zur Dateneingabe: Seriöse Unternehmen fragen nie per SMS nach persönlichen Informationen.

Was tun bei Erhalt einer Fake-SMS?

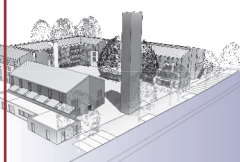
1. Ruhig bleiben: Der bloße Erhalt einer solchen SMS ist nicht bedrohlich, aber verständlicherweise beunruhigend.
2. Nicht antworten: Antworten Sie nicht auf die Nachricht.
3. Keine Links anklicken: Keine Sorge, das Öffnen einer solchen SMS ist nicht gefährlich, aber klicken Sie niemals auf unbekannte Links, also blau unterlegte Texte, die Sie ins Internet führen.
4. Nummer blockieren: Blockieren Sie die Nummer des Absenders.
5. SMS löschen: SMS lange gedrückt halten und danach auf „Löschen“ oder das Papierkorb-Symbol tippen.
6. Meldung an Ihren Mobilfunkanbieter: Informieren Sie Ihren Mobilfunkanbieter über die Fake-SMS.

Übrigens, wenn Sie sich fragen: Wie kommen die gerade an meine Mobilfunknummer? Keine Sorge, die wurde wie Tausende andere Nummern zufällig ausgewählt und angeschrieben.

Blieben Sie wachsam und schützen Sie sich vor Betrug!



Gast-Autor dieser neuen Rubrik: Oliver Kühl, Senior Media Care
Wir helfen in der digitalen Welt, Internet: www.senior-media-care.de,
E-Mail: info@senior-media-care, Tel. 040/22 61 51 55



„Wohnen mit Service“

**Seniorenwohnanlage Christuskirche
Norderstedt-Garstedt**

Vermietung direkt durch den Eigentümer

Weitere Informationen erhalten Sie bei:
Ev.-Luth. Kirchenkreis HH-West/Südholstein
Max-Zelck-Str. 1
22459 Hamburg

Telefon:
040/558 22 03 70

E-Mail: wohnen@kirchenkreis-hhsh.de

Unsere 2011 fertiggestellte Senioren-Wohnanlage in 22848 Norderstedt (Garstedt), Kirchenstraße 12b, bietet Ihnen unter dem Motto „Wohnen mit Service“ 68 Wohnungen auf drei Etagen und genau so viel 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 und eine Dachterrasse als Treffpunkt aller Generationen.

2 Zimmer
ca. 52,29 m²
Wohnfläche

Miete
netto kalt:
€ 627,48
zzgl. Nk. und Serviceentgelt

Courtagefrei!
Bedarfsausw.: 38,8 kWh/(m²a) Holzpellets

Ein Leben lang aktiv!

Angebote und Veranstaltungen für Mitglieder und Gäste. Gemeinsame Freizeit, interessantes Miteinander in verschiedenen Interessengruppen.



**LAB-Treffpunkt
Fuhsbüttel**

Lange Aktiv Bleiben e. V.
Fliederweg 7, 22335 Hamburg
Telefon (040) 59 24 55
fuhsbuettel@labhamburg.de
www.labhamburg.de



Pfoten-Buddies ASB-Haustierhilfe

Wer allein lebt und ein Haustier hat, macht sich bei einer anstehenden Kur, Reha oder einem Krankenhausaufenthalt Gedanken um seinen Hund, die Katze oder andere lieb gewonnene Begleiter. Wer kann für das Tier zuverlässig sorgen, damit es nicht ins Tierheim muss? Gut, dass es das kostenlose Angebot der „Pfoten-Buddies“ gibt. Pfoten-Buddies – Haustierhilfe Hamburg ist ein gemeinnütziges Projekt vom Arbeiter-Samariter-Bund (ASB) Hamburg, das die ehrenamtliche Unterstützung älterer oder erkrankter Menschen bei der Versorgung ihrer Haustiere organisiert. Gestartet ist es im Oktober 2022 mit der Suche von geeigneter Ehrenamtlicher. Anfang 2023 konnten die ersten Anfragen bedient werden. „Wir helfen überwiegend Halterinnen und Haltern von Hunden sowie einigen Katzenhalterinnen und -haltern. Für Kleintiere bekommen wir keine Anfragen, sagt Projektleiterin Marion Wessling. „Außerdem haben wir in drei Papageienfällen geholfen“, ergänzt sie. „Das ist schon das ungewöhnlichste Tier.“

Kommt es auch vor, dass das Tier bei dem Ehrenamtlichen auf Zeit einzieht? „Ja, das ist neben Gassigehen die häufigste Unterstützung, die angefragt wird“, sagt Marion Wessling. Die Zeitspanne reicht von einer Woche bis zu drei Monaten. Die Helferinnen und Helfer können bei der Registrierung angeben, welche Form der Hilfe für sie infrage kommt. Diejenigen, die auch die Möglichkeit haben, ein Tier vorübergehend zu beherbergen, kontaktieren die Ehrenamtlichen im

Bedarfsfall und versuchen, die passendste Unterkunft für das Tier zu finden.

Die Idee orientiert sich an einem bestehenden Projekt in Stuttgart, das seit einigen Jahren erfolgreich läuft. Dort nennt sich die Hilfe „SilberPfoten“. Es wurde mit dem Deutschen Tierschutzpreis, dem Deutschen Engagementpreis und dem Tierschutzpreis Baden-Württemberg ausgezeichnet. Derzeit umfasst das Projekt der Pfoten-Buddies in Hamburg 65 registrierte Hilfsbedarfe, viele davon erfordern eine langfristige Betreuung. Es gibt über 600 registrierte Helferinnen und Helfer, davon sind aktuell rund 100 aktiv im Einsatz.

Neben der akuten Hilfe entstehen zwischen den Haustierliebhaberinnen und -liebhabern echte Freundschaften. So ist das Projekt nicht nur kurzfristige Hilfe, sondern auch ein Mittel gegen Einsamkeit.

Im Herbst 2024 gab es für diese gute Idee den Annemarie Dose Preis. „In einer Zeit, in der das Miteinander oft in den Hintergrund rückt, steht die Initiative als strahlendes Beispiel für Engagement, Mitgefühl und Nächstenliebe“, sagte Lars Meier, Vereinsvorstand von MenschHHamburg e.V., in seiner Laudatio.

**Kontakt: E-Mail: pfoten.buddies@asb-hamburg.de
oder Tel.: 040/25 33 05 04**

S. Rosbigal © SeMa

LANDES-SENIOREN- BEIRAT

erneuert Forderung,
ein 29 Euro-Hamburg-
Ticket im HVV für über
65-Jährige einzuführen.

**LESEN SIE DEN GANZEN
TEXT AUF
[WWW.SENIOREN-
MAGAZIN-HAMBURG.DE](http://WWW.SENIOREN-
MAGAZIN-HAMBURG.DE)**

Wohnen „Generation 55+“

- 1 Zi. (ohne Schlafnische),
ca. 35 m², € 333,- + Nk./Kt.
- 1 Zi. (mit Schlafnische),
ca. 39 m², € 376,- + Nk./Kt.

In HH-Langenhorn, Diekmoorweg,
ruhige, grüne Lage, attraktiver
Schnitt, nette Hausgemeinschaft,
mit Bad, Küche, Balkon und Lift.
V: 174,9 kWh (m²a), Gas, Bj. 1969

040 35 91 52 00
(Anspr. Fr. Schnell)
www.meravis.de

meravis
Immobilien Gruppe

BEKANNTSCHAFTEN

Er sucht ihn! 62, sportlich, schlank, sucht diskrete erot. Freundsch./Gemeinsamkeiten. **AktSPORT@gmx-topmail.de**

Sie sucht einen netten, freundlichen Mann, ca. 55-70. **Tel.: 0179/516 01 44**

Hast Du etwas Zeit für mich? Mobiler, aktiver Er, 78/182, unabhängig, mit viel Herz und Humor, wünscht sich für ein gemeins. Miteinander eine flotte Sie. **Tel.: 0176/51 84 84 39**

Netter Brummer, 79, wartet auf süße Biene bis 75, um mit ihr von Blüte zu Blüte zu fliegen. Wenn Du keine Flugangst hast, melde Dich und lass uns gemeinsam summen. **Chiffre 00125**

Sie, 55, blond, unabhängig, sportlich aktiv, tierlieb, naturverbund., reise gerne, und vieles mehr, sucht junggebl. Ihn, zuverlässig, treu, gepflegt, nur ernstgemeint. **0176/57 08 99 02**

Witwer (Ü70/169/NR), kein „Opatyp“, sucht eine schlanke, gepflegte Partnerin. Sie sollte ehrlich und liebevoll sein. Ich mag die Ostsee/Nordsee und die Berge. **Tel.: 040/30 71 42 23**

Sie, 66/160/52, sucht Ihn. Lieb, Niveau, weltoffen, Kunst, Kino, Reisen, Spaß am Leben, Cabrio fahren, Du wohnst Elbe/Alster, sportlich, Tanzen, ohne Kids, **0157/36 40 10 52, SMS?**

Kapitän, Witwer, Akademiker ohne Anhang, HH-West gesucht. Gut situiert, Haus, Garten, Kamin, lustig, ehrlich. W, 66/160/53/NR. Wunschträume 2025. **Bitte SMS: 0157/36 40 10 62**

Ich, weibl., 81 Jahre alt, schlank, fit und modern, wünsche mir einen Herren ungefähr im gleichen Alter und auf gleicher Augenhöhe für eine gemeinsame zu verbringende Freizeit kennenzulernen. Ich möchte keine Beziehung, sondern eine aufrichtige und seriöse Freundschaft. Vielleicht fühlt sich ein Herr angesprochen. **Chiffre 00225**

Auch allein? Er, 75/184, schlank, gepflegt, sucht eine sympathische, schlanke Sie bis 75/NR für Unternehmungen, auch mit Rad, und füreinander da sein. Raum HH-Nord/-Ost, **Chiffre 00325**

Junggebl. Mann, 63 J., sucht Gegenüber Ergänzung, Neuanfang, dafür nie spät, Radeln, Zeichnen, Beten u.v.m., 173 cm/NR, Shalom, **Chiffre 01425**

Großes Mädchen, 65 J., sucht kleines Mädchen – 70 J. für den Rest des Lebens. Wenn Du auch eine respektvolle und harmonische Beziehung suchst, melde Dich gern. **Tel.: 0176/61 33 06 91**

Er, 80 J./184 cm/80 kg, sucht lebens- und liebenslustige Dame mit weiblichen Rundungen für gefühlvolle und erotische Treffen. **Tel. oder WhatsApp: 0151/20 50 22 09**

Ich wünsche mir von Herzen einen „ziemlich besten Freund“ als Begleiter für viele schöne Unternehmungen. Was draus wird? Lassen wir uns überraschen. Neugierig? Ich bin es auch – eins sympathische, junggebliebene Hamburgerin, Ende 70/169 cm/NR, mit Chic, Charme, Herz und Verstand. Ob er wohl meine Anzeige liest und eventuell auch noch im Herzen Hamburgs wohnt – ein unerfüllbarer, nachträglicher Weihnachtswunsch? **Chiffre 00425**

Witwer, Ende 70, groß + schlank + fit + sportlich + unabhängig, sucht Lady ab 65 J., ab 1,70 m, auch „mit ein paar Kilos zuviel“, für gemeinsame Unternehmungen. Freue mich auf Ihre Zuschrift, die ich sofort beantworten werde. **Chiffre 00525**

Junggebl. Witwer, 80+, gut situiert, mobil, sucht Partnerin ab 78 Jahre, **Chiffre 00725**

Wir, unkompliziertes Paar, in den Spät-60ern, tolerant, humorvoll, suchen diskret. Paar für prickelnde und erotische Freundschaft. **Chiffre 00825**

Lebensfrohe, humorvolle W, NR/75/168, schlank, mobil, sucht niveauvollen Partner für gemeinsame schöne Zeit, a. Reisen. Freue mich auf Zuschr. **cmc.mietke@yahoo.com**

Ing., 71/177, schlank, su. SIE, NR/bis 67, sportl., naturverb., tiefgründig, gebildet, ehrl., 50:50, locker, politisch solidar, Öko. Volle schriftl. Bewerbung an Dich: **rojan8017@gmail.com**

Er, 79 J., junggebl., 172/85/Restbl., sucht kl., charm. Partnerin, ab 65/ca. 160, relat. schl., ohne Haustiere, NR/NTr. für liebevolles Miteinander. **Tel.: 04129/505**

Nur wer wirklich liebt, wird niemals einsam sein. Widder-Mann, 71/186/87, junggebl., tiefgründig, wünscht sich eine Löwe-, Fische-, Stier-, oder Schütze-Frau, als Seelenpartnerin. **Chiffre 00925**

Man hat noch Träume, ohne eine Träumerin zu sein: Moderne, selbstbewusste, schlanke, 70-Jähr., Ww, NR, lebensfroh, mit Herz und Verstand u. strukturiertem Tagesablauf, finanz. unabhängig, sucht bodenständigen, ehrlichen, klugen Typen: gepflegt, gebildet, stilsicher, m. sportlicher Figur, auf Basis von Zuneigung und Vertrauen mit gegenseitiger Achtung für eine harmonische Zweisamkeit. Ich freue mich auf Resonanz. **Chiffre 01025**

Gemeinsam statt allein die Freizeit verbringen: gepfl., schlanke Sie, Anf. 70/NR, angenehme Erscheinung, fit u. ohne Anhang, freut sich „Ihn“, bis ca. Mitte 70 J., lebensbejahend, seriös, pos. Lebenshaltung, fit im Kopf u. mobil unterwegs, symp. und unkompliziert, Raum HH-Nordost. Zuschrift mögl. m. Bild unter **Chiffre 01125**

Lust auf Lust? Diskreter, erfahrener 70er sucht Dich zum Kuschneln und mehr. Du, vernachlässigte Ehefrau/Single? Bitte rufe mich an, ich freue mich. **Tel.: 0151/15 56 70 16**

Sie, 75 Jahre, junggeblieben, unternehmungslustig, naturverbunden, sportlich, sucht nette Menschen für Unternehmungen. Ich mag Ausflüge, Spaziergänge, nette Gespräche und Kultur. **Chiffre 01325**

FREIZEIT

Monika, 74, sucht Gleichgesinnte: Frieden, Freiheit + Selbstbestimmung. Ich freue mich auf neue Freundschaften. **01522/466 08 72, E-Mail: momatpfer@yahoo.de**

Ostseekind, Boulefan, 76, sucht Jung und Alt für HH – Ostsee in 2 Std. zum Bouleplatz mit Meeresblick oder Steilufer oder Cafémeile, 1 km Gehvermögen, Fahrt mit DB. **Chiffre 00625**

Oldies abrocken – ehem. Rhythmusgitar./Sänger sucht Freizeitmusiker (Keyboard oder ???) f. R&B/Rock & Pop. Ottensen +++. Bin 76, agil, topfit. **Tel.: 0162/865 76 87**

Männerbund nimmt wieder humorvolle (Lebens-)Künstler auf. Treffen uns jede Woche Nähe Dammtor. **Tel. 0176/82 94 14 27** (bitte nur von 10 bis 12 Uhr)

Gemeinsam statt einsam! So starten wir ins neue Jahr. Unser Freizeitverein bietet: Singen, Wanderungen, Kegeln, Essen, Besichtigungen, Kino, Klönen u. mehr für 8 €/Monat. **Tel: 040/24 82 25 62, www.freitzeitverein-interaktion.de**

Wer (m/w) hat Zeit und Lust auf gemeinsame Spaziergänge an Alster, Elbe und anderswo, auf Kino, Ausstellungen, Restbesuche und andere Freizeitaktivitäten? Im Seniorenalter unterwegs sein in niveauvoller Gesellschaft, Neues erkunden (kein Verein. Ich freue mich auf Zuschriften. **Chiffre 01225**

VERKAUF

VW up! Benziner, Euro 6, 2. Hand, unfallfrei, Baujahr 2019, 27703 km, weiß, Schaltgetriebe, neue Ganzjahresreifen, TÜV/AU 2026, Inspektion 11/24, VB: 6800 €. **Tel.: 040/50 04 96 62**

Senioren-Elektromobil, rot. Mit Garantie. Neupreis 2000 €. In 5 Teile zerlegbar. Max. Geschwindigkeit 6 km/h. 12 AH-Lithium-Ionen-Batterie. Schön für Spaziergänge. 1000 €. **Tel.: 0178/654 73 37**

Aus gepflegtem 1-Personen-Haushalt: 2 gleich große 2-Sitzer-Sofas, Länge: 160 cm, 47 cm Sitzhöhe, Farbe warmes Rot, Velours, pflegeleicht, verstellbare Lehnen, Taschenfederkern, gepolstert, 1 versetzbare Kopfstütze, 1 Sitz elektrisch ausfahrbar bis zur Liege, 11 Monate alt, NP 4500 €, umständehalber für 1400 € abzugeben. **Tel.: 0173/601 92 41, Hamburg-Zentrum**

Mercedes Benz, C-Kl., W204, Kompressor, elegance, 1. Hand, unfallfrei, Bj. 2008, 81 000 km, Garage, Leder, schwarz-metallic, SD, Klima, Wurzel-Nuss-Holz-Applikationen, Breitreifen 8-fach, LM-Felgen, viele Extras, HU 05/25, „ein Schmuckstück, wie neu“, 12 500 €, **Tel.: 040/55 92 98 30**

Holzboote Tiller, C-Klasse 1,695 m, D-Klasse 1,26 m, Katamaran 0,80 m. **Tel.: 040/59 97 30**

IMMOBILIEN

Netter Ingenieur sucht Wohnung/Haus zum Kauf in Hamburg & Umgebung. Ich zahle den höchsten Preis. Inkl. Entrümpelung, Hilfe & Beschaffung der Unterlagen, **Tel.: 0176/95 86 07 81**



»Rindergeschnetzeltes mit Kartoffelrösti«

Zutaten:

Rindergeschnetzeltes

- 150 g braune Champignons
- ½ Knoblauchzehe
- 1 Frühlingszwiebel
- 250 g Rinderfilet
- Salz/frisch gemahlener Pfeffer
- 2 EL Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl

- 1 EL Weizenmehl
- 100 ml Kalbsfond
- 75 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
- Kartoffelrösti
- 350 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- Salz/frisch gemahlener Pfeffer/
frisch geriebene Muskatnuss
- Außerdem etwas Speiseöl

Veranstaltungen in der Parkresidenz



• Dienstag, 04.02.25, 19 Uhr - Duo GitHarmonika

Wenn Saiten auf Knöpfe treffen, entstehen unglaublich viele Klangvielfalten. Durch das elektronische Akkordeon zusammen mit dem weichen Sound der Konzertgitarre erklingen Popsongs und viele andere bekannte Melodien in einer einzigartigen Kombination. Jennifer und Nenad Nikolić verzaubern das Publikum. Eintritt: 20 €

• Dienstag, 11.02.2025, 19 Uhr - Mischpoke - „Klezmer High Life“

Mischpoke ist eine Hamburger Klezmerband, die sich inzwischen ein europaweites Publikum erspielt hat. Und wer die spannungsgeladene Performance dieser fünf Künstlerpersönlichkeiten erlebt, der spürt überdeutlich: Diese Band hat ihren eigenen Sound gefunden: „Klezmer High Life“. Eintritt: 20 €

• Dienstag, 25.02.2025, 19 Uhr - Revival Jazzband

Eine der populärsten Jazzbands aus Hamburg! Seit 1971 gibt es sie nun, die Revival Jazzband, damals gegründet von dem im Oktober 1998 verstorbenen, schon fast legendären Pianisten Michael Gregor. Außer den gelegentlichen Auftritten in ihrem Domizil, dem Hamburger Cotton Club, kann man die Revival Jazzband zum Beispiel auch im Bergedorfer Jazzclub hören. Eintritt: 20 €

• Dienstag, 04.03.2025, 19 Uhr - JAWBONE

Die Hamburger Band JAWBONE ist unterwegs, um die Klangwelten amerikanischer Urmusik neu zu ergründen. Die Musiker bedienen gekonnt Elemente aus Bluegrass, Folk und Blues. Hier werden allerdings mit Banjo und Fiddle keine Klischees nachgezeichnet. Sie werden vielmehr an ihren Wurzeln durchleuchtet und hin und wieder schwindelerregend verdreht – dabei gibt es viel Interessantes und Bekanntes zu entdecken. Eintritt: 20 €



PARKRESIDENZ
ALSTERTAL

Karl-Lippert-Stieg 1
22391 Hamburg-Poppenbüttel
Telefon 040/60 60 8-0
www.parkresidenz-alstertal.de

Karten gibt es unter 040 606 08 -0, online oder bei uns in der Residenz

1) Vorbereiten ★ Für das Geschnetzelte Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden. Für die Kartoffelrösti Kartoffeln schälen und auf einer Haushaltsreibe raspeln. Kartoffelraspel gut ausdrücken und würzen. Backofen vorheizen. Ober- und Unterhitze: etwa 100 °C/Heißluft: etwa 80 °C

2) Rinderfilet schneiden ★ Rinderfilet mit Küchenpapier trocken tupfen und Fett entfernen. Filet in dünne Streifen schneiden und mit Salz, Pfeffer würzen.

3) Rindergeschnetzeltes zubereiten ★ 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischstreifen darin anbraten, dann herausnehmen und im Backofen warm stellen. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen, Champignons und Knoblauch darin kurz anbraten. Mit Mehl bestreuen und anschwitzen. Mit Kalbsfond ablöschen, gut verrühren und aufkochen. Filetstreifen zugeben. Crème fraîche unterrühren und abschmecken.

4) Kartoffelrösti braten ★ Öl in einer Pfanne erhitzen. Geraspelte Kartoffeln mit einem Esslöffel portionsweise in die Pfanne geben und Rösti bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldgelb braten. Dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5) Das Rindergeschnetzelte anrichten und mit Frühlingszwiebeln bestreuen. Dazu die Kartoffelrösti reichen.



SoVD-Sozialtipp

SOVD
Sozialverband Deutschland
Landesverband Hamburg

Rente 2025: Aufschieben, weiterarbeiten und Hinzuverdienst

Vieles hat sich zum neuen Jahr verändert: Es gibt mehr Kindergeld und mehr Wohngeld, die Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung sind gestiegen und die höhere CO₂-Abgabe verteuert das Heizen und Tanken. Während die meisten Pflegeleistungen, wie das für die Betreuung zu Hause vorgesehene Pflegegeld, bereits mit dem Jahreswechsel angehoben wurden, steht eine Erhöhung der Rente noch aus. Diese wird voraussichtlich ab Juli – im Zuge der jährlichen Rentenanpassung – um 3,5 Prozent steigen.

Wer dieses Jahr vor dem Ruhestand steht, sollte die Diskussion um Rente, Rentenhöhe und die vorgezogene Rente vor und auch nach der Bundestagswahl genau verfolgen. Denn die Rentenpläne der Ampel sehen eine sogenannte Rentenaufschubprämie vor. Versicherte, die mindestens zwölf bis 36 Monate über die Regelaltersgrenze hinaus – über Minijob-Niveau – weiterarbeiten und solange auf ihre Rente verzichten, sollen demnach eine abgabefreie Einmalzahlung von durchschnittlich 22 000 Euro (je nach Höhe der Altersrente) erhalten. Der Rentenzuschlag von 0,5

Prozent pro Monat soll als Auswahlmöglichkeit erhalten bleiben. Dafür gilt weiter das reguläre Renteneintrittsalter. Versicherte, die zum Beispiel Ende Januar 1959 geboren wurden, gehen nach 66 Jahren und zwei Monaten, also am 1. April 2025, abschlagsfrei in Altersrente. Wer dann neben der Rente weiterarbeiten möchte, darf auch in diesem Jahr unbegrenzt hinzuverdienen und kann weiterhin selbst Rentenversicherungsbeiträge zahlen. Durch die eigenen und die Beiträge des Arbeitgebers wird die Rente dann einmal im Jahr angehoben.

Doch Achtung! „Wenn sich der Hinzuverdienst als Rentner:in lohnen soll, gibt es einiges zu beachten, insbesondere mit Blick auf den Grundfreibetrag und das Kalenderjahr des Rentenbeginns. So müssen 2025 ganze 83,5 Prozent der Rente versteuert werden, 16,5 Prozent sind steuerfrei. Seit 2023 erhöht sich der Steueranteil um jährlich 0,5 Prozent“, so Klaus Wicher, Landesvorsitzender Sozialverband Deutschland (SoVD) in Hamburg.

Der Brutto-netto-Rentenrechner des SoVD bietet Ihnen eine Orientierung, wie viel von Ihrer Rente nach Abzug von Steuern und Sozialabgaben übrigbleibt: www.sovd.de/rentenrechner.

Übrigens: Auch wer wegen Krankheit eine Erwerbsminderungsrente bezieht, darf hinzuverdienen. Bis zur sogenannten Hinzuverdienstgrenze wird das Einkommen nicht auf die Rente angerechnet. Seit 1. Januar 2025 dürfen voll erwerbsgeminderte Menschen monatlich bis zu 1638 Euro (19 661,25 Euro/Jahr) hinzuverdienen, ohne dass die Rente gekürzt wird. Für Rentner:innen, die teilweise erwerbsgemindert sind, gilt ein Limit von 3.276,81 Euro monatlich (39 322,50 Euro/Jahr).

Mitglieder des SoVD können sich kostenfrei zu allen Leistungen der gesetzlichen Rentenversicherung beraten lassen – und vieles mehr. Telefon: 040/611 60 70, E-Mail: info@sov-d-hh.de, www.sovd-hh.de

Sie erreichen uns unter: **04101-672 07** oder Mail: kontakt@rybin-sanitaer-technik.de

SAUBER & HYGIENISCH

auch in Krisenzeiten

Dusche statt Wanne - Barrierearmes Bad in einem Tag





Die Pflegekasse bezahlt!

Bis zu 4.000,- € Zuschuss bei Pflegegrad 1 - 5 decken die gesamten Kosten für die Basisausführung ab. Wir beraten Sie dazu und helfen bei der Beantragung.



Rybin Sanitär-Heizung-Klempner GmbH • Ehmschen 33 in 25462 Rellingen • www.klempner-pinneberg.de



Unser Autor Rudolf F. Müller ist Präventologe.

Seit 1973 begeistert ihn das Thema Gesundheit. Zunächst weiterhin als Ingenieur im Industriebau tätig, praktizierte er parallel dazu bereits das therapeutische Yoga nach Krishnamacharya. Von den Wirkungen auf seinen Körper begeistert, kam er folgerichtig zur ganzheitlichen Gesundheit. Er absolvierte in über 20 Jahren zahlreiche gesundheitsrelevante Ausbildungen und zum Abschluss in den 90er Jahren das Studium Gesundheitsmanagement und Prävention. Seit 2000 arbeitet er freiberuflich als Präventologe in der individuellen Gesundheitsberatung, hält Vorträge und engagiert sich besonders für die Generation 60 plus.

Alter ist KEINE Krankheit

Häufig werden wir im Alltag nach unserem Alter gefragt. Die von den meisten Menschen dann genannte Zahl, angeblich ihr Alter, sagt aber nur sehr wenig aus!

Kennen auch Sie 45-jährige Greise? Und 75-Jährige, die topfit und voller Tatendrang sind? Das wirkliche Alter ergibt sich nämlich aus folgenden drei Ebenen:

Das biologische Alter

Darüber kann Ihnen evtl. Ihr Hausarzt etwas sagen, aber sicherlich können Sie den Zustand Ihres Kreislaufs, des Halteapparates, des Verdauungssystems, der inneren Organe wie Herz, Lunge, Nieren, Leber usw., Ihrer Knochen und Gelenke, Muskeln, der Wirbelsäule usw. selbst einschätzen.

Äußerlich sehen wir die Spuren des Alterns an der Haut, am Gang, an der Haltung ...

Aber was wir nicht sehen und vergessen: Jedes Fältchen ist gleichzeitig ein Zeichen für unzählige Alterserscheinungen in unserem Körper.

Die Funktionsfähigkeit unserer Zellen, ihres Stoffwechsels, die ausgewogene tägliche Versorgung mit lebenswichtigen Vitalstoffen, Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen, Ballaststoffen, den richtigen Fetten, Kohlenhydraten und Eiweiß können Sie maßgeblich beeinflussen!

Das geistige (mentale) Alter: Dieses ist Ausdruck der Geisteshaltung und der individuellen Einstellungen (mentale Glaubenssätze) auf allen Gebieten des Lebens, gleichzeitig Ausdruck der jeweiligen mentalen Stärke. Denn MENTALES wird REALES, sagt die Neuropsychologie. Interesse, Neugier, Veränderungsbereitschaft, Empathie u. ä. sind positive Momente einer mentalen Stärke und halten den Menschen jung und mit Jüngeren verbunden.



und wie alt ist man wirklich?

Bereits Francis Bacon, englischer Philosoph und Lordkanzler (1561–1626), formulierte das so:

*Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte,
Achte auf deine Worte, denn sie werden Taten,
Achte auf deine Taten, denn sie werden
Gewohnheiten,*

*Achte auf deine Gewohnheiten,
denn sie werden zum Charakter;
Achte auf deinen Charakter,
denn er wird zu deinem
Schicksal.*

Das kalendarische Alter

Es wird fast immer genannt, ist selten zutreffend, aber

leider meistens zum Primat erhoben!

Unser kalendarisches Alter ist nicht beeinflussbar, sehr wohl aber unser biologisches und das mentale. Alle drei separat ermittelt, gewichtet, bewertet und bestenfalls von Ihnen selbst in Relation zueinander gesetzt, ergeben erst Ihr wirkliches, Ihr eigentliches Alter:

DAS INTEGRALE ALTER

Es kann tatsächlich gelingen, die durchschnittlichen, mit dem kalendarischen Alter verbundenen Besonderheiten in den meisten Fällen durch einen gesunden Lebensstil, durch Vermeidung von Rauchen, Alkohol, Bewegungsmangel und Fast Food um 20 Jahre nach hinten zu verschieben. Diese Feststellung ist durch eine Vielzahl evidenzbasierter Studien belegt.

Als 60-Jähriger wie 40 sein? Oder besser, als 80-Jähriger wie 60 sein?

Ist das nicht die Mühe wert? Wo doch die Mühe sogar Spaß machen kann! Sie sind nie zu alt, um etwas für Ihre Gesundheit zu tun.

Im Gegenteil: Sie sind bereits zu alt, um es nicht zu tun! Gesundheit ist machbar, zumindest beeinflussbar.

In diesem Sinne grüßt Sie
Rudolf F. Müller, Präventologe



Die Freude am Schönen lässt auch im Alter nicht unbedingt nach!

Senior-Unternehmerin Elke Jensen

und der CityCaddy



„Die Idee hatte ich schon länger im Kopf, umgesetzt habe ich sie mit Beginn des Ruhestandes. Ich bin sozu-

sagen in den Un-Ruhestand getreten – und muss sagen, ich ihn“, berichtet Elke Jensen. Sie ist Produktdesignerin und Design-Professorin a. D., Seniorin und Start-up-Gründerin mit über 70 Jahren. Im Frühling 2021 hat sie den von ihr entwickelten CityCaddy auf den Markt gebracht: Er ist exklusiver Shopper, Trolley und moderne Gehhilfe in einem – ein stilvoller Begleiter, der sowohl Sicherheit im Alltag gibt als auch Spaß macht. Die heute 75-Jährige ist also Expertin, wenn es um die Themen Bewegung, Design im Alter, Mobilität – vor allem im urbanen Raum – geht.

„Ich war mein Leben lang gern unter Menschen und agil, ob auf Reisen oder zu Fuß in der Stadt“, berichtet Elke Jensen. „Dabei habe ich zunehmend beobachtet, dass sich Senior*innen eine Stütze als Halt für zwischendurch wünschen.“ Diese Lücke zwischen einem Einkaufswagen und einem Rollator, der in ihren Augen schnell und zu sehr auf Gebrechlichkeit reduziere, wollte Elke Jensen füllen und eine neue Produktkategorie schaffen. Ihre Ambition stand fest. Begonnen hat sie mit Zeichnungen am Esstisch, ihr Bruder baute einen der zahlreichen Prototypen, es folgten u. a. Materialauswahlprozesse, zahlreiche Testphasen und Gespräche mit potenziellen Herstellern. Wichtig war ihr, aus Nachhaltigkeitsgründen in Manufakturen in Deutschland produzieren zu lassen und hochwertige, durable



Materialien wie beispielsweise stabilen Edelstahl und langlebiges Leder zu verwenden. Rund fünf Jahre dauerte die Entwicklungszeit, mit der Gründung ihres Start-ups, der CityCaddy UG (haftungsbeschränkt), und auch der Markenmeldung stellte sie ihre Geschäftsidee auf offizielle Beine. „Ich wollte es wissen!“ Seitdem gibt der Erfolg ihr recht: Sowohl bei Älteren als auch bei jüngeren, beispielsweise an MS- oder Parkinson-Erkrankten, findet der CityCaddy mit seinen aktuell drei Modellen CC.PARIS, CC.MAILAND und CC.HAMBURG guten Anklang.

Unternehmerisches Handeln war und ist Elke Jensen nicht fremd, da sie ihr Leben lang freiberuflich tätig war. Und auch Kunst, Kultur & Design ziehen sich wie ein roter Faden durch ihren Werdegang. Nach ihrem Studium in Kiel und Würzburg war sie in diesen Bereichen tätig, u. a. im Vorstand der internationalen Künstlerinnenstiftung Die Höge, als Gründungsmitglied der Plattform Kulturwerk West e. V. und zuletzt als langjährige Dozentin an der AMD Hamburg. Von 1984 bis 2001 führte sie in Hamburg-Eppendorf eine Galerie für Gegenwartskunst. „Dank dieser unterschiedlichen beruflichen Stationen erfreue mich heute eines großen Netzwerks, eine große Hilfestellung.“ Denn ihre Kontakte, Freunde und auch Familie haben sie in allen Etappen rund um CityCaddy stark unterstützt – mit Rat und Tat und durchaus auch mal emotional. Denn „Gründen im Alter“, vor allem mit einem eigenen Produkt, begegne ganz anderen Herausforderungen als ein Start in die Selbstständigkeit mit Anfang 20. Über ihre Erfahrungen rund um dieses Thema berichtet Elke Jensen in der nächsten Ausgabe. Text/Bild © Ulrike Mann

STEFAN DEHNS

Rechtsanwalt und Notar
Fachanwalt für Erbrecht

MITGLIED IM



VORSORGEANWALT e.V.

- seit 1994 kompetente Rechtsberatung u. -vertretung
- Erbrecht
- Vorsorgevollmachten
- Patientenverfügungen



Rathausstr. 28, 22941 Bargteheide, Tel.: 04532/28 67-0
Anwaltliche Zweigstelle: Berner Weg 31, 22393 Hamburg
Tel.: 040/98 26 999-95, mail@rechtsanwalt-dehns.de

OPTIKDANIEL

hingucken ... reinschauen ... durchblicken



Spezialbrillen bei altersbedingter Makuladegeneration (AMD)

Wir sind spezialisiert auf Menschen mit altersbedingten Sehbeeinträchtigungen und nehmen uns gerne Zeit für Sie.

Jetzt Termin vereinbaren!
Tel. 040 - 40 87 01

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel

Schiffsmodellbauer Wolf-Rüdiger Berdrow über sein Hobby



me: „Den Rumpf und den Aufbau aus Holz musste ich selbst bauen, und Holz ist nicht mein Leben! Ich spachtel und schleif mir hier die Seele aus dem Leib“, redet er sich in Rage und streicht über unsaubere Übergänge und kleine Kanten. „Die Aufbauten, wie hier die Kommandobrücke oder die Planken ... das ist alles gut“, sagt er aber schnell wieder beruhigt. 2025 will er das Boot fertigstellen.

Auch wenn er einen Großteil der Zeit seines Hobbys allein in seinem Keller verbringt, gab (und gibt) es doch eine Menge Austausch mit anderen Modellbauern, zum Beispiel beim „Klugschnackertag“ in der Vereinsgaststätte in Farmsen, bei Wettbewerben oder Meisterschaften. Seit Langem ist Berdrow Mitglied, des Schiffsmodellbauclubs Hamburg e.V., lange hatte er sogar den Vorsitz inne.

Wenn der 76-Jährige zwischen seinen Modellen hin- und hergeht und die Tricks, die er beim Bau an den einzelnen Schiffen angewandt hat erklärt, blitzt es in seinen Augen. Auch wenn er manchmal über Misserfolge schmolzt und auch mal ein, zwei Tage nicht in seinen Keller geht, freut er sich am Ende meistens über seine Siege übers störrische Material. Und seine schönen Modelle. Ans Aufhören denkt er noch lange nicht.

„Es ist ein schönes Hobby, aber es ist zeitaufwendig“, so das Resümee des sympathischen Mannes. „Viele haben als Kinder mal mit einem Bausatz, den sie vom



Vater geschenkt bekommen haben, angefangen und dann während der Ausbildung, Familiengründung und des Berufslebens damit aufgehört“, so der Schnelsener. Einige würden dann später, mit 60 oder so, wieder anfangen. Wenn Modellbau fan Berdrow in seinen Keller geht, gehen meistens mehrere Stunden ins Land. Modellbau sei manchmal knifflig, aber meistens sehr entspannend.

aber meistens sehr entspannend.

Text und Fotos: C. Chateaubourg © SeMa

Er meint es ernst, wenn er sagt, Modellbauer seien keine Bastler. Für Wolf-Rüdiger Berdrow ist sein Hobby echte Arbeit: Modellbau eben. Es wird gebaut, nicht gebastelt. Wie das aussieht, zeigt er uns im Keller seines Wohnhauses in Schnelsen. Ein echter Bastelkeller, könnte man meinen: Regale mit unzähligen bereits in Eigenarbeit erstellten Ersatzteilen, Kleber, Sprühkleber, Lacke und Farben, Werkzeuge sowie Nägel und Schrauben in allen (Kleinst-)Größen. Die Fläche, auf der der 76-Jährige die großen Schiffe, vor allem Passagierdampfer, Walfänger oder Küstenmotorschiffe im Kleinformat nachbaut, ist tadellos sauber: Kein Stäubchen wirbelt auf, als Berdrow seine aktuelle Arbeit erläutert. „Das Rettungsschiff ‚Emile Robin 430‘ habe ich Anfang 2000 beim Urlaub in Dänemark gesehen und mir gedacht ‚Das ist aber ein schönes Schiff.‘ Also habe ich angefangen sie nachzubauen.“ Mit dem Modellbau allgemein hat er schon als Kind angefangen: Mit Propeller- oder Segelflugzeugen ging es los.

Dass der Nachbau der ‚Emile Robin‘ ihm nach all den Jahren nicht immer leicht von der Hand geht, bringt ihn manchmal auf die Pal-





Das *Café Seeterrassen* erwacht aus dem Dornröschen- schlaf – jetzt schon durch die Ausstellung: PETTICOAT & NIERENTISCH

In den 50er und 60er Jahren waren die Winter noch richtige Winter, es gab noch Tante-Emma-Läden und keine Schnäppchenjagd. Die Großmütter stopften noch Socken und benutzte eine Stickliesel. Nicht jeder Haushalt hatte ein Telefon. Das Wort Handy war noch in weiter Ferne. Um ein Telegramm aufzugeben, gab es das „Fräulein vom Amt“. Die jungen Mädchen trugen bunte Kleider, unter den Röcken Petticoats. Nicht nur der VW Käfer lief und lief, auch die BMW Isetta war ein beliebtes Auto. Am 7. Oktober 1948 ließ die Automobilfirma Citroën ihre „Ente“ aus dem Ei schlüpfen. Dieser 2CV wurde erst belächelt, dann aber zum Favoriten bei jungen Leuten. Der VW Bulli war ein Sinnbild der 50er Jahre und wurde damals zum Alleskönner-Bus. Heutzutage sind diese Mini-Transporter wieder sehr beliebt, besonders als Campingfahrzeug. Aus den Kofferradios und nicht aus „Alexa“ erklangen Lieder, gesungen von Freddy Quinn, Caterina Valente, Udo Jürgens, Lolita oder auch Bill Ramsey. Der vom ersten deutschen Fernsehkoch Clemens Wilmenrod erfundene Toast Hawaii wurde in den 50ern populär und kam auch neben Käse-Igeln, Rumtopf und leckeren



Mitglieder des Hamburger Vereins „Petticoat & Nierentisch“ haben jetzt schon über 1500 Exponate mit großem Zeitaufwand, Geduld und Liebe zusammengestellt und in dem Gebäude dekoriert, um die Einzelstücke an einigen Tagen im Monat ihren Besucherinnen und Besuchern zu präsentieren. Viele ältere Menschen erinnern sich an ihre Jugend, wenn sie u.a. Möbel, Kleidung, Dekorationsgegenstände, ein Mädchenzimmer, eine Kucheneinrichtung, Camping- und Bareinrichtungen in der Ausstellung entdecken. Aber auch jüngere Menschen interessieren sich für diese Epoche der Nachkriegszeit. Sie verbinden damit vor allem die schönen Oldtimer, die Kleidung und die Musik, dabei vor allem Rock’n’Roll.

Der 2016 von Gerhard Dorn und seiner Frau Andrea gegründete Verein fördert die Kunst und Kultur der 50er und 60er Jahre, die somit erhalten bleiben und erlebbar gemacht werden. Alle Mitglieder verbringen ihre Zeit im Verein ehrenamtlich und mit viel Freude.

Gerhard Dorn: „Im Februar 2016 gründeten meine Frau Andrea und ich den „Petticoat und Nierentisch Hamburg e.V.“. Die Liebe zu den Gegenständen hatte Andrea schon seit Ende der 70er. Man traf sich damals auf dem Hamburger Dom bei den Auto-Scootern. Die Musik und die Kleidung interessierte die Jugendlichen. Zurzeit sind wir 33 Mitglieder, die zu unseren Treffen kommen. Über weitere 50er-Jahre-Fans würden wir uns freuen. Die ältere Generation erlebte diese Zeit selbst mit. Wir erhalten neben viel Zuspruch zu unserer Ausstellung auch etliche Gegenstände aus der damaligen Epoche von den Besuchern. Die Senioren sind froh, dass ihre Schätzchen nicht auf dem Müll landen, sondern der Nachwelt erhalten bleiben. Wir präsentieren hier Wohnräume, wie sie damals eingerichtet waren. In Planung ist auch noch ein Friseursalon.“

Nicole, ein Vereinsmitglied, erklärt: „Wir organisieren Oldtimer-Treffen, präsentieren unsere Kleidung bei Modenschauen, die auch gebucht werden können. Sehr gern treten wir in Seniorenheimen auf und schenken den Zuschauern damit Glücksmomente. Die Reaktionen der älteren Menschen sind dabei immer sehr positiv. Beim letzten Termin fragte mich ein Senior, ob ich mit ihm tanzen würde. Das tat ich natürlich gern – bei flotter Musik. Sehr schön sind immer unsere Zusammentreffen. In schicker Kleidung tanzen wir nach den Oldies der Nachkriegszeit, besonders gern Rock’n’Roll. Wir sind eine große Familie, jeder kennt jeden, und das ist schön.“

Kontakt: Mail: Petticoat-nierentisch@web.de, Facebook: Petticoat-nierentisch Hamburg e.V., Tel.: 0174/934 05 71

Marion Schröder © SeMa



Bowlen oft auf die Tische. Auch ohne Handy waren die Menschen zufrieden. Sie informierten sich über viele Dinge im Duden oder Brockhaus, bevor es Google gab. Ins Café Seeterrassen im Park „Planten un Blumen“, zieht wieder Leben ein. Es wird jetzt saniert, und schon in wenigen Monaten werden Kulinarisches und Kultur in dem historischen Gebäude der 50er Jahre angeboten.



Wahlen in Hamburg Platzhirschkuh oder Platzhirsch ins Gehege?

Ob im Klövensteen, ob in Niendorf – der Eintritt zu den dortigen Hamburger Gehegen ist frei und an keine Bedingungen geknüpft. Völlig anders verhält es sich mit dem Senats-Gehege im Hamburger Rathaus. Wer Zutritt hat, bestimmen die Platzhirschkuh oder der Platzhirsch, der Geschlechterproporz, das Ranking innerhalb der Parteien sowie der Bürgerschaftsfraktionen und irgendwie auch die Wähler – wenn sie denn von ihrem Wahlrecht Gebrauch machen. Nun ist es wieder so weit. Die Wahl zur 23. Hamburgischen Bürgerschaft ist für den 2. März 2025 angesetzt.

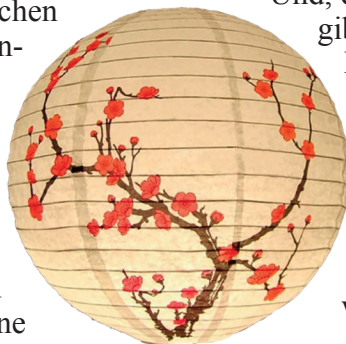
Es wird erzählt, dass im alten China Ärzte für jeden verstorbenen Patienten drei Wochen lang eine Lampe vor ihrer Praxis aufhängen mussten. Ein Reisender, der sich unwohl fühlte, machte sich in einer fremden Stadt auf die Suche nach einem guten Arzt. Überall sah er Lampen, bis er einen Arzt fand, der keine Lampe vor seiner Tür hatte. „Ich bewundere Sie“, sprach er nach der Behandlung zu dem jungen Doktor, „nur Sie haben keine Lampe vor der Tür!“ Der Arzt sagte lächelnd: „Das ist kein Wunder – ich habe meine Praxis erst heute eröffnet.“

Und im 21. Jahrhundert in Deutschland?

Beschäftigt man sich mit den Biografien etlicher Politiker im Bund, in den Ländern und natürlich auch in Hamburg, dann ist die Geschichte aus dem alten Chi-

na plötzlich brandaktuell – viele von ihnen müssen bis heute keine Lampe vor die Tür hängen. Sie haben im wirklichen Leben keine Fehler gemacht, weil sie seit ihrer – teilweise nicht einmal abgeschlossenen – Ausbildung ihre „Politikblase“ nie verlassen haben. Sie leben in einer Parallelwelt, die häufig mit dem Studium beginnt, nach – wenn überhaupt – kurzer Assistenten-Tätigkeit an der Uni führt dann der Weg weiter zur Arbeit in der Parteiorganisation oder zur Arbeit für ein bereits etabliertes Parteimitglied, dass als Abgeordneter Personal aus Steuermitteln finanziert bekommt. Solche Tätigkeiten – ohne Steuermittel – gibt es in der Industrie auch. Ironisch spricht man da von „Kofferträgern“ oder gar „Badewasserabschmeckern“. Hier lernt der Jungpolitiker, wie es geht, das Politikgeschäft. Schaut er aufmerksam zu, dann ist der Weg frei, und es eröffnen sich Karrieren, die außerhalb der Politikblase undenkbar wären. Fast aus dem Stand können junge Politiker Bürgerschaftsplätze, Abgeordnetenmandate, Senatoren oder Bezirksamtsleiter-Posten erreichen, deren Saläre und noch mehr deren Altersruhegelder sich krass von dem unterscheiden, was der „normale“ Arbeitsmarkt hergibt.

Und, da im wirklichen Leben nie tätig gewesen, gibt es keinen „verstorbenen Patienten“ und keine Laterne vor der Tür. Ein Parlament, das überwiegend aus Mitgliedern besteht, die aus einer Politikblase geschlüpft sind, könnte fatale Folgen haben – eine gute Mischung aus im Berufs- oder Familienleben erfahrenen Mitgliedern mit breitem Altersspektrum in allen Parteien wäre die Idealbesetzung der Bürgerschaft.



Wenn das Mandat nährt

Von den über 800 000 Bewohnerinnen und Bewohnern Hamburgs um 1900 waren lediglich 44 000 Männer für die Bürgerschaft wahlberechtigt. So war es kein Wunder, dass die „Bürger“ sich in ihrer Mehrheit gestört fühlten, als 1901 mit Otto Stolten der erste Sozialdemokrat in die Bürgerschaft einzog. Bis 1904

BÜRGERSCHAFTSWAHL 2025



saß er dort allein. Wer wählen durfte – wer gewählt werden konnte – darüber entschieden die gezahlten Steuern. Mit anderen Worten – nur wer es sich leisten konnte, durfte in der Politik mitmischen. Mit dem heutigen Demokratieverständnis hat das nichts zu tun. Heute darf wählen und kandidieren, auch wer keine Steuern zahlt. Heute erhalten Bürgerschaftsmitglieder aus Steuermitteln „Diäten“, die es ihnen ermöglichen sollen, ihr Mandat unabhängig ihrer Steuerzahlungen auszuüben. Und spätestens da schleicht sich Real-Satire ein. Denn Hamburg hat – anders als die Flächenländer – ein Feierabendparlament. Die Bürgerschaft tagt alle zwei Wochen am Mittwochnachmittag im Plenarsaal. In den Hamburger Schulferien finden keine Sitzungen statt. Für die „Unabhängigkeit“ erhält jeder Bürgerschafts-Abgeordnete neben etlichen Vergünstigungen rund 4500 Euro brutto im Monat. Sollte er – warum auch immer – an den Sitzungen im Rathaus nicht teilnehmen, gibt es keinen Abzug. Sollte er aber an den Sitzungen teilnehmen und auch noch bei Ausschuss- und Fraktionssitzungen anwesend sein, kommen je Teilnahme fast 50 Euro hinzu. Eine Logik, die sich nicht ganz leicht nachvollziehen lässt. „Zur Sicherstellung ihrer Unabhängigkeit und zum Ausgleich ihres Verdienstauffalls erhalten die Abgeordneten für die Ausübung ihres Mandats eine zu versteuernde Entschädigung (Diät) in Höhe von zurzeit 4448 Euro. Das Abgeordnetengesetz regelt neben den Entschädigungen auch weitere Leistungen an die Abgeordneten. Die Bürgerschaft entscheidet über Veränderungen der Höhe der Leistungen.“ (Quelle: Bürgerschaft) Bei der Höhe der Leistungen das Wort „Diät“ zu verwenden, könnte irreführend sein. Denn die Diäten übersteigen teilweise deutlich die Gehälter von Alten- und Gesundheitspflegern, Polizeibeamten und den Einkommensmöglichkeiten in vielen anderen Berufen. Das stattliche Zubrot erklärt auch, warum die möglicherweise zu Unrecht von der Kandidatenliste der AfD gestrichene Zollbeamtin Iris Vobbe gegen ihre Partei klagt. Ihr Gehalt wäre weitergelaufen. Zusätzlich hätte sie in den fünf Jahren der Legislaturperiode, wäre





THERAPIEZENTRUM SIEMINSKI



Alles unter einem Dach
**Physiotherapie, Ergotherapie,
 Logopädie und medizinische Fitness**



Beste Therapie- und Trainingsqualität

Für spezielle Therapien im Bereich der Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie gibt es im Therapiezentrum Sieminski einen eigenen separaten Raum, ausgestattet mit einer Kletterwand, Therapiehängematten und vielfältigen Geräten für die therapeutische Anwendung und Bewegungsförderung.

Große, geschlossene Behandlungsräume mit viel Tageslicht sorgen zudem für eine sehr angenehme Behandlungsumgebung, die eine größere Therapiequalität verspricht sowie Entspannung und ein Gefühl der inneren Ruhe ermöglicht.

Im Trainingsbereich sorgt moderne Chipkartentechnik für höchsten Trainingsstandard. Sie ermöglicht ein gezieltes Training an neuesten Geräten, um Ihre persönlichen Gesundheitsziele zu erreichen.

Therapeutisch sinnvolles Zirkeltraining



So macht Trainieren Spaß! Gemeinsam in der Gruppe, optimal betreut in einem therapeutisch sinnvollen Zirkeltraining, fühlen sich viele Trainierende gut aufgehoben.

Die Teilnehmer trainieren auf der Trainingsfläche an je einem medizinischen Gerät oder einer geeigneten Übung. Nach dem Signal vom Therapeut wird im „Kreis“ gewechselt, sodass jede Übung von jedem Teilnehmer absolviert wird. Das Zirkeltraining wird individuell an die Teilnehmer angepasst und ist für ein Training des kompletten Körpers gut geeignet, da viele verschiedene Muskelgruppen beansprucht werden.

Da die Muskulatur ein Leben lang trainierbar ist, bremst gezieltes Krafttraining den Alterungs- und Abbauprozess des Körpers und steigert deutlich Ihre Lebensqualität!

Jeder Interessierte kann sich zum Training anmelden.



Therapiezentrum Sieminski, Inhaber Marcin Sieminski
 Schloßstraße 38, 22041 Hamburg, Tel.: 040 68 84 10 77
 info@thz-sieminski.de, www.thz-sieminski.de

SPEZIAL ZUR



sie gewählt worden, Diäten von 270 000 Euro plus weitere Zuwendungen bezogen.

Jung gegen Alt?

Nein, das darf es nicht geben. Es ist gut, dass junge und ältere Menschen gibt, die sich politisch engagieren. Problematisch kann es werden, wenn Politik zum Beruf wird. Denn dann könnte es mit der erhofften Unabhängigkeit nicht weit her sein. „Nach Golde drängt, am Golde hängt doch alles! Ach wir Armen!“, es in Goethes Faust. Die „Armen“ sind – auf die heutige Zeit übertragen – Bürger, die dem Belohnungs- und Selbstbedienungssystem der Parteien nichts entgegensetzen können. Ja, es ist gut, dass es Menschen gibt, die sich politisch engagieren. Selbst dann, wenn die Diäten ihr einziges Einkommen sind. Schlecht, wenn sie in einem Parlament dominieren. Und eines sollte im Auge behalten werden: Selbstständige, egal ob im Handel, Handwerk oder Gewerbe verzichten im Regelfall auf Einkommen, wenn sie ihre Zeit in ein politisches Mandat einbringen. Gerade ihre Erfahrung aus dem „wirklichen Leben“ außerhalb der „Politikblase“ ist für viele Wähler und ihre Wahlentscheidung wichtig. Deshalb wäre es für Wählerinnen und Wähler interessant zu erfahren, welchen Beruf die Kandidaten zu Bürgerschaftswahl tatsächlich ausüben.



Wovon Konrad Adenauer beim Parteitag seiner CDU 1960 in Karlsruhe nur träumte – Sarah Wagenknecht macht es für sich 2025 möglich: Alle Parteimitglieder sind handverlesene kleine Sarahs.

BÜRGERSCHAFTS- WAHL 2025

Politikverdrossenheit oder: Die Bibel gibt Antwort

„Wisst ihr nicht, dass die im Tempel dienen, vom Tempel leben, und die am Altar dienen, vom Altar ihren Anteil bekommen?“, fragt Paulus im Brief der Korinther im 1. Korinther 9,13. Doch wie gut sollen sie leben? „Sehr, sehr gut“, lautet in Hamburg die Antwort. Bestes Beispiel ist ein verdienter Parteisolddat. Nach dem Fraktionsvorsitz in einer Bezirksversammlung wurde er mit dem Posten eines Bezirksamtsleiters belohnt. Das Gehalt beträgt rund 9000 Euro. Bereits nach fünf Jahren Amtszeit durfte er sich auf eine Pension von 3130,40 Euro pro Monat freuen. Lediglich 10 000 Rentner in Deutschland erhielten 2024 3000 Euro monatlich – sie hatten allerdings 45 Jahre Beiträge in der Höhe der Beitragsbemessungsgrenze geleistet. Und da es beim besagten Bezirksamtsleiter durch Abwahl zu den fünf Jahren nicht ganz reichte, taten sich im Wahlkampf als Kontrahenten gegenüberstehende Parteien zusammen, damit die Amtszeit auf fünf Jahre künstlich verlängert wurde. „Wie oft wäscht eine Hand die andere, und beide bleiben schmutzig!“ klagte schon Joseph Unger (1828–1913), Präsident des Reichsgerichts von Österreich-Ungarn.

Wie wählt man eigentlich in Hamburg?

Die Ersten könnten die Letzten sein – aber nur sehr theoretisch. Denn wer am Ende der Liste Listenfüller ist, hat nur geringe Chancen, tatsächlich auch gewählt zu werden. Das Wahlrecht macht es möglich – die Informationspolitik der Parteien über die Kandidaten am Ende der Liste ist praktisch unmöglich. Denn selbst Parteien, die für sich eine offene Informationspolitik reklamieren, sind sehr zurückhaltend, wenn es auf ihren Internetseiten um die Kandidaten geht. So stehen auf der Liste der FDP 60 Kandidaten. Informationen über sie gibt es bis Platz vier – Fotos bis Platz zehn. Auch die Grünen schweigen sich beredt aus, wenn sie nur zu 23 ihrer 60 Kandidaten Informationen liefern. Die AfD verzichtet ganz auf Alters- und Berufsangaben. Selbst Newcomer Volt verrät nur bei einem der 60 Kandidaten Alter und Beruf. Wer sich informieren möchte, bevor er den bei 16 Parteien sehr umfangreichen Stimmzettel in der Hand hält, dem machen es die Parteien absichtlich schwer. Nur damit der Wähler nicht einen Kandidaten wählt, der von der Parteiführung nicht vorgesehen ist.

F. J. Krause © SeMa




VORSORGE DAUERGRABPFLEGE

VORTEILE

- ✓ Einmalige Zahlung
- ✓ Gepflegte Ruhestätte
- ✓ Individueller Leistungsumfang
- ✓ Qualität vom Fachbetrieb
- ✓ Regelmäßige Prüfung



www.fgh-hh.de ☎ 040 50 42 95

Gutschein

„Was ist meine
Immobilie wert?“



Wertermittlung

für Immobilien im Hamburger Norden.

Kostenfrei für Senioren.

Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin!



Stephan Füllmich

Über 30 Jahre Erfahrung
im Verkauf und der
Bewertung von Immobilien

sfi homes
HAMBURG

Tel.: 040 61 16 39 64 | fuellmich@sfi-homes.de
www.sfi-homes.de/wertermittlung

Der Pöhlshof

Servicewohnen – geborgen im Alter
in der Rathausallee 83 a in 22846 Norderstedt



Eigene **CAFÈTERIA**
für unsere Bewohnerinnen
und Bewohner

Wir freuen uns auf Ihren Anruf! Telefon 040.523 02 -310
Rathausallee 76 · 22846 Norderstedt · www.plambeck.com

Seniorenurlaub an der Ostsee

Fordern Sie noch heute **unverbindlich den Katalog für Ihren Urlaub 2025** an!
Hotels z.B. auf Rügen, Timmendorf, Darß, Kühlungsborn inkl. HP, inkl. Hin- u. Rück-
fahrt im Kleinbus ab/zur Haustür, z.B. 7 Tage für nur 779,-€. Tel. 0 83 76 / 92 92 72
Seniorenurlaub Keller GmbH, Alpenblickstr. 17, 87477 Sulzberg • www.seniorenausflug.de

Professionelle Friseure kommen zu Ihnen ins Haus!

Friseur speziell für
pflegebedürftige und
geriatrische Menschen



Rufen Sie an! Tel.: 60 60 86 69

Marina-Chic-Gesundheit.de

Sauberkeit & Ordnung
wie früher.

Klara Büchel
Haushaltsreinigung

040 - 657 261 43



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

Das SeMa fragte – die (meisten) Parteien antworteten

(Dies ist nur ein Auszug. Die vollständigen Fragen und Antworten finden Sie auf www.senioren-magazin-hamburg.de)

SeMa: Was haben Sie als Regierungsparteien in der letzten Legislaturperiode für ältere Mitbürger ausgebaut oder neu erreicht? Oder: Was haben Sie als Opposition in der letzten Legislaturperiode für ältere Mitbürger gefordert? Was hat der Senat übernommen, was ignoriert?

Volt: Als junge Partei mit Vertretung in fünf Bezirksparlamenten in Hamburg haben wir uns in der letzten Legislaturperiode für die Interessen älterer Mitbürger*innen eingesetzt. Schwerpunkte waren die Förderung von barrierefreien öffentlichen Räumen, Begegnungsstätten zur Vermeidung von sozialer Isolation und bezahlbarer Wohnraum für Senior*innen. Unsere Vorschläge fanden oft Anklang auf Bezirksebene, wurden jedoch nicht in der Bürgerschaft aufgegriffen.

FDP: Wir haben zahlreiche Vorschläge auf den Weg gebracht, von denen wir wissen, dass sie gerade für ältere Menschen mehr Lebensqualität und Mobilität bringen. Einige Beispiele: Der Stopp des Parkplatz-Abbaus, keine Anwohnerpark-Zonen vor Krankenhäusern und Seniorenheimen oder auch die Verlängerung der U5 in Richtung südlich der Elbe. Zumindest beim Anwohnerparken waren wir erfolgreich. Es wird nicht weiter ausgebaut.

Die Linke: Forderungen waren u. a.: Altersarmut bekämpfen und verbessern, u. a. mit Zuschlag auf die Grundsicherung, Senioren-Ticket für 29 Euro, Ausbau der Senioren-Treffs, Pflegesituation verbessern (u. a. Rückkauf von Pflegen und Wohnen), Übernahme der Investitionskosten im Pflegeheim, Ausbau von Tages-, Nacht- und Kurzzeitpflege, Online-Portal Kurzzeitpflegeplätze, bessere Unterstützung und Stärkung von pflegenden Angehörigen. Barrierefreiheit verbessern. Wir konnten Themen setzen, und einige Forderungen finden sich auch im Regierungshandeln wieder. Z. B. schließt der Senat einen Rückkauf von Pflegen und Wohnen nicht mehr aus, Rot-Grün hat zwei Jahre nach uns die stärkere Unterstützung von pflegenden Angehörigen beschlossen, die SPD möchte laut Wahlprogramm ein verbilligtes Senior*innen einführen.

CDU: Die CDU unterstützt die aktive Teilnahme von älteren Mitbürgern und Senioren. Niemand soll aufgrund fortgeschrittenen Alters nicht mehr am Alltag teilnehmen können. Wir sehen Mobilität als eine Grundvoraussetzung zur Teilnahme am sozialen Miteinander an. Darum haben wir ein vergünstigtes Seniorenticket im ÖPNV beantragt und uns gegen die Abschaffung von Bargeld in Bussen

BÜRGERSCHAFTSWAHL 2025



eingesetzt. Beide Initiativen wurden von SPD und Grünen abgelehnt. Wir haben uns außerdem für die Barrierefreiheit in der gesamten Stadt eingesetzt sowie für aktive Seniorentreffs in allen Stadtteilen, um der Vereinsamung im Alter entgegenzutreten. Die CDU forderte außerdem zentrale Parkmöglichkeiten für E-Scooter, damit diese nicht länger zu Stolperfallen auf Gehwegen werden.

Bündnis 90/Die Grünen: Wir haben mit dem Aktionsplan „Age-friendly City – für ein altersfreundliches Hamburg“ über 100 Maßnahmen beschlossen, die das Leben für ältere Menschen in Hamburg erleichtern werden. Dabei geht es u. a. um mehr Barrierefreiheit und öffentliche Toiletten, bessere Gehwege und On-Demand-Shuttles am Stadtrand. Wir haben das Projekt „digital dabei – Digitalmentorinnen für Hamburg“ eingeführt. Die ehrenamtlich geleiteten Treffs für Senior*innen werden hauptamtlich unterstützt. Mit dem neuen Pflegenottelefon haben wir schnelle professionelle Hilfe für pflegende Angehörige sichergestellt.

AfD: Senioren haben Anspruch auf ein selbstbestimmtes Leben und Erhaltung der Mobilität. Sie brauchen Unterstützung, gerade wenn sie ohne digitale Ausrüstung unterwegs sind. Wir beantragten ein 29-Euro-Seniorenticket für den HVV und die Etablierung von bezirklichen mobilen Informationsstationen zur Beratung sowie die Organisation eines Fahrdienstes. Ältere Leute und Pflegedienste benutzen eher selten das Lastenrad. Es braucht Parkplätze für Autos. Wir kämpften dafür, dass Teile einer Seniorenwohnanlage nicht als Asylbewerberunterkunft benutzt werden, sondern als günstiger Wohnraum für Pflegepersonal dient. Gleich zu Beginn der Legislatur beantragten wir eine Kampagne „Steh auf! – Respekt vor Senioren im öffentlichen Nahverkehr“ mit u. a. einer Plakat-Aktion in öffentlichen und sozialen Medien.

SeMa: Was planen oder fordern Sie für die Zukunft, um Hamburg zu einer seniorenfreundlichen Stadt zu machen?

Volt: Wir planen, Hamburg seniorenfreundlicher zu machen, indem wir barrierefreie Infrastruktur ausbauen, günstige Senior*innentickets im ÖPNV einführen und generationenübergreifende Projekte fördern. Zusätzlich möchten wir die digitale Teilhabe stärken und den Ausbau von Begegnungsstätten fördern, um Isolation entgegenzuwirken. Bezahlbarer Wohnraum bleibt ein zentraler Punkt unserer Agenda.

FDP: Wir wollen vor allem, dass ältere Menschen so lange wie möglich selbstbestimmt leben können. Dazu haben wir zahlreiche Vorschläge, von denen wir wissen, dass sie älteren Mitbürgern am Herzen liegen: Der Ausbau der Verkehrswege sowie sichere und saubere U- und S-Bahnen. Außerdem ein sicheres Wohnumfeld durch

mehr Polizei auf den Straßen und Konzepte für Sauberkeit und Beleuchtung dunkler Straßen und Plätze.

Die Linke: „Ortszuschlag“ auf die Grundsicherung, Rückkauf von Pflegen & Wohnen, Übernahme der Investitionskosten im Pflegeheim, 29-Euro-Deutschlandticket für Senior*innen. Ausbau der Senior*innen-Treffs zu Stadtteilzentren mit Hauptamtlichen, mit Sozial- und Rechtsberatung, Freizeit- und Medienangeboten und Raum sich zu treffen, die Stärkung der Seniorenmitwirkungsrechte, das Recht auf ein analoges Leben ohne Smartphone und Computer, z. B. bei HVV, MOIA, Behörden, freier Museumseintritt für Senior*innen, mehr öffentliche, barrierefreie und kostenlose Toiletten, bessere Beleuchtung von Fußwegen, strikte Regulierung von E-Scootern, die nur noch auf ausgewiesenen Flächen abgestellt werden sollen wie bei Stadtrad, Förderung der LSBTIQ*-freundlichen, offenen und aufsuchenden Senior*innen-Arbeit und Pflege.

CDU: Wir brauchen neben einem kostengünstigen und sicheren ÖPNV gute Fuß- und Radwege, auf denen sich Senioren sicher durch die Stadt bewegen können. Dazu gehört im Kern auch eine Beleuchtungsoffensive für dunkle Straßen und Parks unserer Stadt. Wir setzen uns außerdem für eine gut vernetzte Seniorenarbeit in den Stadtteilen ein und möchten Nahversorgung und medizinische Versorgung für Senioren in allen Stadtteilen sicherstellen. Unser Ziel ist es, dass alle älteren Menschen aktiv, selbstbestimmt und sicher in Hamburg ihr Leben genießen können.

Bündnis 90/Die Grünen: Mit dem Beitritt zum WHO-Netzwerk der altersfreundlichen Städte verpflichten wir uns, kontinuierliche Fortschritte zu erzielen. Als Erstes wollen wir ein günstiges HVV- und Deutschlandticket für Senior*innen einführen.

AfD: Das Armutsrisiko bei Pflegebedürftigkeit, die Versorgungsqualität in den Seniorenheimen sowie die Patientensicherheit sind für die AfD wichtige Themen der Gesundheitspolitik, in denen Verbesserungen dringend erforderlich sind. Die Einhaltung von Qualitätsstandards in Pflegeeinrichtungen muss wesentlich gründlicher kontrolliert werden. Die erforderliche Kontrollintensität im Hinblick auf die Pflege- und Versorgungssituation in stationären Einrichtungen ist mit der gegenwärtigen Personalausstattung der amtlichen Pflegeaufsicht nicht zu erbringen. Um die Hamburger Senioren in Pflegeheimen besser zu schützen, muss mehr qualifiziertes Personal eingestellt und die Kontrollintensität deutlich erhöht werden.

F. J. Krause © SeMa

(Dies ist nur ein Auszug. Die vollständigen Fragen und Antworten finden Sie auf www.senioren-magazin-hamburg.de)

VERANSTALTUNGEN – Tipps + Termine

Stricken, Schnacken, Gutes tun

Do., 06.02./Do., 20.02., 10.30–12.30 Uhr, Bücherhalle Barmbek, Poppenhusenstraße 12, HH, Anmeldung nicht erforderlich. Eintritt frei

Filmtreff FSK 60

Di., 18.02., 13–15.30 Uhr, Bücherhalle Bergedorf, Holzhude 1 (im KörperHaus), HH. Gezeigt wird ein Überraschungsfilm. Im Anschluss bis 15.30 Uhr: Klönen im „Kinosaal“. Anmeldung: bergedorf@buecherhallen.de. Eintritt frei

Reading together

Di., 25.02., 15–16.30 Uhr, Bücherhalle Alstertal, Heegbarg 22, HH. Wir lesen Auszüge aus Werken englischer Autor*innen in leicht verständlicher Sprache und besprechen sie. Anmeldung unter medienboten@buecherhallen.de oder Tel.: 040/43 26 37 83, Eintritt frei

Konzert: Kranich Kollektiv

Fr., 07.02., 19 Uhr, Saal der Kunstklinik, Martinistraße 44a, HH. Das Kranich-Kollektiv präsentiert die Originalkompositionen Schumanns und Auszüge aus dem überlieferten Repertoire der Ghet-

to Swingers. Tickets gibt es online bei www.geschichtswerkstatt-ependorf.de oder an der Abendkasse

Ausstellung: Augen:Blicke

vom 26.02.–26.03., Rathaus Wedel, Rathausplatz 3–5, Wedel, Eintritt frei

Klön-Frühstück beim DRK

Mo., 17.02., 10.30–12.30 Uhr, Service-Zentrum des DRK, Hoheluftchaussee 145, HH, Zusammen frühstücken, klönen und neue Bekanntschaften schließen – das können alle, die Zeit und Lust haben, alle zwei Wochen montags beim Klön-Frühstück in Eimsbüttel. Die Lebensmittel werden vom DRK gestellt

Podiumsdiskussion

Sonntag, 09.02., 11 Uhr, Karl-Schneider-Halle, Berner Heerweg 183, Hamburg. Wer soll die Regierung in Hamburg bilden? Mit Andreas Dressel (SPD), Maryam Blumenthal (Bündnis 90/Die Grünen), Dennis Thering (CDU). Moderation Gerhard Fuchs, Wulf Hilbert. Diskussionsbeginn 11.30 Uhr. Musik Duo Faltenreich, Getränke, Eintritt frei

Schostakowitsch zum 50. Todestag

Dienstag, 11.02., 19 Uhr, Aula Rudolf-Steiner-Schule, Rahlstedter Weg 60, Hamburg. Das Wandsbeker Sinfonieorchester spielt das 2. Cello-Konzert, Die Hornisse (Filmmusik) und Schostakowitschissimo von Karsten Gundermann (Uraufführung). Leitung Wolf Tobias Müller, Solistin Yu-Ju Yen. Restauration. Ak 25 €, Vvk im Weinshop EKT Farmsen, VHS-Zentrum Berner Heerweg 183, eventim.de (suche WSO)

Podiumsdiskussion

So., 16.02., 11 Uhr, Karl Schneider Halle, Berner Heerweg 183 an der U-Farmsen Frauenpower aus Wandsbek für Berlin mit Aydan Özoğuz (SPD), Franziska Hoppermann (CDU). Moderation Gerhard Fuchs, Wulf Hilbert. Diskussionsbeginn 11.30 Uhr. Musik Duo Faltenreich, Getränke, Eintritt frei

Konzert: Soulful Gospel Choirs

Sa., 01.03., 17 Uhr, Landeskirchliche Gemeinschaft Stormarn, Kehrwieper 6, Bargtheide; So., 02.03., 18 Uhr, Dankes- und Kulturkirche Rahlstedt, Kielkoppelstraße 51, Hamburg, Eintritt frei

Ich singe und spiele
Musik! für Senioren

mit Akkordeon und / oder Keyboard

"Spiel mir eine alte Melodie, voll Gefühl und Harmonie..."

Ich habe mich auf die schönste Musik für Senioren spezialisiert.

Frühling - Sommer & "Meer.."

Musik für Senioren
Michael Kleppin
04101 - 7 40 10
michaelkleppin@t-online.de

www.musik-für-senioren.de

FLOHMÄRKTE

08.02.25, Flohdom Bahrenfelder Trabrennbahn, 7–15 Uhr, Bahrenfeld

08.02.25, Flohdom Horner Rennbahn, 7–15 Uhr, Horn

08.02.25, Flohschanze, 8–16 Uhr, St. Pauli

09.02.25, Goldbekhaus: Indoorflohmarkt „Schätze ans Licht“, 10–14 Uhr, Winterhude

12.02.25, Flohdom Bahrenfelder Trabrennbahn, 9–15 Uhr, Bahrenfeld

15.02.25, Flohdom Bahrenfelder Trabrennbahn, 7–15 Uhr, Bahrenfeld

15.02.25, Flohdom Horner Rennbahn, 7–15 Uhr, Horn

15.02.25, Flohschanze, 8–16 Uhr, St. Pauli

16.02.25, Antik- und Flohmarkt an der Rindermarkthalle, 9–16 Uhr, St. Pauli

19.02.25, Flohdom Bahrenfelder Trabrennbahn, 9–15 Uhr, Bahrenfeld

22.02.25, Flohdom Bahrenfelder Trabrennbahn, 7–15 Uhr, Bahrenfeld

22.02.25, Flohdom Horner Rennbahn, 7–15 Uhr, Horn

22.02.25, Flohschanze, 8–16 Uhr, St. Pauli

26.02.25, Flohdom Bahrenfelder Trabrennbahn, 9–15 Uhr, Bahrenfeld