

Das Magazin für
die Generation 55+



SeMa

Senioren Magazin Hamburg

Gratis
zum
Mitnehmen



© Deutsche Kinemathek – Marlene Dietrich Collection Berlin

Marlene Dietrich

... an der Front

S. 14



© Susanne Plagemann

Sex bietet eine Menge

... Heilungspotenzial

S. 17



© Pixabay

Barrierefrei Leben e. V.

Eigenständig zu Hause

S. 24



© Marion Schröder

Stück „Ellen babić“

Hamburger Kammerspiele S. 31



Hamburg
wird älter
und anders

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 Großeidestr. 21, 22303 HH, oder online unter: senioren-magazin-hamburg.de/verlag/abo

Inhalt

- 4 **Hamburg wird älter und anders.**
Demografischer Wandel an der Elbe
- 8 **Allgemeines: Große Angst vor der kleinen Nadel**
Furcht vor Spritzen ist in Corona- und Impfzeiten ein Problem
- 10 **Neues aus der Welt der Stars**
Die Geburtsnamen der Stars: Wer ist eigentlich Friedrich Raab?
- 12 **Rätsel**
- 14 **Lesetipp: „Marlene Dietrich an der Front“**
„Marlene Dietrich war alles andere als eine Diva“
- 15 **Allgemeines: Korallen und ihre Riffe**
zu schützen geht uns alle an
- 17 **Liebe & Freundschaft**
„Sex bietet eine Menge Heilungs- und Entwicklungspotenzial“
- 18 **Kleinanzeigen**
- 20 **Rezepte**
- 22 **Unsere Nachbarn, unsere Geschichten**
Ulrich Staets: „Jede Menge Abenteuer“
- 23 **Digitale Tipps & Trends: Thema „Passwörter“**
- 24 **Vereinsmeierei: Barrierefrei Leben e.V.**
Eigenständig und sicher zu Hause wohnen
- 26 **Gesundheitskolumne**
Unser Immunsystem entscheidet über Leben und Tod
- 27 **Leserpost**
- 28 **Serie: CityCaddy (Teil 5)**
Praktisch? Ja, unbedingt. Vor allem aber très chic!
- 29 **Kunst & Kultur**
Die Arche – ein sicheres Schiff gegen Kinderarmut
- 30 **SoVD Sozialtipp Krankenkassenwechsel:**
auf Herz und Nieren prüfen
- 31 **Theatertipp: Hamburger Kammerspiele**
Das Erfolgsstück „Ellen Babić“
- 32 **Veranstaltungen**

Herausgeber: SeMa - Senioren Magazin Hamburg GmbH

Adresse: Großeidestraße 21, 22303 Hamburg • Tel.: 040/22 89 77 01

kontakt@senioren-magazin-hamburg.de • www.senioren-magazin-hamburg.de

Handelsregister

HRB 190298
Amtsgericht
Hamburg

Geschäftsführer

Jan Philipp Platenius

E-Mail

kontakt@senioren-magazin-hamburg.de

Layout und Grafik

Sandra Holst
Manuela Heins

Redaktion

Dr. Hergen Riedel
Marion Schröder
Stephanie Rosbiegal
Klaus Karkmann
Corinna Chateaubourg
Rudolf Müller

E-Mail

redaktion@senioren-magazin-hamburg.de

Korrektorat

Sibylle Kumm

Anzeigenannahme für

gewerbliche Anzeigen

Jan Philipp Platenius
Tel.: 040/22 89 77 01
kontakt@senioren-magazin-hamburg.de

Druck

Lehmann Offsetdruck GmbH
Gutenbergring 39
22848 Norderstedt

Bürozeiten

In der Regel Do. und Fr.,
bei Besuchen bitte vorher
anrufen

Erscheinen

10 x jährlich
Druckauflage 50000
• Nord: 20000
• West: 20000
• Ost: 10000

Anzeigenschluss

gewerbliche Anzeigen
Ausgabe Juli 2025
am 16.06.2025

Verteilung der

Juli-Ausgabe
ab 01.07.2025

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,

vor Ihnen liegt unsere Juni-Ausgabe mit vielen spannenden Artikeln und Hinweisen unserer Werbepartner.

So befassen wir uns mit den Auswirkungen des demografischen Wandels auf Hamburg und besuchen die Kammerspiele, das Internationale Maritime Museum Hamburg und den Tierpark Hagenbeck. Es geht um sexuelle Späterziehung, Passwörter und den Wechsel der Krankenkasse ebenso wie um Marlene Dietrich und barrierefreies Leben. Auf der letzten Seite finden Sie wie gewohnt unsere Veranstaltungshinweise.

Wie bei jeder Ausgabe freue ich mich sehr über Ihr Feedback, Ihre Anregungen oder Ihre Themenwünsche. Schreiben Sie mir gerne, postalisch oder per E-Mail an kontakt@senioren-magazin-hamburg.de.



Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen schönen Juni.

Ihr
Jan Philipp Platenius

Anzeige

Patientenvortrag

Hüftarthrose – Behandlung und ENDOprothetik

Moderne Behandlungs-
wege von der OP bis zur
Rehabilitation



Zeit: **Mittwoch, 18. Juni, 17:00 Uhr**
Ort: Helios ENDO-Klinik Hamburg,
Holstenstraße 2, 22767 Hamburg
Referent: Dr. med. Michael Hook,
Leitender Oberarzt Gelenkchirurgie
Anmeldung: HHE.Vortrag@helios-gesundheit.de
Telefon: (040) 3197-1225



www.helios-gesundheit.de

SENIORENUMZÜGE

Hamburg

Alles aus einer Hand
Ihr Rundum-Sorglos-Paket

UNSERE LEISTUNGEN

- ✓ **Kostenlose Besichtigung** - Unser Geschäftsführer kommt persönlich zu Ihnen.
- ✓ **Individuelle Betreuung** - Wir stehen Ihnen jederzeit zur Seite.
- ✓ **Hilfe bei Pflegekassenzuschuss** - 4.180 € möglich! Wir unterstützen bei der Antragstellung.
- ✓ **Umzug und Transport** - Vom Ein- und Auspacken der Kartons bis zum Möbelaufbau.
- ✓ **Zusatzservices** - Malerarbeiten, Entsorgung, Möbeleinlagerung und mehr.
- ✓ **Unterstützung beim Immobilienverkauf** - Für einen reibungslosen Übergang.

50 € Gutschein

*bei Vorlage der Anzeige



**4.180 €
Zuschuss**

durch die
Pflegekasse

Was uns auszeichnet

Unser qualifiziertes Fachpersonal geht auf Ihre Wünsche ein und arbeitet flexibel und respektvoll – für einen reibungslosen Umzug.



**WÄHLEN SIE
SORGLOSIGKEIT**

Hendrik Wiegand - Geschäftsführer/Inhaber



3200+
Zufriedene Kunden



250
Umzüge/Jahr



16
Jahre am Markt

**JETZT KONTAKT
AUFNEHMEN!**



☎ 040 / 37 08 58 82

✉ info@seniorennumzuege24.de

🌐 www.seniorennumzuege24.de





Hamburg wird älter und anders.

Demografischer Wandel an der Elbe

Wer älter und ehrlich ist, wird zugeben müssen. In der Bundes-, aber auch in der Hamburger Landespolitik geht wenig ohne den Blick auf Ältere. Erstens: Die neue Koalition hat mit Blick auf die vielen älteren Wähler nicht am Rentensystem gerüttelt. Zweitens: Die Wirtschaft ruft nach längerer Lebensarbeitszeit. Immer geht's um Ältere, wenn der demografische Wandel gemeint ist. Dabei geht's nicht nur um eine statistische Größe zum steigenden Durchschnittsalter der Hamburger. Vieles wird anders. In der Freizeit, beim Wohnen, in der Arbeit ...

ALTERSFREUNDLICH

So auch in Hamburg: Vor Kurzem hat die Weltgesundheitsorganisation Hamburg in das „Global Network for Age-friendly Cities and Communities“ aufgenommen. Weltweit sind 1700 Städte und Gemeinden dabei – Hamburg ist die erste deutsche Millionenstadt im Netzwerk. Hamburg könne, so die (damalige) Gleichstellungssenatorin Katharina Fegebank, internationale Erfahrung nutzen, „um allen Hamburgerinnen und Hamburgern ein möglichst aktives, selbstständiges und selbstbestimmtes Leben von hoher Qualität bis ins höchste Alter zu ermöglichen. Ob Stadtentwicklung,



Mobilität, Teilhabe oder barrierefreies Wohnen: Wir machen Hamburg fit für die Zukunft“. Allerdings: Im neuen Senat wanderte die Zuständigkeit für Senioren von der Zweiten – grünen – Bürgermeisterin in die von der (älteren) SPD geführte Sozialbehörde.

JUNG

Hamburg ist zwar im Bundesvergleich eine junge Stadt. Ende 2023 lebten hier rund 1,91 Millionen Menschen. Prognosen zufolge wird 2030 erstmals die Zwei-Millionen-Marke überschritten, bis 2040 könnte es 2,02 Millionen geben, weil viele Jungs und Deerns herziehen. Dennoch altert die Bevölkerung: Aktuell sind rund 18 Prozent 65 Jahre und älter. Das sind etwa 350 000. Zum Vergleich: In Altona leben etwa 280 000 Menschen. Und die nahe Zukunft? 2035 wird etwa jeder Fünfte an der Elbe über 65 Jahre alt sein. Das sind 420 000 Hamburger. 2040 werden 433 000 erwartet.

WOHNEN

Dabei wohnen 65-Jährige und Ältere meist in zentrumsfernen Stadtteilen – oft in Ein- und Zweifamilienhäusern oder häufig allein in größeren Wohnungen. Die Ü65-Top-Lagen jetzt und

2035: Poppenbüttel, Rissen, Blankenese. In der City wohnen eher Jüngere. Das hat Folgen: Zum einen verändert sich, wie man wohnt. Die Zahl der Ein-Personen-Haushalte nimmt zu. Zum anderen leben Ältere wie bisher eher in Stadtrandlagen. Das bedeutet, sie müssen mobil sein. Wer künftig in der City einkaufen will, ist auf Parkplatz oder Bahn und Bus angewiesen. das Gleiche gilt für den Besuch beim Arzt oder im Seniorentreff.

Auf dem Papier hat Hamburg auf den Weg gebracht, dem demografischen Wandel Paroli zu bieten. Dass – auch – Hamburgs Bevölkerung älter wird und dieser Wandel nahezu alle Bereiche von Leben, Arbeit, Wohnen, Mobilität, Freizeit erfasst, ist seit Jahrzehnten kein Geheimnis. Um das Los des Älterwerdens zu mindern, mussten schon immer Altersdiskriminierung, Einsamkeit oder Zugangsbarrieren überwunden werden. Heute kommt digitale Ausgrenzung dazu. Bereits 2014 legte der Senat ein 80-seitiges Demografie-Konzept auf und nannte es, damals auf gut Deutsch: „Hamburg 2030: Mehr. Älter. Vielfältiger.“ 2018 wurde es auf über 470 Seiten fortgeschrieben. Das Programm hieß immer noch auf Deutsch: „Stadt im Wandel“. Jetzt liegt Age-friendly City auf Englisch und modern auf dem Tisch. Damals hieß es: vielfältig. Heute würde man „divers“ schreiben.

POLITIK

Nicht nur die Sprache ändert sich: Auf etwa 200 Seiten listet der Senat über 100 Arbeitsfelder auf, um mit „Maßnahmen“ der Alterung Paroli zu bieten. Zuvor hatte der Senat den Puls an der alternden Gesellschaft, indem er „Meinungen von einzelnen älteren Hamburger*innen“ einholte, um die Rahmenbedingungen für „eine gute dritte Lebensphase und ein „ein würdevolles Älterwerden“ zu erkunden. Wichtig waren den Befragten etwa barrierefreies Wohnen, barrierearme Alltagswege, ausreichende Nahversorgung, ein guter öffentlicher Personennahverkehr, Sicherheit zu Hause und außerhalb, Seniorentreffs, aufsuchende Angebote. Vieles war wenig überraschend. Es verdichtet sich zu einer „Gesamtstra-



2035 wird etwa jeder Fünfte an der Elbe über 65 Jahre alt sein.

tegie – nicht nur, weil Papier geduldig ist, sondern um „Leitlinien für ein altersfreundliches Hamburg“ vorzugeben. Sie sollen die Politik lenken, die sich kümmert um: Kultur, Beschäftigung, soziale und kulturelle Teilhabe, Wohnen, Mobilität, Gesundheitsversorgung und Pflege und mehr. Dabei heißt es zu jedem Bereich: „Das wollen wir erreichen.“ Damit wird – irgendwann – messbar, was aus der Gesamtstrategie wurde. So geht es beim Bereich „Gesundheit“ u. a. darum, „wohnortnah bedarfsgerechte, qualitätsorientierte medizinische Versorgungsstrukturen sicherzustellen“, also die ambulante und stationäre Versorgung zu verbessern und geriatrische und gerontopsychiatrische Hilfen zu stärken.

PFLEGE

Klar wird, dass die Bereiche verflochten sind. So gehören Wohnen und Pflege zusammen. „Wir brauchen viel mehr barrierefreie Wohnungen und eine bessere Förderung des barrierefreien Umbaus, damit auch pflegebedürftige oder mobil eingeschränkte Menschen lange zu Hause wohnen bleiben können. Die Pflege der zunehmenden Anzahl hochaltriger Menschen wird, so wie heute, nicht komplett stationär stattfinden können“, sagt Kristin Alheit, Geschäftsführerin des Paritätischen Wohlfahrtsverbands Hamburg: „Die eine Stellschraube, um alle



PFLEGEWERK HAMBURG AMBULANT

beraten · pflegen · helfen

in Bahrenfeld, Wandsbek und Umgebung

- ambulante Pflege bei Ihnen zu Hause
- kompetente Beratung z.B. nach §37.3 SGB XI
- Unterstützung bei MDK-Begutachtung und Anträgen
- Vermittlung von alternativen Wohnformen

Wir beraten, Sie entscheiden.

Versorgungsgebiet **Bahrenfeld**
Johann-Mohr-Weg 2 | 22763 Hamburg

☎ 040 / 88 16 99 87

Versorgungsgebiet **Wandsbek**
Ahrensburger Str. 95 | 22041 Hamburg

☎ 040 / 30 98 187



... tagsüber in geselliger Runde,
abends wieder im eigenen zu Hause.



Jetzt kostenlosen Kennenlerntag vereinbaren!

Tagespflege Langenhorn

☎ 040 / 53 71 74 17

Tagespflege Wandsbek

☎ 040 / 30 98 18 80

PFLEGEWERK HAMBURG gGmbH



Anzeige

unsere Zukunftsprobleme zu lösen, gibt es nicht. Wichtig ist, dass wir es schaffen, die Mobilität und Gesundheit von älteren und hochaltrigen Menschen möglichst lange zu erhalten. 65 oder 70 Jahre sind per se nicht problematisch, wenn man fit und in ein soziales Umfeld eingebunden ist. Daher muss in Hamburg das Wohnquartier viel mehr mitgedacht werden: wohnortnahe Selbstversorgung, soziale Einrichtungen und Netzwerke sowie medizinische Einrichtungen in kurzer Distanz barrierefrei erreichbar, niedrigschwellige Angebote zur sozialen und kulturellen Teilhabe für alle, vor allem für Ältere. Wer arm ist, ist häufiger und stärker krank, daher muss die Politik dafür sorgen, dass die Altersarmut bekämpft wird.“



Die Freizeit nimmt zu und die Art verändert sich, sie zu verbringen.

ARM UND REICH

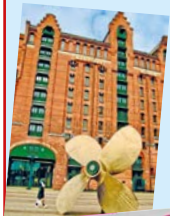
Doch der Wandel muss nicht unbedingt ein düsteres Bild der Zukunft malen. Professor Dr. Ulrich Reinhardt, Zukunftswissenschaftler und Wissenschaftlicher Leiter der „Stiftung für Zukunftsfragen“, schaut nach vorn: „Der demografische Wandel ist keine Bedrohung, sondern eine Gestaltungsaufgabe. Hamburg wird älter, bunter und individueller – das bietet Chancen für

neue Formen des Zusammenlebens, des Lernens und des Wirtschaftens. Dabei darf nicht über ‚die Alten‘ gesprochen werden, sondern mit ihnen.“ Er appelliert an die Senioren der Stadt: „Erinnert euch, wie wichtig Vorbilder für euch als Heranwachsende waren – jetzt seid ihr gefordert, eine Vorbildfunktion für die junge Generation zu übernehmen!“

Anzeige

GEWINNSPIEL FÜR UNSEREN NEWSLETTER

Unter allen Personen, die am 30.06. für unseren Newsletter angemeldet sind, verlosen wir:



**1 X 2 TICKETS FÜR DAS
INTERNATIONALE
MARITIME MUSEUM**



**BILDBAND
„MARLENE DIETRICH
AN DER FRONT“**

Link zur Registrierung:
www.senioren-magazin-hamburg.de/newsletter

FREIZEIT

In der Zukunft in 20 Jahren wird sich, so der Zukunftswissenschaftler, viel geändert haben, nicht nur die Demografie: „Wir werden dann hoffentlich weniger über Altersarmut und mehr über Alterskompetenz sprechen. Einsamkeit bleibt eine Herausforderung, daher sollte jeder heute 50-Jährige nicht nur an die finanzielle Absicherung, sondern auch über eine gesundheitliche und vor allem soziale Vorsorge nachdenken – allein möchte schließlich keiner im Alter sein.“

Die Freizeit nimmt zu und die Art verändert sich, sie zu verbringen. Der rührige Tanztee war gestern. Heute nennt sich ein Tanz-Treff für Ältere „Faltenrock“, weil dort die Rolling Stones aufs Parkett locken. Reinhardt rechnet mit mehr Menschen, die als „Silver Surfer“ digital unterwegs, in ihrer freien Zeit neue Formen der Arbeit finden oder auch in realen Welt unterwegs sein werden: „Viele sind Lebenspraktiker mit Erfahrungsschatz. Auch werden viele Ältere in Zukunft in Teilzeit weiterarbeiten, nicht unbedingt aus Not, sondern weil sie es können und wollen. Die Zukunft gehört auch den Älteren – weil sie bereit sind, diese mitzugestalten.“

ARBEIT

„Nur wer sich ändert, wird bestehen.“ Das schrieb Neu-Kanzler Friedrich Merz 2004. Etwa 2500 Jahre



früher wussten die Griechen: „Nichts ist so beständig wie der Wandel.“ Im besten Fall leuchtet die Zukunft hell auf: Es gibt eine altersgerechte Infrastruktur und lebenslanges Lernen, Künstliche Intelligenz löst den Fachkräftemangel, Grundeinkommens-Modelle machen Schluss mit Altersarmut, es gibt genug bezahlbaren Wohnraum für alle Generationen, keine Kinderarmut, die Schere zwischen Arm und Reich geht weiter zu, es gibt sozial gerechten Klimaschutz, die Integration klappt, (Alters-)Diskriminierung ist ein Fremdwort.

Und die Wirtschaft läuft. Heute indes warnt die Handelskammer Hamburg: „Anfang der 2040er Jahre fehlen der Hamburger Wirtschaft annähernd 200 000 Fachkräfte, wenn wir jetzt nicht gegensteuern.“ Dr. Malte Heyne, Hauptgeschäftsführer der Kammer, sieht nach vorn: „Automatisierungen und der Einsatz von Künstlicher Intelligenz können gerade in stark betroffenen Branchen, wie Logistik und Industrie, eine Lösung sein. Und die Politik ist gefordert, endlich wirksame Schritte zu gehen: Wir werden mehr und länger arbeiten müssen, wenn wir unseren Wohlstand erhalten wollen.“

RENTE

Der demografische Wandel ist kein Thema, das nur die Älteren auslösen und das nur sie betrifft. Sie sind es ein wichtiger Faktor im demografischen Wandel, weil ihre Zahl zunimmt. Doch der Wandel geht auch junge Menschen an. Die sinkende Geburtenrate kann zu Schüler- und Studentenmangel in Schulen und Universitäten bedeuten. Scheiden mehr Menschen im Betrieb aus als nachrücken, fehlen Sozialkassen und Rentenversicherung Beitragszahler – und die Jungen müssen eventuell „für zwei“ ranklotzen. Und die Rente ist in Zukunft alles andere als sicher. Das kann zu Konflikten zwischen Generationen führen. Motto: Früher war alles besser.

Text Dr. Riedel/Fotos © Pixabay

Anzeige

Die Ankaufexperten sind da! Bares für Wahres bei *Gold & Mehr...*

ANKAUF ZUM TAGESAKTUELLEN KURS!

Öffnungszeiten:

Mo. – Fr.: 10 – 17 Uhr – Sa.: 11 – 15 Uhr

**Machen Sie
Ihren Pelz zu
Bargeld!**

**Bis zu 5000 €
für Pelze.**

Ankauf nur in
Verbindung mit Gold



**Wir kaufen Gold
jeglicher Art**



Ankauf von:

- Alt- und Schmuckgold
- Bruchgold, Feingoldbarren
- Goldmünzen, Medaillen
- Zahngold (mit und ohne Zahn)
- Platin, Alt- und Schmucksilber
- Feinsilberbarren, Silbermünzen,
- Münzen, Porzellan, Modeschmuck,
- Tafelsilber, Silberbesteck
- Silberauflage, Luxusuhren,
- Leder- / Krokotaschen, Nachlass
- Lammfell, Pelze,...und vieles mehr!

**Ankauf von
Leder, Jacken,
Lammfell und
Mäntel!**

**Bis zu 2000 €
für Lammfell,
Jacken.**

Ankauf nur in
Verbindung mit Gold



**NEUERÖFFNUNG
Kaffee & Kuchen
GRATIS**

Lokstedtersteindamm 55 • 22529 HH

Tel.: 040 348 094 80 • www.gold-mehr.de

**Kostenlose Hausbesuche und
Schätzung auch vor Ort!**

GROSSE ANGST

VOR DER

KLEINEN NADEL

Furcht vor Spritzen ist in Corona- und Impfzeiten ein Problem



Anzeige



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

Die Nadel blitzt genauso wie der Angstschweiß rinnt. In Zeiten von Corona, anderen Ansteckungen und einer damit verbundenen Impfpflicht kommt der Bürger an Injektionen nicht vorbei, die kleinen Kanülen sind zum Garant eines sorgenfreien Lebens geworden. Sorgenfrei? Nicht so ganz. Viele gesundheitlich bewusste Bürger fürchten die scharfen Glücksbringer aus Metall wie die Pest. Ob nun Vorbehalt, Angst oder sogar Panik. Ärzte genauso wie Angestellte von Praxen und Kliniken können so einiges berichten, was auf oder neben dem Impfstuhl so abgeht. Dabei sind es nicht unbedingt ältere Patienten, die die meisten Probleme bereiten.

Mit skeptischem Blick betritt die Rentnerin im Alter Anfang 70 ihre Hamburger Hausarztpraxis. Sie weiß, wer und was auf sie wartet: blank, meist aus Metall und schon aufgezoogen oder auf ihr Blut wartend. Es ist mal wieder so weit, die turnusmäßige Impfung steht an, ein bisschen Blut soll der nervösen Patientin auch gleich noch abgenommen werden. „Ja, ich weiß über die Angst vor den Spritzen so manche Geschichte zu erzählen“, sagt die medizinische Angestellte der Praxis. Es seien aber nicht unbedingt ältere, schwache oder angeschlagene Menschen, die sich anstellen, Panik kriegen oder sich gar hinlegen müssen, wenn sie mit der kleinen blitzenden Kanüle um die Ecke komme. Sie wisse



zum Beispiel, dass bei Bundeswehr-Musterungen oder ähnlichen Anlässen vermeintlich starke Hünen zu Mimosen werden würden.

Warum denn das? Geradezu Glanz in den Augen hat die betagte Dame, die sich im Wasser während eines Aquakurses zu dem Thema äußert. „Ich habe weder künstliche Gelenke oder andere Fremdkörper zu bieten, und mit Spritzen muss man nicht nur als älterer Mensch eben leben,“ sagt die 88-jährige sportliche Seniorin. Die Blicke ihrer Mitstreiterinnen im lauwarmen Wasser belegen, dass die meisten das wohl anders sehen. Selbst ihr 52-jähriger Betreuer Falco – schlank, braungebrannt und gut gebaut – stimmt in das Loblied auf Spritzen nicht unbedingt ein: „Nun gut, ich habe lange Blut gespendet und nicht unbedingt Angst“, sagt der Mustermann. In Extremfällen bevorzuge er allerdings dann doch die Narkose, um Ruhe mit sich selbst zu haben.

Dabei gibt es so einige Mittel gegen die übertriebene Furcht vor der Nadel (Spritzenphobie oder medizinisch Trypanophobie/siehe Text nebenstehend). Klar ist nur: Coronaviren und andere Erreger, die durch Medien und die Bevölkerung wandern, machen es unerlässlich, sich dem Problem zu stellen. Ob alt, jung, stark oder schwach: Der kleine Teufel aus Metall kann größere Probleme verhindern, im Extremfall Leben retten.

Text Klaus Karkmann/Sema, Fotos © Pixabay

TIPPS vom Experten

Aufklärung, Alternativen und Ablenkung

Die übertriebene Angst vor Injektionen kann zu ernststen Problemen führen: Problematisch wird die so sogenannte Trypanophobie, wenn jemand sich regelmäßig Insulin spritzen soll oder nach einer Operation eine Thrombosespritze erhalten muss. Diese Eingriffe sind unabdingbar und lebensnotwendig. Auch wenn eine Krebsbehandlung ansteht, gibt es Fälle, in denen ein Patient die Chemotherapie wegen seiner Angst vor Spitzen und dem Legen einer Braunelle als Zugang für intravenöse Medikamentengaben nicht beginnen will. Auch eine simple Blutabnahme – zum Beispiel zur Feststellung des Blutzucker- oder Schilddrüsenwertes – ist bei Spritzen-Phobikern schwer zu bewerkstelligen. So wird überängstlichen Patienten meist entgegengetreten:

- ➔ **Verständnis für die Angst zeigen**
- ➔ **Aufklärung und Information**
- ➔ **Alternative Möglichkeiten prüfen**
- ➔ **Ablenkung bieten**
- ➔ **Beruhigende Worte und Unterstützung**
- ➔ **Langsames Vorgehen**
- ➔ **Entspannungstechniken**



**Zur Phobie vor
Spritzen im Internet
siehe www.quarks.de**

NEUES AUS DER WELT DER STARS



Thomas
Anders.



Ella Endlich
auf dem
Hamburger
DOM.



G. G. Anderson.

DIE GEBURTSNAMEN DER STARS

WER IST EIGENTLICH FRIEDRICH RAAB?

Oft entscheiden sich Prominente für einen Künstlernamen – und das aus unterschiedlichen Gründen. Meist allerdings, weil ihre Geburtsnamen nicht passend für eine Karriere sind. Sie sind entweder unausprechlich oder klingen nicht „vermarktbar“. Der neue Name soll ein bestimmtes Image vermitteln, einprägsam und international gut verständlich sein. Der Wiedererkennungswert ist auch wichtig. Oft sind es auch die Manager, die zu einer Umbenennung raten. Ebenfalls ein triftiger Grund ist, die Privatsphäre zu schützen. Nicht nur viele Hollywoodgrößen wie z. B. Lady Gaga (Stefani Joanne Angelina Germanotta), Elton John (Reginald Kenneth Dwight) und Michael Douglas (Michael Issurrowitsch Demsky) tragen nicht die Namen ihrer Familie, auch viele deutsche Prominente kennt man nur unter ihren Künstlernamen.

PATRICK LINDNER wurde als Friedrich Raab in München geboren. Er ist nicht mit Stefan Raab verwandt. Schon 1989 legte er sich seinen Künstlernamen zu. „Man sollte einen finden, den sich die Menschen leicht merken können, der weich klingt und auch

zu der entsprechenden Person passt. Ich habe ihn zusammen mit einem Mitarbeiter der Plattenfirma gewählt.“

SARAH CONNOR heißt eigentlich Sarah Marianne Corina Lewe. Ihr Künstlername ist eine Hommage an ihre irisch-amerikanischen Vorfahren. Zuerst trat sie übrigens als Sarah Grey auf. Geboren wurde sie in Delmenhorst.

THOMAS ANDERS wurde mit dem Namen Bernd Weidung in Mörs, einem heutigen Stadtteil von Münstermaifeld, geboren. Er wollte schon früh Privates von Beruflichem trennen und legte sich auch zwei Handys zu unter dem jeweiligen Namen. Wenn ihn seine Frau bei Auftritten begleitet, spricht sie ihn auch mit Thomas an, privat mit Bernd.

MICHAELA MAY, die gebürtige Münchnerin, heißt mit bürgerlichem Namen Gertraud Elisabeth Berta Franziska Mittermayr. Sie verkürzte ihren Nachnamen auf May und fügte Michaela als Vornamen hinzu.

ELLA ENDLICH wurde unter dem Namen Jaqueline Zebisch in Weimar geboren. 1999 veröffentlichte sie im Alter von 14 Jahren



Patrick Lindner an
der Binnenalster.



Jonny Hill
mit seinem
Lied „Ruf
Teddybär 1–4“.

Michaela May
in Hamburg.



ihre erste Single „It's Funny“ unter dem Künstlernamen „Junia“. 2010 kam dann ihre erste CD unter dem Namen Ella Endlich auf den Markt. Ella nahm den Nachnamen ihres Vater, des Komponisten und Musikers Norbert Endlich, an.

JONNY HILL wurde in Graz geboren. Er heißt mit Geburtsnamen Feri Gillming. „Das steht in meinem Pass. Feri ist eine Koseform vom ungarischen Namen Ferenc. Meinen Künstlernamen erfand Lotar Olias, der damals der Produzent von Freddy Quinn war. Aus dem ersten Teil meines Namens hatte er aus Gill dann Hill gemacht und Jonny ohne h. Das ist nicht amerikanisch, sondern hamburgisch. Ich habe auch immer „Tschonny“ gesagt. Olias wollte keinen zweiten Freddy aus mir machen, sondern einen Weltenbummler. Allerdings wollte er auch den Erfolg, den er mit Freddy hatte, wiederholen. Ich zog zum Anfang meiner Karriere damals von Österreich nach Hamburg.“

ILSE WERNER, die 2005 in Lübeck verstorbene bekannte Schauspielerin und professionelle Kunstpfeiferin, wurde 1921 als Ilse Charlotte Still in Batavia, dem heutigen Jakarta auf Java, dem damaligen Niederländisch-Indien, geboren. Ihr Vater war Plantagenbesitzer und Exportkaufmann. Von ihrer Mutter Lilli Still, geborene Werner, übernahm sie den Nachnamen.

G. G. ANDERSON heißt bürgerlich Gerd Grabowski. Er ist Ehrenbürger seiner Heimatstadt Eschwege. Nach den Pseudonymen Alexander Marco (1973) und Tony Bell (1977) wechselte Gerd zu G. G. Anderson, da der Berliner Musikverleger Thomas Meisel meinte, dass Anderson gut zu ihm passe und G. G. sowieso die Anfangsbuchstaben seines Namens sind. Gerd war auch schon damals der Meinung, dass der Nachname Anderson besser für seine Karriere sei, was sich auch bewahrheitete. Der Sänger, Komponist und Texter schrieb über 1000 Lieder für sich und andere Künstler. Als G. G. Anderson schrieb er Schlagergeschichte.

PETER MAFFAY wurde im rumänischen Brasov als Peter Alexander Makkay geboren. 1969 fand sein Produzent Michael Kunze den Namen zu schwierig und änderte ihn in Maffay. Die Vornamen Peter und Alexander kamen zusammen ebenfalls nicht als Künstlernamen infrage, da mit diesem Namen schon der Entertainer aus Österreich Erfolge feierte, der übrigens mit Geburtsnamen Peter Alexander Ferdinand Maximilian Neumeier hieß.

Text und Fotos © Marion Schröder



Peter Maffay
im NDR.



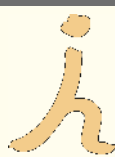
Ilse Werner
mit
ihrem
Buch.



Sarah
Connor.

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

natürl.ch. individuell. meister.ch.



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

Armut? Krankheit? Pflegefall?

**Wir schützen Sie vor den
Folgen sozialer Härte!**

**Damit Sie auch in
Zukunft lächeln**

Ob Sozialrechts-Beratung, Interessen-
Vertretung 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
Wohlfühlsessel** können Sie über
einen längeren Zeitraum
rückenfreundlich entspannen.

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

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

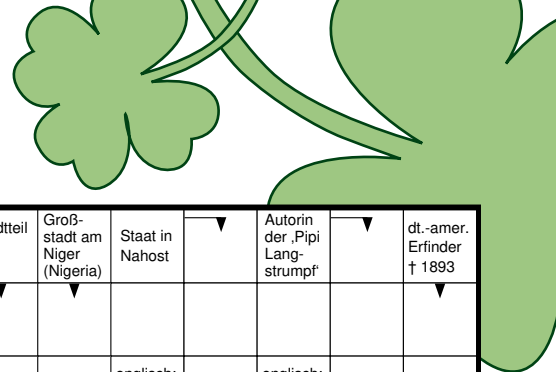
Wir nehmen uns **Zeit für
die Beratung**, auch bei Ihnen
zu Hause.

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

RÄTSELSEITE



rituell dar- bringen	Weg- bereiter	genaue Über- prüfung	▼	Fisch der Vor- alpen- seen	▼	engl. Frauen- kurz- name	Hunde- laut in d. Kinder- sprache	früherer öster. Adels- titel	▼	Angeh. des brit. Hoch- adels	Stadtteil von Kiel	Groß- stadt am Niger (Nigeria)	Staat in Nahost	▼	Autorin der „Pipi Lang- strumpf“	▼	dt.-amer. Erfinder † 1893
▶	▼			▼		absto- ßend	▶		11		▼	▼					▼
Ost- euro- päerin		kleine schwed. Insel im Sund	▶			dt. Wind- kraft- forscher		US- Komiker (Jerry)	▶				englisch: Platz, Quadrat		englisch: nein, kein	▶	
▶					ehem. dt. Tennis- profi (Anke)	9				stufen- förmiger Wasser- fall	▶	5					
Jazz- variante (Kw.)		ein Kunst- leder	7								Zeichen für Bec- querel	▶			ein Gesetz- buch (Abk.)	6	
▶					Absich- ten, Vor- haben	▼				poetisch: flaches Wiesen- gelände	▶				marok. Königs- name		
Welt- beginn		süd- amerika- nisches Krokodil	▼	Kose- wort für Vater	▶					Fluss im „Heiligen Land“	▶	ein Emir		nord. Unter- welts- göttin	▶		
▶																	Haar- schopf der Pferde
Wirt- schafts- nach- richt	garan- tiert	Schlange im „Dschun- gelbuch“	▶		8					englisch, span.: mich, mir	▶			orienta- lische Märchen- figur		Fern- sehen (Abk.)	
▶	▼			nicht leer						Fremd- gebiet im Inland	▶	Vorname der Nielsen †			1		
Initialen des Malers Munch	▶			nordi- sche Götter- botin	▶												
▶						Anker- plätze	▼	Lebens- gefährtin Lennons (Yoko)	▼	altörm. Priester- stirn- binde	▼	Mutter der Nibe- lungen- könige	Nerven betref- fend	türkische Her- berge	3	Gegen- stand	
Pille				asia- tisches Hoch- gebirge	▶	auf- müpfig, wider- spenstig	▶							Haupt- stadt der Republik Indien		englisch: einges- chaltet	
solide		weißer Süd- afrikaner	▶					englisch: eins	10	Männer- name	▶	Krimi- nelle, Lang- finger	▶				
▶										Nichtge- fallen laut aus- drücken	▶					Zeichen- trickfigur von Lorient	Fluss in Norwe- gen
▶					Departe- ment- hptst. (St. ...)	▶	Preis- richter					Initialen East- woods	▶	Frage- wort (4. Fall)			
Mär- chen- figur		sicher	4							kleines Ober- fenster	▶		2				
germani- scher Volks- stamm	▶									in Salz einges- legtes Ei	▶				ärztliche Gehilfin (Abk.)		

HoWe-Umzüge

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

Umzüge
ab € 150,-

- Elektroarbeiten
- Büroumzüge
- Möbelerlagerungen
- 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

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

ROSENLOBBEER

Auflösung:
Sudoku und
Kreuzwort-
rätsel
vom SeMa,
Ausgabe
Mai 2025

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

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

oberes Sudoku

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

unteres Sudoku

*Herzlichen
Glückwunsch
an die Gewinner
vom letzten Mal!*



Eine Reise in die Vergangenheit: Treffen Sie die Idole Ihrer Jugend und spannende aktuelle Persönlichkeiten. Mit 145 Jahren ist das Panoptikum das älteste Wachsfigurenkabinett Deutschlands – und befindet sich seit Anbeginn in den Händen der Familie Faerber. Wir freuen uns auf Sie! www.panoptikum.de



Anzeige

1. – 2. Preis:

Familienausflug ins Panoptikum, 2 x 4 Tickets

Mit 145 Jahren ist das Hamburger Panoptikum das älteste Wachsfigurenkabinett Deutschlands. Hier freuen sich mehr als 120 lebensechte Wachsfiguren auf Ihren Besuch. Darunter Jan Fedder oder Otto, Helmut Schmidt, die Queen oder Elvis. Außerdem gibt es knifflige Rallyes und einen kostenlosen Audioguide. Nehmen Sie Ihre Enkelkinder mit auf eine Reise in die Vergangenheit!



3. – 4. Preis:

In „Lina Morgenstern: Die Geschichte einer Rebellin“ (Kremayr & Scheriau) beschreibt Gerhard J. Rekel das Leben einer außergewöhnlichen Frau. Für Frauen hat das 19. Jahrhundert Heim, Herd und Gott vorgesehen. Doch Lina Morgenstern stellt sich raffiniert gegen diesen Lebensentwurf. Akribisch recherchiert, gibt der Autor Einblick in den schier unerschöpflichen Tatendrang einer bis dato kaum beleuchteten Ausnahmefigur.



5. – 6. Preis:

Je 2 Karten für das Internationale Maritime Museum

Hamburg ist das Tor zur Welt, und der Weg durch drei Jahrtausende Seefahrtsgeschichte führt über das Internationale Maritime Museum.



... und so können Sie gewinnen:

Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 15.06.25 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

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

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

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.

„Marlene Dietrich an der Front“

„Marlene Dietrich war alles andere als eine Diva“



Reiner Burger zeichnet ein vielschichtiges Porträt dieser außergewöhnlichen Frau und ihrer unerschütterlichen Haltung – furchtlos, modern und inspirierend. (September 1944, Island).

© Foto: Deutsche Kinemathek – Marlene Dietrich Collection Berlin

Seit dem Frühjahr 1944 war die Hollywood-Ikone Marlene Dietrich wie keine andere aus dem amerikanischen Showbusiness an vorderster Front in der Truppenbetreuung tätig. Sie gehörte zu einer Crew von Künstlerinnen und Künstlern, die die Soldatinnen und Soldaten an der Front bei Laune hielten und sie im Kampf gegen das nationalsozialistische Deutschland moralisch unterstützten. Ihre Auslandstourneen führten sie nach Italien, Frankreich, Belgien und an viele Orte in Deutschland. Von den Frontlinien im Hürtgenwald und Aachen über Frankfurt und Heidelberg bis nach Berlin begab sich Marlene Dietrich furchtlos und mit großer Hartnäckigkeit mitten ins europäische Kriegsgeschehen – trotz Kälte, Ratten, Beschuss und der ständigen Gefahr, von der Wehrmacht verhaftet zu werden. Anhand zahlreicher unveröffentlichter Fotos erzählt jetzt der „F.A.Z.“-Journalist Reiner Burger eine bisher wenig bekannte Geschichte von Marlene Dietrich im Zweiten Weltkrieg.

SeMa: Wie kamen Sie auf das Thema „Marlene Dietrich“?

Reiner Burger: Meine besondere Leidenschaft sind zeithistorische Themen. Auf Marlene Dietrich hat mich Ernest Hemingway gebracht.

SeMa: Wie das?

R. B.: Hemingway war Ende 1944 als Kriegsberichterstatter unter anderem auch bei heftigen Kämpfen in der Eifel mit dabei. Bei der Recherche für einen längeren Artikel im „F.A.Z.“-Magazin dazu fiel mir auf, dass er und Marlene sich nicht nur im Oktober davor im befreiten Paris trafen, sondern dann auch noch mal im Raum Aachen. Mich faszinierte,

dass die Dietrich sich mit ihrer kleinen Entertainer-Crew schon seit Frühjahr zunächst in Nordafrika, dann in Italien und nun Ende bei den in Frankreich und Belgien vorrückenden alliierten Soldaten als Truppenbetreuerin engagierte. Ich dachte mir: Das ist noch viel interessanter als die Hemingway-Story.

SeMa: Was hat sie bei Ihrer Arbeit an dem Buch an der Person Dietrich am meisten überrascht?

R. B.: Dass sie viel, viel länger als andere Schauspieler und Sänger als Truppenbetreuerin für die „United Service Organizations“ (U.S.O.) unterwegs und dabei alles andere als eine „Diva“ war. Bei ihren zwei Touren, die sie im Frühjahr 1944 zunächst durch Nordafrika und Italien führten und dann ab Herbst 1944 durch Frankreich, Belgien und eben Deutschland, absolvierte sie rund 500 Auftritte. Bei der zweiten Tour ging sie – gerade als gebürtige Deutsche, die 1939 die US-Bürgerschaft angenommen hatte, ein großes persönliches Risiko ein. Denn sie hielt sich furchtlos dicht hinter der Front auf, um abgekämpfte, müde und traumatisierte Soldaten mit Auftritten in Scheunen, Kneipen oder freiem Himmel aufzuheitern. Ohne Allüren ertrug sie widriges Wetter, Eiseskälte.

SeMa: Sie haben sich lange und intensiv mit ihr beschäftigt. Wie erklären Sie das Besondere, das Einzigartige dieser Frau? Was macht (Ihrer Meinung nach) die Dietrich zur Dietrich?

R. B.: Der Mythos Marlene setzt sich vermutlich aus mehreren Elementen zusammen:

Reiner Burger: *Marlene Dietrich an der Front*, Greven Verlag, ISBN 978-3-7743-0988-3, 38 Euro



© Foto: Greven Verlag

Dass sie schon mit ihrer ersten Filmrolle – im „Blauen Engel“ – zum Star geworden war. Dass sie unmittelbar danach als Deutsche sofort in Hollywood unglaublich erfolgreich war. Dass sie schon in den 1930ern auch zur Stil-Ikone avancierte. Seit Marlene Dietrich damals ihr Alltagskostüm gegen einen grauen Herrenanzug getauscht hatte, waren „Marlene-Dietrich-Stil“ und „Marlenehose“ weithin bekannte Begriffe. Und schließlich: Dass sie es anders als viele andere Stars verstand, ihre internationale Karriere nach ihrer großen Kino-Zeit noch um mehrere Jahrzehnte zu verlängern – eben als Sängerin. Und diese Karriere als Sängerin entwickelte sie mit der ihr eigenen Konsequenz aus ihrer Zeit als Truppenbetreuerin.

SeMa: Warum ist das Buch von der Thematik her immer noch aktuell und möglicherweise auch für Menschen interessant, die Marlene Dietrich nicht (mehr) aus ihren Filmen/von der Bühne kennen?

R. B.: Marlene Dietrich ist eine Jahrhundertfigur – nicht wegen ihrer zahlreichen Filme, über die mit wenigen Ausnahmen die Zeit hinweggegangen ist, sondern weil sie instinktsicher mit Erwartungen und Geschlechterklischees spielend und zugleich Konventionen brechend als kompromisslos freie, selbstbestimmte Frau lebte. Ihre Zeit als Truppenbetreuerin führt das besonders vor Augen.

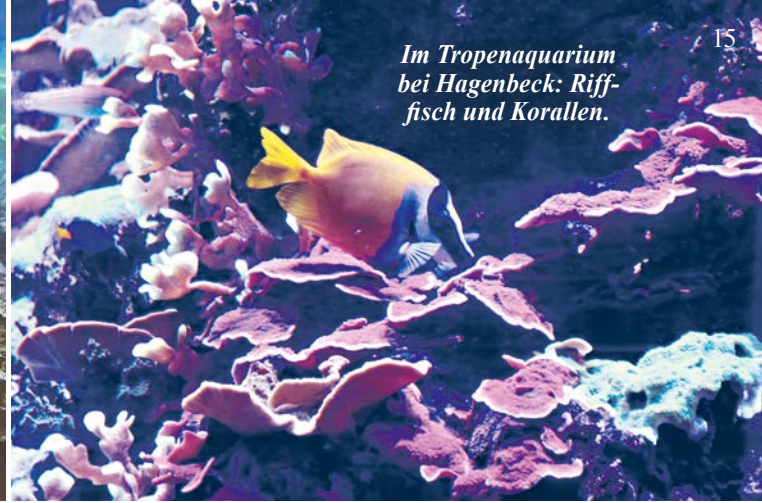
SeMa: Warum lohnt es sich, sich mit Marlene Dietrich zu beschäftigen?

R. B.: Weil sie unerhört modern ist. Und weil sie für das Amerika steht, das uns die Demokratie brachte. In diesen wilden Trump-Zeiten lohnt es sich, an dieses großartige Amerika zu erinnern – und sich klar zu werden, dass es nun vor allem an uns Europäern ist, die Fackel der Freiheit hochzuhalten.

Text: Corinna Chateaubourg



Filmvorführung über Korallen im Internationalen Maritimen Museum Hamburg.



Im Tropenaquarium bei Hagenbeck: Riff-fisch und Korallen.

KORALLEN und ihre RIFFE zu schützen geht uns alle an

Korallen sind kleine Nesseltiere, die in Kolonien leben und Riffe bilden. Diese Riffe sind für sehr viele Meeresbewohner wie kleine Fische, Schildkröten und wirbellose Wesen Lebensraum, Brutstätte und auch Nahrung. Sie sind wichtige Bestandteile des Ökosystems der Meere und schützen auch Küsten vor Sturmfluten, Erosionen und sind für die Fischerei und den Tourismus lebenswichtig. Mutter Natur schuf mit den Korallenriffen unwirklich schöne Gemälde, deren Zauber im Detail zu finden ist. Von den Geschöpfen, die in allen Farben erstrahlen, wurden von Forschern bisher circa 700 unterschiedliche Arten entdeckt. Die Meere sind die Quelle des Lebens. Etwa 78 Prozent der tierischen Biomasse befinden sich in den Weltmeeren, in denen mehr als zwei Millionen Tierarten leben. Die Ozeane sind das größte zusammenhängende Ökosystem der Welt. Sie nehmen rund 71 Prozent der Erdoberfläche ein.

All diese Schönheiten und Wesen, die unter Wasser leben, zu schützen ist Aufgabe der Menschen. Mit diesem wichtigen Thema befasst sich zurzeit die Ausstellung „**KORALLEN**“ im **INTERNATIONALEN MARITIMEN MUSEUM HAMBURG** und dauerhaft auch der **TIERPARK HAGENBECK** im **TROPEN-AQUARIUM**. Neben den Frei- und Streichelgehegen findet man im Tierpark in Hamburg im auf 800 Quadratmetern Vögel, Krokodile, Kattas und eindrucksvolle Aquarien mit kleinen und großen Fischen und Nesseltieren. Das 10 Meter lange Korallenbecken beherbergt 50 Korallen und 100 Fischarten. Es ist mit 57 000 Liter Wasser das größte in Deutschland. Fasziniert stehen oder sitzen die Besucher lange vor dieser Wunderwelt. **HAGENBECK** betreibt auch eine Korallenschule, in der bedrohte Arten

gezüchtet und weltweit abgegeben werden. Zusammen mit der Non-Profit-Organisation **SECORE** setzt sich die Stiftung des Tierparks für den Erhalt der Korallenriffe ein. Aufgrund des Klimawandels und der Verschmutzung der Meere sagen Studien voraus, dass Korallenriffe innerhalb weniger Jahrzehnte aussterben könnten. Jedes Jahr gelangen Millionen Tonnen Plastikmüll in die Meere. Aber auch Tankerunfälle, Bohrungen und das tägliche Betanken von Schiffen führen zu Ölverschmutzungen, die schädliche Auswirkungen auf die Meeresbewohner haben. Es ist fünf vor zwölf, und wir Menschen müssen handeln, bevor es zu spät ist.

Auch das **INTERNATIONALE MARITIME MUSEUM HAMBURG** nimmt sich mit einer Sonderaus-

Anzeige



**Im Ruhestand dort wohnen,
wo andere Urlaub machen.**

Sie gehen in den Ruhestand und suchen eine Immobilie in traumhafter Lage, die Komfort, Sicherheit und Lebensqualität bietet?

Kein Problem – wir haben diese im Angebot!

Sie möchten dafür Ihre bisherige Immobilie zum marktgerechten Preis verkaufen?

Kein Problem, die S-Immobilienmaklerinnen und S-Immobilienmakler sind für Sie da!

Vereinbaren Sie gleich einen Termin.

S-Immobilien-gesellschaft Holstein mbH & Co. KG,
Tochtergesellschaft der Sparkasse Holstein
www.sparkasse-holstein.de/makler
Tel. 04531 508-72713 | vertrieb@sig-holstein.de



Sparkasse
Holstein



Skelette von Steinkorallen.

Korallen bei Hagenbeck sowie Seefeder und Seeanemone im Internationalen Maritimen Museum Hamburg.



Der Pflegestützpunkt Hamburg-Nord
und Barrierefrei Leben e.V. laden ein:

INFOTAG

Pflege & Assistenz

Am 17.07.2025 von 13.00 - 17.00 Uhr

Im Haus für Barrierefreiheit
Alsterdorfer Markt 7 · 22297 Hamburg

Ausstellung, Infostände, Vorträge und Beratung:

- Die Hamburger Pflegestützpunkte und andere Beratungsstellen beantworten Ihre Fragen
- Erproben Sie Hilfsmittel und Lösungen zur Wohnungsanpassung im Haus für Barrierefreiheit
- Hilfsmittelanbieter präsentieren ihre Produkte, z.B. Transferhilfen- und Alltagshilfen
- **Sonderthema:** Digitale Hilfen und Künstliche Intelligenz zum sicheren, eigenständigen Wohnen
- Für Verpflegung ist im Garten gesorgt

Kontakt: Barrierefrei Leben e.V.
Beratungszentrum für technische Hilfen und Wohnraumanpassung

☎ 040 - 29 99 56 0

✉ empfang@barrierefrei-leben.de

🌐 www.barrierefrei-leben.de



*Gehäkelte Korallen-Ausstellung im
INTERNATIONALEN MARITIMEN
MUSEUM HAMBURG*

stellung mit dem Titel „**KORALLEN-FARBENSPIEL IN KUNST UND WISSENSCHAFT**“ noch bis zum 10. August dieses Themas an und erklärt dazu: „Man kann sich gar nicht sattsehen an diesem Farbenspiel. Auf Deck eins des Kaispeichers B in der HafenCity werden neben echten Korallen meterhohe Korallenriffe aus filigraner Handarbeit präsentiert. Zentrales Exponat ist das „Baden-Baden Satellite Reef“ ein von 4000 Menschen gehäkeltes Korallenriff. Man muss die Kunstwerke mit insgesamt 40 000 gehäkelten Korallen sehen, um die Dimensionen und die Facetten zu erfassen. Präparate und beschlagnahmte Schmuckstücke aus der Sammlung des Museums der Natur dokumentieren die natürliche Schönheit, verweisen aber auch auf den wissenschaftlichen Hintergrund der Ausstellung. Sie thematisiert die ökologische Bedeutung und Gefährdung dieser einzigartigen Organismen.“

Diese sehr interessante und sehenswerte Ausstellung zeigt auch Filme und andere Medien, die sich mit der Thematik der Korallen befassen und auf das Sterben der Korallenriffe aufmerksam machen.

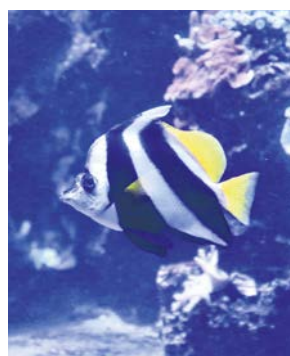
TIERPARK HAGENBECK

Lokstedter Grenzstraße 2 in 22527 Hamburg;
Eintritt für das Tropen-Aquarium: Erwachsene
25 Euro, Kinder 17 Euro. Weitere Informationen
unter www.hagenbeck.de

INTERNATIONALES MARITIMES MUSEUM Hamburg

Koreastraße 1 in 20457 Hamburg; Eintritt für alle
9 Etagen des Museums: Erwachsene 18, Schülerinnen
und Schüler, Rentnerinnen und Rentner, Studie-
rende, Schwerbehinderte und Erwerbslose 13 Euro.
Weitere Informationen unter: www.imm-hamburg.de

Text Marion Schröder, Internationales Maritimes Museum Hamburg,
Hagenbecks Tierpark, Fotos © Marion Schröder



*Tropischer Riffbarsch und
Korallen im Tropen-Aquarium
im Tierpark Hagenbeck.*

„Sex bietet eine Menge Heilungs- und Entwicklungspotenzial“

„Das Thema ist wichtig, weil es buchstäblich mit unserer ureigenen Wurzel zu tun hat und Sex eine Menge Heilungs- und Entwicklungspotenzial bietet. Auf einer basalen Ebene ist Sex gesund für das Herz-Kreislauf-System und das Immunsystem, von den schönen Hormonen, die dabei ausgeschüttet werden, ganz zu schweigen.“



© Foto: Susanne Plassmann

Susann Rehlein ist Autorin, Körperforscherin und Tantramasseurin. Sie lebt in Berlin und leitet Paarseminare für erfüllenden Sex.

So gesehen ... Autorin Susann Rehlein hat ein Buch geschrieben. Über Sex. Der Titel: „Ab ins Bett! Sexuelle Späterziehung“. Darin beschreibt sie zunächst einmal ganz nüchtern, aber immer auch in einem lockeren Ton, wie es mal wieder klappen könnte mit dem Sex.

Das reicht von der Bestandsaufnahme zum Thema Selbstwahrnehmung und den eigenen Erwartungen über die Beseitigung von möglichen Hindernissen bis zu handfesten Tipps rund um Solosex, Leckservice oder Handjobs. Bevor wir hier zu viel verraten, lassen wir doch die Autorin selbst sprechen.

SeMa: Was war Ihre Motivation zu diesem Buch?

Susann Rehlein: „Je älter man wird, desto weniger geht es um liebloses Gerammel, und desto wichtiger wird die B-Note beim Sex, also Zärtlichkeit, Verbindung, Sinnlichkeit. Ich finde, das Leben ist zu kurz für schlechten Sex. Als Tantramasseurin bringe ich die Leute ins Fühlen und in die Sinnlichkeit – beides Superkräfte für guten Sex“, antwortet Rehlein auf die Frage, warum sie diesen Ratgeber geschrieben hat.

SeMa: Womit würden Sie anfangen, wenn Sie (in einer Partnerschaft) länger keinen Sex hatten?

S. R.: Ich empfehle, generell wieder mit Berührungen und Küsschen anzufangen und eine längere Zeit dabei zu bleiben. Nach ein paar Wochen/Monaten dann vielleicht eine Ganzkörpermassage, wieder eine Weile später die Genitalien in die Massage einbeziehen. Dazu braucht es keine Erektion und keine Lust auf Sex, die Genitalien werden gern verwöhnt und geknuddelt und kriegen so vielleicht wieder Lust. Aber versprechen kann ich nichts. Das ist ein schwieriges Thema.

Und die, die keinen Partner haben: Nehmen die das Buch zur Hand und los geht's ...? Wenn ja, mit was (welchem Kapitel)?

S. R.: Na, unbedingt mit dem Kapitel „Solosex“ oder Masturbation, wie man früher etwas sperrig sagte. Dazu gebe

ich ausführliche Anleitungen. Masturbieren können Sie auch ohne Anleitung? Dann lassen Sie sich überraschen!“

SeMa: In der Buchbeschreibung Ihres Buches steht „Ratgeber“. Ist Ihr Buch eine auch eine Anleitung?

S. R.: Ja, zum Beispiel wenn es um Solosex und Genitalmassage geht. Aber ich gebe auch Anregungen, wie man seine Lebendigkeit und seine Lust auf Sex steigern kann.

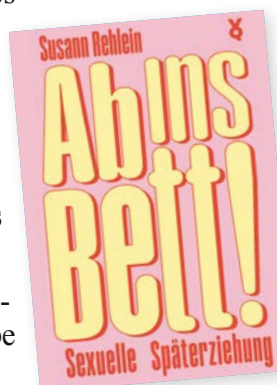
SeMa: Als ich jung war, habe ich viel mit Freundinnen über Sex gesprochen. Jetzt wird eigentlich nur noch in Andeutungen darüber gesprochen. („Wir waren in Marokko und da hatte mein Mann dann tatsächlich mal wieder Lust ... hihi ...“) Warum ist das Sprechen über Sex immer noch schwierig?

S. R.: Die Erfahrung mache ich (54) auch, und das macht mich fertig. Sex ist nicht nur die schönste Nebensache der Welt, sondern auch mit Scham, Leistungsdruck und überkommenen patriarchalen Zuschreibungen verbunden. Männer müssen gar nichts leisten, und Frauen müssen gar nichts erdulden, sondern sie können sich zusammen ihren ganz eigenen Sex gleichberechtigt gestalten, basta!

SeMa: Und niemand mag zugeben, dass er keinen mehr hat. Weder Männlein noch Weiblein. Warum ist es „schlimm“, keinen Sex mehr zu haben?

S. R.: Wir brauchen die schönen Hormone, die beim Sex ausgeschüttet werden und lebensverlängernd sind. Also wenigstens einmal die Woche eine halbe Stunde masturbieren bitte! Sie haben keine Lust? Auf Sport hab ich auch keine Lust, mache das aber, weil es gut für mich ist. Also ab ins Bett mit Ihnen!

Text: Corinna Chateaubourg



Susann Rehlein: *Ab ins Bett! Sexuelle Späterziehung*, Voland & Quist, ISBN 978-3-86391-439-4, 20 Euro. Auch als E-Book erhältlich

© Foto: V & Q

BEKANNTSCHAFTEN

Attrakt. Indonesierin mit Austrahl., viersprachig, zärtl., 66 J./160, Wahl-Hamburglerin, su. symp., herz. Mann, Alter egal, leichtes Handicap o. k., Bild? Bitte mit Handy-nummer! **Chiffre 07625**

Wo bist Du? Suche fröhlichen und aktiven Ihn für schöne Erlebnisse und Zweisamkeit. Ich, 74/1,65/NR, liebe Natur, Tiere, Reisen und gute Gespräche. Gerne mit Bild. **Chiffre 07825**

Soll das alles gewesen sein? Witwe, 74/169/55 kg, wünscht sich wieder einen Freund/Partner/Lieblingmenschen. Zu zweit lässt sich das Leben besser genießen. Bin fin. unabhängig, ohne Anhang, motorisiert, vielseitig interessiert. Ich würde mich über Zuschriften (w/m mit Bild) sehr freuen, antworte prompt. Bis bald? **Chiffre 08025**

Gemeinsame Unternehmungen machen mehr Spaß: Kino, Konzert, Ausstellungen, Spaziergänge u. Ausflüge. Ich wünsche mir männl. Begleitung, gebildet, gepflegt, finanz. u. familiär unabhängig, im passenden Alter bis 75 Jahre. Ich habe die gleichen Eigenschaften, bin schlank, NR, modisch orientiert und wohne in HH-Nordost. Ich freue mich über Zuschriften. **Chiffre 08125**

66 J., weiblich, möchte so gern tanzen – viell. mit Dir? ... Und „Meer“? – Keine perfekten Schritte, Lachen über kleine Unvollkommenheiten machen das Leben sympathisch. **Tel.: 040/51 50 56**

Sportliches Seniorenpaar sucht offenen Senior, schlank, sportlich, für harmonische Dreisamkeiten ... für beide. Alter nicht entscheidend (50 – offen). **paarplus@gmx-topmail.de**

Aktiver Neuhamburger im Alstertal, 86/1,75 m/72 kg, sucht Frau für Reisen/Ausflüge und schöne Stunden. Freue mich über Anrufe! **Tel.: 0176/23 32 20 04**

Witwer, Ende 70, 174 cm/NR, sucht zuverläss., ehrl., naturverbundene Partnerin für eine gemeinsame Beziehung. Bin mobil, finanz. gut gestellt. Ich mag: Nord-, Ostsee, Berge, Wandern u. a., Raum Norderstedt. **Chiffre 08225**

Er, 75+/NR, sucht sie, Spaziergänger, Radfahrer, Autofahrer, welche viels. interessierte Sie hat Lust auf Unternehmungen und Gespräche, auch Urlaub, BMB, **Chiffre 08325**

Dame, 60+, mit positiver Lebenseinstellung, keine Biederfrau, weltoffen, authent., dominant, möchte lebensbej., warmherzigen, respektv. Herrn, ab 70 J., kennenlernen. **Tel.: 0160/98 33 89 98**

Sinnliche vorzeigbare Freundin, für Freizeit, Kultur, Reisen in Harmonie und gern für immer gesucht von ebensolchem M., 70/178/NR, fit, gepflegt + gebildet, **Chiffre 08425**

Moin Nordsee/Ostsee, Mittelmeer, oder einfach Garten! 70 J., Witwe, eigenständig, vielseitig interessiert, freut sich auf Zuschriften v. netten M., bis 75, **husumfan@t-online.de**

Sie, NR/70 J./175 cm, in HH-West. Suche einen mobilen Mann, der noch Spaß am Leben hat. Der auch noch gerne etwas unternimmt. Zu zweit macht alles mehr Spaß. Nur Mut. **Chiffre 08525**

Wie wäre es, wenn wir uns hierfinden...einfach toll! Sie, junggebl., natürl., NR/74/1,58/63, freut sich auf einen humorv., aktiven Mann für eine harmonische Partnerschaft. **Reiyel@gmx.de**

Er, 180/70+, fit, sucht aufgeschloss. Sie, 60+, g. vollschl., ev. osteur., die für ihre Lebendigkeit u. Lebenslust ein feinfühliges Gegenüber sucht. Viell. langfristig, ev. diskret. **Chiffre 08625**

Er, 72/178, sucht nette Sie f. ein freundschaftliches Zusammensein. Bei Antw. bitte m. Tel.-Nr., **Chiffre 09225**

Suche eine schlanke Frau mit Herz u. Verstand, die geliebt werden möchte, für die Vertrauen u. Ehrlichkeit keine Fremdwörter sind. Gerne Ausländerin. Er, Ü75/1,68/NR. **Tel.: 040/30 71 42 23**

Ich bin eine gut situierte 82-jährige Frau, 1,60 m groß, blond, schlank, und suche Dich. Du bist ein zärtlicher Mann, der eine sehr weibl. Frau sucht. **Chiffre 08725**

Ich brauche die Nähe einer ehrlichen, schlanken Partnerin wie die Luft zum Atmen! Witwer, Ü70/1,60/NR. Sie sollte treu und gepflegt sein. **Chiffre 08825**

Hobby-Fotograf, 72/1,82, gutaussehend, humorvoll, mag ein schönes Zuhause, Essen u. Gespräche bei Kerzenschein. Ich freue mich über Ihre Bildzuschrift. **Chiffre 08925**

Sie, schl., 80 J., wünscht sich für den Rest des Lebens Ihn, nett und junggebl., für eine harmonische Freundschaft. Wenn du auch wieder fröhlich sein möchtest, melde Dich. **Chiffre 09025**

Suche 80+-Kuschelbär unkompliziert, vielseitig interessiert. Lachen, Spielen, Klönen können die Tage verschönern. Ehrlichkeit + Vertrauen sind mir wichtig! Dir auch? Dann bist Du hier richtig! Lassen wir uns überraschen. **Chiffre 09125**

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**

Krebsm. sucht warmherz., friedfertige Mächenfrau mit emotionaler Intelligenz, bis 65 J., Haus mit Garten wäre schön. Über ein Lebenszeichen freue ich mich. **Tel.: 040/18 12 48 24**

FREIZEIT

Entspannt kreativ! Bergedorf, Anfänger, 5 x Di., ab 17.06.25, **kunstundsprache.com**, **Tel.: 0176/21 28 89 94**

Sie, 65+, schlank, sportlich, sucht warmherzigen selbstbewussten, humorv., gepfl. Mann, ab 65 J./180/NR, mit positiv tiefgründiger Lebenseinstellung, für gem. Unternehmungen. **Chiffre 07725**

Nette liebe Freundin, fit im Kopf und in den Beinen, für Ausflüge, Kurzreisen und mehr gesucht. Gern östliches Hamburg, ca. 75–84 Jahre. **Chiffre 07925**

Gemeinsam statt einsam! So starten wir ins Neue Jahr. Unser Freizeitverein bietet: Singen, Wanderungen, Kegeln, Essen, Besichtigung, Kino, Klönen und mehr für acht Euro/Monat. **Tel.: 040/24 82 25 62, www.freizeitverein-interaktion.de**

Ich, weiblich, 81 Jahre alt, schl. IV. R., Wohnort HH-West, wünsche mir für eine sinnvolle Freizeitgestaltung eine aufgeschlossene Dame oder einen aufgeschlossenen Herren. Möglichst HH-West. **Chiffre 09325**

IMMOBILIEN

Sylt/Westerland, gemütliche gr. Ferienwohnung, 90 m², für Nichtraucher, 2 Schlafz. für 4 Pers., ruhige Lage. Wintergarten, strandnah (5 Min.), ab sofort neue Term. f. 2025 (mind. 7 Tage). Auf Wunsch sende ich Ihnen einen Flyer. **Tel.: 0171/ 432 74 69**

Sehr fleißiger junger Akademiker sucht Wohnimmobilie zum Kauf, ausschließlich für Eigennutzung. Über einen fairen Preis würde ich mich in d. heutigen Zeit sehr freuen. **Tel.: 0173/921 20 39**

Suche Haus von privat, ab 85 m², 4 Zimmer, in Hamburg, Norderstedt, **Tel.: 0176/67 28 62 33**

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**

Haus von privat gesucht, **Tel.: 040/57 20 52 04**

Tablets & Smartphones für Senioren. Mehr Kontakt zu Familie/Freunden und digitale Teilhabe. Wir beraten, beschaffen, richten ein und liefern. Kompetente Schulung. Infos u. Angebot unter: **Tel.: 040/226 151 55, www.senior-media-care.de**

Es steht Ihnen zu, glücklich zu sein. Lassen Sie uns darüber sprechen. Stress abbauen, Ängste überwinden, Gewohnheiten ändern! Terminvereinbarung: **Tel.: 0160/181 80 15, Innovation52@web.de**

Singletreffen jeden Samstag, 15 Uhr, im Café „Frau Kowolik“, Hanssensweg 3. Weitere Treffen, **Tel.: 0151/53 54 42 51**

Post- und Telekommunikationsgeschichte. Viele Hefte aus verschiedenen Jahrgängen abzugeben. **Tel.: 040/21 78 02**

Astrologie u. Kartenlegen v. privat. **Tel.: 040/691 22 34**

Deutschsprachige weibliche Person aus Sasel bietet liebevolle Seniorenbetreuung an. Z. B. einkaufen, kochen, Arztbesuche. Verfüge über 1 Pkw. Gerne mehr persönlich. **Tel.: 0176/21 55 23 76**

Maler + Lackierermeister in Frührente. Für sämtl. Renovierungen frei. Erfahren, preisw. + akkurat. In + um HH. **Tel.: 0176/26 75 89 62**

Antworten auf **Chiffre-Anzeigen** senden Sie bitte **unter Angabe der Chiffre-Nummer auf dem Umschlag an:**

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

REZEPTE

ETWA 3
PORTIONEN
20 MIN.



Schnelle Kartoffel-Hackfleisch-Pfanne

ZUTATEN

600 g kleine, festkochende Kartoffeln
1 Zwiebel
1 EL Speiseöl
250 g Hackfleisch (halb und halb)
1 EL Tomatenmark

400 g stückige Tomaten
300 ml Gemüsebrühe
1 EL Dr. Oetker Gustin Feine Speisestärke
150 g Cocktailtomaten
125 g Dr. Oetker Crème fraîche

Gartenkräuter

AUSSERDEM

Salz
Frisch gemahlener Pfeffer
Chiliflocken
Etwas Zucker
Gehackte glatte Petersilie

ZUBEREITUNG

Gemüse vorbereiten

Kartoffeln schälen, evtl. waschen und in dünne Scheiben schneiden, am besten hobeln. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden.

Kartoffel-Hackfleisch-Pfanne zubereiten

Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Hackfleisch darin unter Rühren anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel und Tomatenmark zugeben und mitbraten. Kartoffeln, stückige Tomaten und Brühe dazugeben, aufkochen lassen.

Die Kartoffel-Hackfleisch-Pfanne mit Deckel 20–30 Min. bei mittlerer Hitze köcheln, bis die Kartoffeln gar sind. Dabei gelegentlich umrühren.

Schnelle Kartoffel-Hackfleisch-Pfanne servieren

Gustin mit etwa 3 EL Wasser verrühren, in die Kartoffel-Hackfleisch-Pfanne einrühren und kurz aufkochen. Cocktailtomaten waschen, halbieren und hinzufügen. Crème fraîche unterrühren. Die Kartoffel-Hackfleisch-Pfanne mit den Gewürzen und dem Zucker abschmecken und nochmals kurz erwärmen.

Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

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

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



Bananenpfannkuchen

ZUTATEN

2 Bananen
400 ml
Buttermilch
1 Ei (Größe M)

1 Pck. Dr.
Oetker Süße
Mahlzeit
Pfannkuchen
Etwas
Margarine

oder Butter-
schmalz
AUSSERDEM
Etwa 100 ml
Schokoladen-
sauce

ZUBEREITUNG

Bananen vorbereiten

Bananen schälen und in kleine Stücke schneiden.

Bananenpfannkuchen zubereiten

Buttermilch in eine Rührschüssel geben. Ei sowie Pfannkuchen-Mischung hinzufügen und mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Bananenstücke unterrühren.

Etwas Fett in der Pfanne erhitzen. Pro Pfannkuchen etwa 1 ½ EL Teig hineingeben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun backen. Auf diese Weise etwa 14 Pfannkuchen backen.

Bananenpfannkuchen servieren

Bananenpfannkuchen mit Schokoladensauce besprenkeln und warm servieren.

Texte und Bilder © Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG



Hamburg genießen

mit leckeren Kostproben zu den schönsten Plätzen Hamburgs

Jede
Tour
44,- €



BLANKENESE

Lasst euch treiben zwischen Elbblick, Kapitänsvillen und Treppenviertel, genießt kleine Köstlichkeiten und entdeckt ein Viertel voller Eleganz und Geschichte.



SPEICHERSTADT-HAFENCITY

Erlebt Hamburgs Kontraste hautnah: Schlendert durch historische Gassen, bestaunt moderne Baukunst und genießt internationale Köstlichkeiten am historischen Hafen.



EPPENDORF **NEU!**

Auf dieser Entdeckungsreise spürt ihr den Zauber eines Viertels, das Geschichte, Genuss und Lebensart vereint – mit liebevollen Details, stillen Höfen und grüner Idylle zum Verweilen.



BERGEDORF

Erkundet ein Viertel voller Charme und Leckereien: Zwischen Fachwerk und Villen, Schloss und Park, stillem Wasser und der Eleganz vergangener Zeiten gibt es viel zu erleben.



WILHELMSBURG

Entdeckt eine Insel zwischen stillen Kanälen und urbanem Leben – ein Ort voller spannender Gegensätze, bewegender Geschichten, multikulturellem Flair und vielfältiger Küche.

Top
Angebot
!



Urban Guru

Alle Termine und weitere
spannende Angebote unter
www.urbanguru.de

UNSERE NACHBARN, UNSERE GESCHICHTEN

Ulrich Staets: „Jede Menge Abenteuer“

„Die Möglichkeit, aus vollem Herzen zu singen und immer noch etwas Neues zu lernen, gefällt mir sehr“, sagt Ulrich Staets.

Foto: © G2 Baraniak



Vor drei Jahren stellte sich Ulrich Staets die Frage: „Was bleibt mir im Leben?“ Seine Antwort: „Jede Menge Abenteuer!“ Seitdem lebt der 80-Jährige, der sich vielseitig in und um Lokstedt herum engagiert, nach diesem Motto.

Als er vor 13 Jahren nach Hamburg kam – der Liebe wegen – landete er durch seine damalige Freundin eher zufällig beim Bürgerhaus Lokstedt. Sie nahm dort an einem Kurs teil und erzählte ihm davon, dass am kommenden Tag die Vorstandssitzung des Vereins stattfinden sollte. Da diese öffentlich war, besuchte Ulrich Staets die Versammlung. Und landete so im Beirat der Einrichtung. Inzwischen hätte er dort aber nicht mehr so viel zu tun, sagt er, er verkaufe noch manchmal Karten an der Kasse, wenn Veranstaltungen stattfinden.

Sein wahres Herz schlägt inzwischen für den Gesang. „Als Kind war ich im Chor, den ich aber wegen meiner kratzigen Stimme nach dem Stimmbruch verlassen musste“, erinnert sich Staets. Bei einer Reise 2002 nach Mailand traf er eine Freundin, die ihm sagte, er müsse dringend zur Stimmbildung. Er spreche so leise, und sie könne ihn kaum noch verstehen. Gesagt, getan: Rund zehn Jahre ließ er daraufhin seine Stimme schulen. Die Trainerin begann mit Gesang. Ein paar Jahre später – beim Vorsingen zur Teilnahme am Chor „Heaven can wait“ – wurde er mit seiner Bassstimme von Chorleiter Jan Christof Scheibe sofort akzeptiert. Seit 2016 ist er



Singt seit 2016 beim Hamburger Chor „Heaven can wait“ mit: Ulrich Staets (4. v. l.) aus Lokstedt.

Teil des Hamburger Seniorenchores, der mit Mitgliedern zwischen 70 und 93 Jahren und durch moderne Interpretationen aktueller Pop- und Rockhits sowie selbst komponierte Lieder Aufmerksamkeit erregt.

„In der Doku über den Ü70-Chor ‚Heaven can wait‘, hatte ich eine tragende Rolle“, sagt der Wahllokstedter schmunzelnd. „Ich trug eine Maske, und einmal trage ich mit Monika einen Tisch“, ergänzt er mit einem Augenzwinkern. Der Film kam im Oktober 2024 in die Kinos.

Inzwischen singt er in drei verschiedenen Hamburger Chören sowie bei ein, zwei Singgruppen mit. Seine größten „Abenteuer“ erlebt er aber beim Chor „Heaven can wait“ unter der Leitung von „Scheibe“ (so nennen sie alle ihren musikalischen Leiter). Die Möglichkeit, an verschiedenen Orten aufzutreten, aber auch die selbst komponierten Stücke wie „Scheiße, in meinem Keller liegt ’ne Leiche“ einzustudieren und vorzutragen („Das hat einen solchen Wumms, dafür bekommen wir oft den meisten Beifall“), liegt dem Lokstedter besonders am Herzen.

„Die Möglichkeit, aus vollem Herzen zu singen und immer noch etwas Neues zu lernen, gefällt mir sehr“, sagt er.

Ein weiteres ungewöhnliches Hobby hat der gebürtige Potsdamer außerdem: Er sammelt Scheren! Über 2000 Stück hat er schon. Aber das ist ein anderes Thema.



Scheren in allen möglichen Formen: Ulrich Staets sammelt sie und hat inzwischen über 2000 Stück.

© Foto: cc

Anzeige

**VORSORGE
DAUERGRABPFLEGE**

VORTEILE

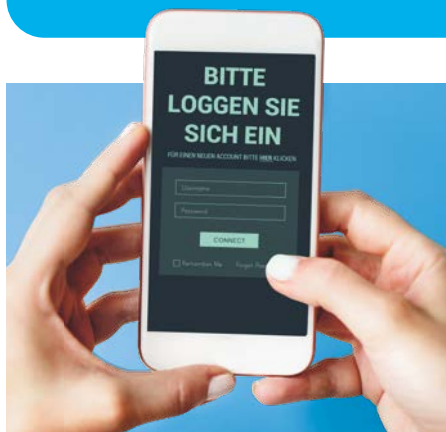
- ✓ Einmalige Zahlung
- ✓ Gepflegte Ruhestätte
- ✓ Individueller Leistungsumfang
- ✓ Qualität vom Fachbetrieb
- ✓ Regelmäßige Prüfung

www.fgh-hh.de 040 50 42 95

Text: Corinna Chateaubourg

DIGITALE TIPPS & TRENDS:

THEMA „PASSWÖRTER“



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 Ihre digitalen Geräte besser zu verstehen und zu nutzen.

Heute widmen wir uns dem Thema „Passwörter – Ihr Schlüssel zur digitalen Welt“

Ob Online-Banking, Einkauf im Internet, Abruf von E-Mails oder bei vielen anderen Gelegenheiten im Netz – PINs und Passwörter begegnen uns heute überall, und seien wir ehrlich, sie sind oft lästig. Aber sie sind wichtig wie der Haustürschlüssel: Ohne sie bleibt der Zugang ver-

schlossen. Doch während wir unsere Haustür gut absichern, wird das digitale Schloss oft vernachlässigt. Gerade für Seniorinnen und Senioren ist es wichtig, sich im Internet sicher zu bewegen – und das beginnt mit guten Passwörtern, denn das gibt Ihnen ein beruhigendes Gefühl.

Worauf sollte man bei der Einrichtung oder Änderung eines Passwortes achten?

- *Länge und Vielfalt: Ein gutes Passwort ist mindestens 8–12 Zeichen lang und enthält große und kleine Buchstaben, Zahlen und Sonderzeichen.*
- *Keine persönlichen Daten: Namen, Geburtstage oder einfache Passwörter wie „123456“ sind leicht zu erraten.*
- *Für jeden Dienst ein eigenes Passwort: Wird ein Passwort geknackt, sind nicht gleich alle Konten in Gefahr.*
- *Passwort-Manager nutzen: Diese Apps oder Programme merken sich Ihre Passwörter sicher – Sie brauchen sich*

nur noch ein einziges, starkes Haupt-Passwort zum Öffnen des Programms zu merken.

- *Zettelwirtschaft vermeiden: Schreiben Sie Passwörter nicht offen auf – besonders nicht neben dem Computer oder in der Smartphone-Hülle.*

PROFI-TIPP:

Notieren Sie Ihre Passwörter, wenn nötig, in einem kleinen, gut versteckten Notizbuch – aber niemals auf einem Zettel am Bildschirm! Oder lassen Sie sich von einer Vertrauensperson beim Einrichten eines Passwort-Managers helfen.

Viele Kunden, denen wir den richtigen Umgang mit Passwörtern gezeigt haben, fühlen sich heute sicherer. So geben wir unseren vielen Kunden jede Menge andere hilfreiche Tipps und schulen Funktionen, die Senioren optimal in der digitalen Welt unterstützen.

Oliver Kühl

Melden Sie sich bei uns – wir machen Mut und haben Geduld.

Oliver Kühl, Senior Media Care
www.senior-media-care.de,
info@senior-media-care,
Tel. 040/22 61 51 55



Tablets & Smartphones für Senioren. Mehr Kontakt zu Familie/Freunden und digitale Teilhabe. Wir beraten, beschaffen, richten ein und liefern. Kompetente Schulung. Infos und Angebot unter Tel.: 040/226 151 55, www.senior-media-care.de

Anzeige

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

Barrierefrei Leben e.V.: Eigenständig und sicher zu Hause wohnen



Auch im Alter selbstständig in der eigenen Wohnung leben – das möchten wir eigentlich alle. Aber ungünstige Wohnbedingungen wie steile Treppen oder ein enges Bad mit Badewanne können diesen Voratz erschweren.

Der gemeinnützige Verein Barrierefrei Leben setzt sich seit über 30 Jahren für die Verbesserung der Lebens- und Wohnqualität von Menschen mit (altersbedingten) Einschränkungen ein. Die Aufklärung der Verbraucher steht dabei im Vordergrund. Der Verein informiert und berät zu barrierefreien Umbaumöglichkeiten und zu Hilfsmitteln, die das Leben im eigenen Zuhause erleichtern. Seinen Sitz hat der Verein im Haus für Barrierefreiheit in Hamburg-Alsterdorf.

Ein Beratungszentrum zum Thema Wohnen

In dem von der Sozialbehörde Hamburg geförderten Beratungszentrum für technische Hilfen und Wohnraumanpassung werden Hamburger

Bürgerinnen und Bürger kostenfrei, neutral und individuell beraten.

„Unser Angebot richtet sich an Menschen, die aufgrund von Krankheit oder fortschreitendem Alter körperliche Einschränkungen haben und ihren Wohnalltag anpassen möchten“, sagt Heike Clauss, Geschäftsführerin des Vereins Barrierefrei Leben. „Auch pflegenden Angehörigen möchten wir durch den Einsatz von Hilfsmitteln die Arbeit erleichtern.“

Für die Beratungen steht ein Expertenteam, bestehend aus Architekten, Pflegekräften und einer Ergotherapeutin, zur Verfügung. Ein wichtiger Eckpfeiler der Beratung ist die 600 Quadratmeter große Dauerausstellung im Haus für Barrierefreiheit. Hier können sich Ratsuchende Hilfsmittel und bauliche Lösungen anschauen und selbst erproben. Vorgestellt werden Bäder mit ebenerdigen Duschen, ergonomische Küchen, Treppen- und

andere Lifte, kleine Alltagshilfen, Rollatoren, Pflegehilfen und vieles mehr. Auch Führungen durch die Ausstellung bietet der Verein an.

Webangebot

Um auch Menschen außerhalb von Hamburg zu unterstützen, hat Barrierefrei Leben das Internetangebot www.online-wohn-beratung.de aufgebaut. Der umfangreiche Webauftritt bietet Ratgeberseiten und Produktvorstellungen zu Hilfsmitteln, zur Wohnungsausstattung und zu Umbaumöglichkeiten.

Tag der offenen Tür

Alle Interessierten lädt Barrierefrei Leben am 17.07.2025 von 13.00–17.00 Uhr zu dem „Infotag Pflege und Assistenz“ ein. Dann werden die Türen des Hauses für Barrierefreiheit geöffnet, und Besucher*innen erwartet ein buntes Angebot rund um das Thema Pflege. Besonderer Schwerpunkt des diesjährigen Infotags sind neue Technologien und Künstliche Intelligenz. Schon seit einigen Jahren beschäftigt sich Barrierefrei Leben mit digitalen Technologien, die das Wohnen komfortabler und sicherer machen. Hierzu gehören etwas Notrufsysteme, die Stürze oder gesundheitliche Notfälle erfassen und an Angehörige melden, ohne dass die Bewohner selbst einen Notruf absetzen müssen.

Sie möchten Ihren Verein vorstellen?

Dann schreiben Sie uns
gerne eine E-Mail an:

redaktion@seniorenmagazin-hamburg.de



Für Beratungen oder Rundgänge melden Sie sich bitte telefonisch oder per E-Mail an:
Barrierefrei Leben e. V., Alsterdorfer Markt 7, 22297 Hamburg,
Telefon: 040/29 99 56-0, E-Mail: empfang@barrierefrei-leben.de;
Web: www.barrierefrei-leben.de

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:

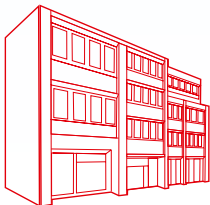
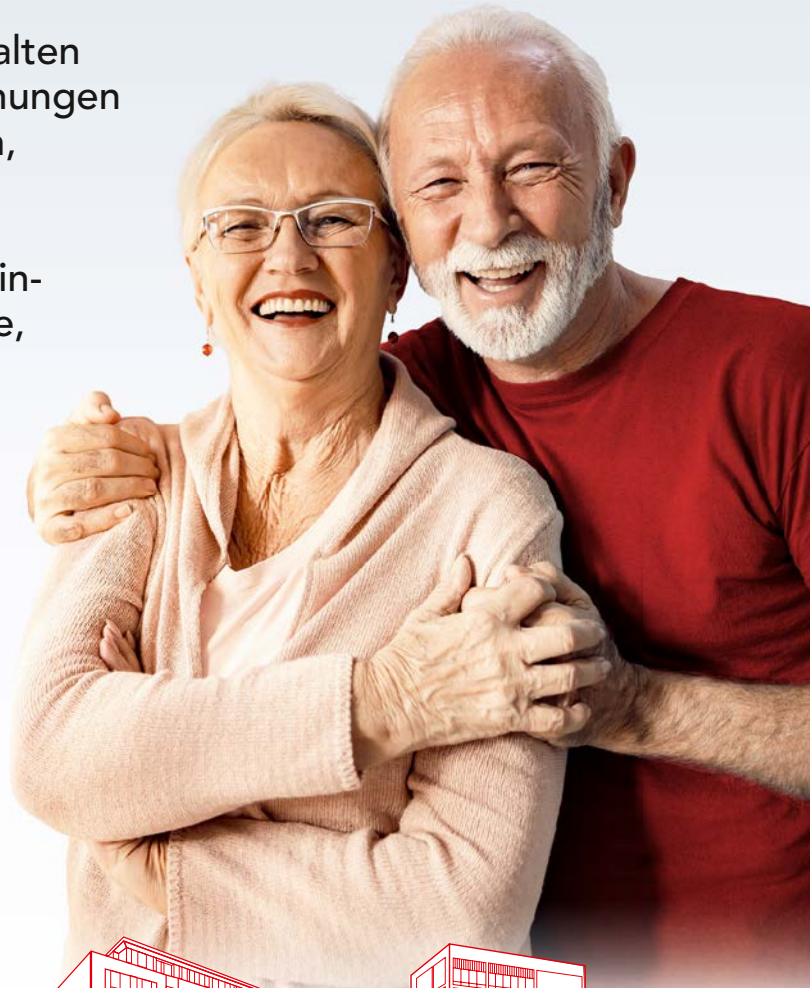
Wir besuchen Sie direkt vor Ort. So sparen Sie sich mühsame Wege und erhalten die bestmögliche zahnmedizinische Betreuung in Ihrer vertrauten Umgebung.

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.

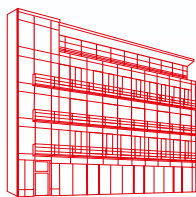
Ihr M2 Team



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



Rudolf F. Müller Seit 1973 begeistert ihn das Thema Gesundheit. Zunächst als Ingenieur tätig, praktizierte er parallel dazu das therapeutische Yoga nach Krishnamacharya. Von den Wirkungen auf seinen Körper begeistert, kam er zur ganzheitlichen Gesundheit. Er absolvierte zahlreiche gesundheitsrelevante Ausbildungen sowie das Studium Gesundheitsmanagement und Prävention. Seit 2000 arbeitet Müller freiberuflich als Präventologe in der individuellen Gesundheitsberatung, hält Vorträge und engagiert sich besonders für die Generation 60 plus.

UNSER IMMUNSYSTEM ENTSCHEIDET ÜBER LEBEN UND TOD

Jeder biologische Organismus kann sich nur am Leben halten, wenn er Stoffe aufnimmt, verwertet und ausscheidet.

Dazu hat er einen sehr hoch entwickelten Stoffwechsel. Für den Menschen sind die lebensnotwendigen Substanzen: das Wasser und die darin gelösten Salze, die Nährstoffe Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate und weitere Stoffe wie z. B. Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe. Unser Immunsystem ist zuständig für die fundamentale Gesundheit und entscheidet über Leben und Tod. Als Immunsystem wird das biologische Abwehrsystem höherer Lebewesen bezeichnet, das Gewebeschädigungen durch Krankheitserreger verhindert. Unsere unmittelbare Umgebung und die Umwelt enthalten eine große Anzahl infektiöser Organismen wie Viren, Bakterien, Pilze sowie einzellige und mehrzellige Parasiten, die Krankheiten auslösen können. Unser Körper ist normalerweise von harmlosen Bakterien bevölkert, der sogenannten natürlichen Mikroflora. Ein intaktes Immunsystem sorgt für ein ausgewogenes Verhältnis zwischen dem Körper und dem Heer von Bakterien.

„Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für seine Krankheit opfern.“

Sebastian Kneipp
aus Wörishofen

Das Immunsystem beeinflusst unsere Leistungsfähigkeit wie kein anderes Organ im Körper. Es ist eng mit dem Nervensystem und dem Hormonsystem vernetzt. Immunfitness ist deshalb Lebensqualität in höchstem Maße. Die Aufgaben der körpereigenen Immunabwehr sind sehr vielfältig: Abwehr von gefährlichen Erregern (Bakterien, Viren, Pilze, Toxine), das Tolerieren körpereigener Strukturen, das Tolerieren ungefährlicher Fremdstoffe (Nahrungsmittel, Darmbakterien) und gleichzeitig die Kontrolle der Immunantwort. Denn eine Schädigung des Körpers durch eine überschießende Immunreaktion muss vermieden werden. Die erste und wichtigste Verteidigungslinie ist die Haut bzw. die Schleimhaut. Für ihren Schutz möchte ich einfache tägliche Handhabungen empfehlen, die vom Hydrotherapeuten, eigentlich Pfarrer, Sebastian Kneipp (1821 – 1897) entwickelt wurden und auch heute noch von großer Wirkung sind:

Füllen Sie Ihr Waschbecken bis zum Überlauf mit kaltem Wasser, schließen Sie die Augen, halten Sie die Luft an und tauchen Sie Ihr Gesicht vom Kinn bis zum Haaransatz ins kalte Wasser. Verweilen Sie möglichst lange darin, heben Sie den Kopf aus dem Wasser, atmen Sie mehrmals ruhig durch und wiederholen den Vorgang möglichst noch zweimal. Nachfolgend nutzen Sie das kalte Wasser für eine zweite Übung: Winkeln Sie den unbedeckten Unterarm an und tauchen Sie ihn von den Ellenbogen bis zu den Fingerspitzen ins kalte Wasser. Verweilen Sie dort 2 bis 3 Minuten und machen Sie dann die gleiche Übung mit dem zweiten Arm. Darüber hinaus können wir u. a. mit einer gesunden Ernährung und viel Bewegung an frischer Luft viel für unser Immunsystem tun.

Rudolf F. Müller, Präventologe

Anzeige

Sauberkeit & Ordnung wie früher.

Klara Büchel
Haushaltsreinigung
& Fenster putzen
040 - 657 261 43



Anzeige

... tagsüber in geselliger Runde,
abends wieder im eigenen zu Hause.



Jetzt kostenlosen Kennenlernetag vereinbaren!

Tagespflege Langenhorn

☎ 040 / 53 71 74 17

Tagespflege Wandsbek

☎ 040 / 30 98 18 80

PFLEGEWERK HAMBURG gGmbH



Das Neueste aus dem Hühnerstall

Neulich sprach der Hahn zum Huhn:
 "Was würd'st du jetzt am liebsten tun?"
 "Nicht was du denkst!", gackert das Huhn;
 Schön wär' ein freier After-noon"
 Vom Eierlegen einmal ruh'n!"

"Ein Scherz!", krächst aufgeregt Hahn Brun ...
 "Bist du jetzt gegen mich immun?
 Vielleicht sogar frigide nun???"
 – Bedenk: du bist ein Legehuhn,
 eh sie dich in die Suppe tun!!"



"Moment!", empört sich da das Huhn.
 "Doch nur für dich lief's opportun!
 Kam neulich nicht nach dem Taifun
 vom Schwarzmarkt aus dem Kamerun
 das süße blonde Baby-Huhn?
 Und wir sind Nebensache nun ...

Drum Hahn – lass es auf sich beruh'n.
 Du hast ja schließlich mehr zu tun,
 als stets auf einer nur zu ruh'n.
 Und zwar auf der – aus Kamerun.
 Dagegen wehr'n wir uns ab nun!"

Also:

Flieg rasch wieder von Huhn zu Huhn.
 Sonst wird's ein anderer bald schon für dich tun.

Ansonsten:

Könnte dir dein "Fremdgehn" bald Leid tun ...
 Denn mit der Gewerkschaft –
 verhandelt bereits unser Leithuhn!"

Von Sybille Mieke

Mandica Banik
 April 2025



DIE NEUE MOBILITÄT

Leicht, bequem und mit Sicherheit aus dem Haus



aktiv
DEUTSCHLAND

HASE
BIKES
FAHR DEINEN EIGENEN WEG

EIN HOCH AUF DIE KOMFORTZONE LIEGEDREIRAD MIT E-MOTOR

Das LEPUS STEPS punktet mit einer Sitzhöhe von bis zu 63 cm. So kann man bequem nach unten treten, zugleich sieht man gut und wird gut gesehen. Das Aufsteigen wird zum gefahrlosen Platznehmen, indem man sich einfach seitlich niederlässt und dann ein Bein über den niedrigen Rahmen hebt.

SENIOREN-SCOOTER

Auch im Alter mobil sein und seine Unabhängigkeit behalten, diesen Wunsch haben viele ältere Menschen und steigen auf einen Senioren-Scooter um. „Ich möchte meine Mobilität erhalten und auf gar keinen Fall stürzen“, sagt Hermann D. „Die Bedienung des Senioren-Scooters ‚Komfort‘ ist kinderleicht und absolut sicher.“



Vereinbaren Sie gern einen Termin für eine Probefahrt.
04121-7 64 63

**REHAFACHZENTRUM FÜR
DREIRÄDER & SONDERFAHRZEUGE**

Telefonische Beratung zu den Öffnungszeiten.
 Abholung oder Lieferung zu Ihnen nach Hause.



Die Fahrradboerse

... der bessere Service für's Rad!

www.die-fahrradboerse.de

Öffnungszeiten: Mo. - Fr.: 9 - 12:30, 14 - 18:30, Sa.: 9 - 13 Uhr

Praktisch? Ja, unbedingt. Vor allem aber très chic!

Senior-Unternehmerin Elke Jensen und

der CityCaddy (Teil 5)



Elke Jensen, Produktdesignerin und Start-up-Gründerin mit über 70 Jahren, kennen Sie bereits aus den bisherigen

Ausgaben: Dort hat sie über den von ihr entwickelten CityCaddy berichtet, von Unternehmertum im Alter sowie rund um Bewegung & Mobilität. In dieser letzten Folge rückt sie noch einmal ein Thema in den Fokus, das für sie Inspiration, Leichtigkeit und Freude bedeutet: Design! Im Generellen – und speziell für Senior*innen.

Denn ihr Credo lautet: „Auch im Alter lässt die Freude am Schönen nicht nach!“, und diese These vertritt sie nicht erst, seitdem sie in Rente ist. „Schönheit liegt im Auge des Betrachters, das unbedingt.“, so die 75-Jährige. „Ich finde aber, gerade im Alter ist eine gewisse Ästhetik um einen herum vielleicht sogar umso wichtiger und förderlicher für das eigene Wohlbefühl und Wirken.“ Es hebe die Stimmung, Mann oder Frau fühle sich besser, gestärkt. Langfristig könne Design somit gar soziale Teilhabe unterstützen. Mit dieser Haltung ist sie nicht allein auf dem Markt.

Der demografische Wandel als Designchance

„Noch sind solche Produkte seltene Perlen, doch der Bedarf wächst, immer mehr Menschen werden immer älter“, so Kathrin Bardt und Christiane Müller von der Online-Plattform „Age of Style“. Auf www.age-of-style.com werden Produkte von der Pillendose bis zum Rollator vorgestellt, die funk-

tional sind und dabei gut aussehen. „Es braucht deutlich mehr stilvoll gestaltete Dinge und Hilfsmittel, gemacht für Menschen, nicht Patienten“, betont Bardt. Gutes Design kennt kein Alter, aber es macht einen Unterschied. Den Age-of-Style-Macherinnen liegt ein lebensfroher und positiver Blick aufs Altwerden und Ältersein am Herzen. Mehr Mut zu Gestaltung, mehr Fokus auf Lebensqualität.

Zur Präsentation von Age of Style gehört auch die Marke „IRIS & FRED“ von Ulrike Vollmoeller und Frida Lüth. „Adaptive Mode soll salonfähig werden“, sind sich die beiden Gründerinnen einig. So wollen sie in der Bewegung eingeschränkten Menschen das An- und Umziehen erleichtern, ohne dass diese dabei Kompromisse eingehen müssen. Gemeinsam mit Schnittmachern, Betroffenen, Pflegepersonal und pflegenden Angehörigen ist die erste Kollektion entstanden – sie umfasst Hosen sowie eine 2-in-1-Strickjacke, Hemden und Blusen mit magnetischen Knöpfen und besonders pflegeleichten, teils fleck- und flüssigkeitsabweisenden Stoffen in klassischen und ebenso fröhlichen Farben.

Lebensfreude, so heißt das Stichwort ...

Und dazu könne Stilvolles ungemein viel dazu beitragen, so Elke Jensen. „Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern – trotz aller Widerstände, die das Leben und das Alter manchmal so bieten – viel Gutes und Schönes.“

Text/Bild © Ulrike Mann



Stilvolle, adaptive Mode der Marke IRIS & FRED



Kathrin Bardt und Christiane Müller, die Gründerinnen von Age of Style

OPTIK DANIEL

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

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

Die ARCHE – ein sicheres Schiff gegen Kinderarmut

Jedes fünfte Kind in Hamburg ist von Armut betroffen. Unter Alleinerziehenden ist die Quote noch höher. Gut, dass es Einrichtungen wie die ARCHE gibt. Hier bekommen Kinder warme Mahlzeiten, Hausaufgabenhilfe, kulturelle Angebote und die Möglichkeit, an einem Feriencamp teilzunehmen. Zudem nehmen sich alle Haupt- und Ehrenamtlichen die Zeit für die Probleme und Sorgen der Kinder und Jugendlichen.



Mit Geduld und Freude hilft Sabine Hödtke bei den Hausaufgaben.

Viele Ehrenamtliche helfen in den drei ARCHE-Standorten in Jenfeld, Billstedt und Harburg. „Wir bieten seit vielen Jahren eine außerschulische Lernförderung in 1:1-Betreuung an“, sagt Tobias Lucht, Leiter der ARCHE in Hamburg. Der Sozialpädagoge kennt die Kinder der ARCHE und deren Familien gut, ist zugewandt und nimmt sich immer wieder Zeit, auch persönlich mit den Kindern im Kontakt zu sein. „Die Ehrenamtlichen nehmen eine wichtige unterstützende Rolle ein. Die Kinder öffnen sich, wenn eine Beziehung entsteht. Und sie genießen es, exklusiv Zeit geschenkt zu bekommen.“

In Jenfeld unterstützt Sabine Hödtke Kinder bei den Hausaufgaben und übt lesen mit ihnen. „Nach zwei Stunden schwebe ich fröhlich nach Hause“, sagt die pensionierte Lehrerin. Sie wollte nicht gleich von 100 auf null runterschalten und hat mit der Hausaufgabenhilfe eine Aufgabe gefunden, bei der sie ihre pädagogischen Kenntnisse einbringen kann. Das Dienstagsteam mit Sabine, Marc und Ursula wird jeweils von einer Sozialpädagogin oder einem Sozialpädagogen begleitet. „Material wird uns hier gestellt“, sagt Sabine Hödtke. „Es gibt abwechslungsreiches Material und gute Bücher zum Lesenüben mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen, die spannend und interessant sind und damit die Neugier der Kinder wecken.“

Auch in dem neuen Projekt „Team Familie“ sind besonders Seniorinnen und Senioren gefragt, die durch ihre Lebenserfahrung den – meist alleinerziehenden Müt-

tern – Mut machen können. Dazu kommt die praktische Hilfe im Alltag, damit die Familien Entlastung erfahren, ob bei der Kinderbetreuung, Unterstützung beim Einkaufen und Kochen oder einfach mit einem offenen Ohr. Die Wegbegleiterinnen und Wegbegleiter der Familien bekommen professionelle Unterstützung durch die ARCHE. Hier gibt es Training, Begleitung und Supervision sowie Kontakt zu anderen Ehrenamtlichen. Fünf Familien sind für das Projekt ab Sommer 2025 am Start. Ab dem kommenden Jahr sollen es 20 Familien sein, die Begleitung bekommen. „Wenn wir die Eltern stärken, geht es auch den Kindern besser“, sagt Tobias Lucht. „Wir wollen besonders Alleinerziehende unterstützen, damit sie einmal aus ihrem Alltag heraustreten können.“

Text und Fotos: Stephanie Rosbigal

Wer sich für ein Ehrenamt bei der ARCHE interessiert, meldet sich am besten unter Tel. 040/45 06 34 00 oder per E-Mail hamburg@kinderprojekt-arche.de.

Da 95 Prozent der Projekte bei der ARCHE durch Spenden finanziert werden, freut sich das Team über Unterstützung an

„Freundeskreis DIE ARCHE Hamburg e.V.“
IBAN DE07 2012 0000 0054 5400 00
www.freundeskreis-arche-hh.de



Tobias Lucht nimmt sich Zeit für die ARCHE-Kinder.

Anzeige

Teresa Krämer
Seniorenassistentin
& Rollator-Trainerin

- ♥ zertifizierte Alltagsunterstützung und -begleitung für Senioren und liebevolle Entlastung für pflegende Angehörige
- ♥ Rollator-Training für Seniorengruppen

Kontaktieren Sie mich gern für weitere Infos
Telefon: 0175 7941 965 E-Mail: teresakrmer@gmail.com
Webseite: www.kraemer-seniorenassistentenz.de

Teresa Krämer-Seniorenassistentin
Sie sind nicht allein!



SoVD-Sozialtipp

SOVD
Sozialverband Deutschland
Landesverband Hamburg

Krankenkassenwechsel: auf Herz und Nieren prüfen

Alljährlich steigt der Zusatzbeitrag der gesetzlichen Krankenkassen. In diesem Jahr auf stolze 2,5 Prozent vom Brutto-Einkommen. 2024 lag er noch bei 1,7 Prozent. Der durchschnittliche Zusatzbeitrag wird im Oktober des Vorjahres vom Bundesministerium für Gesundheit festgelegt. Diesen können die „Gesetzlichen“ auf den pauschalen Betrag von derzeit 14,6 Prozent draufsatteln – müssen sie aber nicht. Der Gesetzgeber gibt nur den „durchschnittlichen Betrag“ vor, jede Kasse entscheidet für sich, wie viel sie zusätzlich kassiert. Manche klettern sogar über die 2025er-Marke von 2,5 Prozent. Eine der günstigsten Kassen addiert 2025 ein knappes Prozent zum Grundbetrag, teurere Kassen verlangen über 3 Prozent. Die Höhe variiert also von Kasse zu Kasse und führt manche zur Überlegung: Soll ich die Krankenversicherung wechseln?

Die Rechnung ist einfach: Der Wechsel zu einer Kasse mit einem niedrigeren Zusatzbeitrag von 0,3 Prozent spart bei einem Einkommen von 3500 Euro brutto rund

126 Euro im Jahr. Auch für Rentner*innen ist ein Blick auf die Zahlen ratsam: Steigt der Zusatzbeitrag um 1 Prozent, erhalten sie 0,5 Prozent weniger Rente. Bei einer Rente von 2000 Euro sind das 10 Euro weniger – pro Monat.

Wer die Kasse wechseln möchte, der muss mindestens 12 Monate in der alten Krankenkasse Mitglied gewesen sein. Gekündigt werden kann mit einer Frist von zwei Monaten zum Monatsende – es sei denn, die Kasse erhöht den Zusatzbeitrag. Dann besteht ein Sonderkündigungsrecht. Bei einem Arbeitsplatzwechsel entfällt die Frist von zwei Monaten ebenfalls.

Nimmt man sein Sonderkündigungsrecht in Anspruch, muss die Kündigung bis zum Ablauf des Monats erklärt werden, zu dem die Krankenkasse erhöht. Gesetzliche Krankenkassen sind deshalb verpflichtet, ihre Mitglieder rechtzeitig über die beabsichtigte Erhöhung des Zusatzbeitrages zu informieren.

„In Deutschland muss sich zwar jede*r bei einer Krankenkasse, egal ob privat oder gesetzlich, versichern. Doch die einmal gewählte muss kein Bund fürs Leben sein. Wer aus finanziellen Gründen wechseln will, sollte vorab sehr genau die Leistungen von alter und neuer Kasse vergleichen“, rät Klaus Wicher, Vorsitzender des Sozialverbands SoVD Hamburg.

Erscheint der Wechsel nach dem Vergleich sinnvoll, stellt man einen Antrag auf Mitgliedschaft bei der neuen Versicherung. Diese übernimmt in der Regel die Kündigung der Vorgänger-Kasse.

Eine aktuelle Liste der günstigsten Krankenkassen-Zusatzbeiträge 2025 gibt es unter:

www.krankenkassen.de/gesetzliche-krankenkassen/krankenkasse-beitrag/zusatzbeitrag/

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@sovd-hh.de, www.sovd-hh.de

Anzeige

**BürgerStiftung
Hamburg**

Mo., 23.06.2025 | 18 Uhr

Vererben. Vorsorgen. Gutes bewirken.

Mit einem Testament zugunsten der Bürger-Stiftung Hamburg schenken Sie Kindern eine bessere Zukunft. Unverbindlicher Infoabend zu Testament und Erbrecht.

Infos und Anmeldung
Tel. (040) 878 89 69-60
www.buergerstiftung-hamburg.de

Wohnen im Alter

LATA Wohnberatung

WO und WIE möchte ich im Alter wohnen?

Kann ich in meiner Immobilie bleiben?
Was sind die Alternativen?
Welche Hilfen kann ich erhalten?

Wir beraten und unterstützen Sie

040 - 410 94 769
www.lata-wohnberatung.de

Erleben Sie die Schönheit der Natur und die Freude an gemeinsamer Bewegung!

Die Wanderungen sind sportlich ausgelegt, mit einer durchschnittlichen Gehgeschwindigkeit von etwa 4 - 5 km/h.

Doch es geht nicht nur um Bewegung an der frischen Luft - auch das gesellige Miteinander und der Austausch mit Gleichgesinnten stehen im Mittelpunkt.

Kontakt:
www.wandergruppe-hamburg.de
info@wandergruppe-hamburg.de
www.heiko-luedke.de

Das Erfolgsstück „ELLEN BABIĆ“ in den HAMBURGER KAMMERSPIELEN



Die Schauspielerin Ida Ehre wurde 1945 die Prinzipalin und eröffnete mit „Leuchterfeuer“ von Dani Shapiro die HAMBURGER KAMMERSPIELE. Mit ihrer erstklassigen Auswahl der Stücke und einem hochkarätigen Ensemble setzte sie künstlerische Maßstäbe, die bis zum heutigen Tag Bestand haben, wie auch jetzt in dem Gegenwartsdrama „ELLEN BABIĆ“ von Marius von Mayenburg zu erleben ist. Intendant Axel Schneider präsentiert bewegende Stoffe, verpflichtet für sein Haus renommierte Regisseure und hervorragende Schauspielerinnen und Schauspieler. In dem aktuellen Stück stehen unter der Leitung von Regisseur Sewan Latchinian Katja Studt als Lehrerin Astrid, Marie Fey als ihre frühere Schülerin Klara und heutige Lebensgefährtin und Till Demtröder als Schuldirektor Wolfram auf der Bühne der Kammerspiele.

Wir besuchten die Aufführung und waren gefesselt von dem Stück und begeistert von den schauspielerischen Meisterleistungen der Akteure der drei optimal besetzten Figuren auf der Bühne. Der Inhalt beschäftigt sich mit Themen wie Liebe, Lüge, Schuld, Toleranz, und Abhängigkeit.

Till Demtröder erklärt: „Dieses Kammerspiel ist ein verbales Minenfeld mit Sprengkraft, durch das man als Schauspieler nur mit Textsicherheit und guter Kondition kommt. Jeder fällt jedem ins Wort. Das Stück kratzt an Tabus, alten Machtstrukturen und stellt auch unbequeme Fragen.“



Interview mit Katja Studt im Theater:

SeMa: Spielten Sie jetzt das erste Mal in den Kammerspielen?

Meine allererste Theaterarbeit war hier in den Hamburger Kammerspielen 2005/2006. Jetzt nach 20 Jahren bin ich das zweite Mal in diesem Theater und genieße es sehr.

SeMa: Was hatte Sie überzeugt, diese Rolle anzunehmen?

Das ist ein klassisches Kammerspiel mit zeitgenössischen und spannenden Themen wie MeToo und Machtmissbrauch. Man muss darüber reden und Impulse setzen, reflektieren, darüber sprechen. Es ist noch ein langer Weg zu gehen.

SeMa: Was sagen Sie den Menschen, dass sie dieses Stück ansehen sollten?

Ich sage generell, geht mehr ins Theater. Besonders durch KI wird vieles nicht persönlicher. Es ist wahnsinnig wichtig, gemeinsam Dinge zu erleben, Nahbarkeit zu spüren und, dass Leben auf der Bühne ist. Auch was vom Publikum zu uns auf die Bühne kommt und was wir zurückgeben, das ist ein schöner Kreislauf. Es ist wie ein Pulsschlag, der sehr wichtig ist und auch, dass damit jüngeres Publikum erreicht wird. Das wäre mein Wunsch

SeMa: Haben Sie ein Ritual vor der Vorstellung?

Vor der Vorstellung brauche ich eine gute Portion Kohlenhydrate, weil ich merke, dass ich wahnsinnig viel Energie auf der Bühne benötige. Ich trinke immer eine Cola vor der Vorstellung. Das ist eine ganz gute Kombination. Dann habe ich Kraft und bin wach.



Katja Studt, Marie Fey, Till Demtröder (v. re. n. li.).

Katja Studt und Marie Fey.

SeMa: Ist es für Sie ein Glücksfall in Hamburg zu spielen?

Es ist schön, wenn ich nach den Vorstellungen nach Hause fahren, meine Kinder sehen und mein Familienleben leben kann. Es ist angenehm, wenn ich in meiner Freizeit dort bin, wo ich hingehöre. Jetzt habe ich das große Glück, dass ich hier in Hamburg auch spielen darf. Meine beiden Mädchen sind inzwischen 16 und 11 Jahre, die doch schon ziemlich selbstständig sind, aber auch meine Mutter ist in der Nähe und oft bei uns.

SeMa: Welchen Berufswunsch hatten Sie als Kind? Vielleicht auch den der Lehrerin, wie in diesem Stück?

Tatsächlich zog sich der Wunsch, Schauspielerin zu werden schon durch meine Kindheit. Dann wechselte aber auch der Wunsch hin zur Stewardess oder Tierärztin. Ich hätte mir auch vorstellen können, auf Lehramt zu studieren. In der Entwicklungshilfe tätig zu sein hätte mich auch gereizt. Da ich aber nach dem Abi nahtlos in das volle Berufsleben kam, die Hauptrolle in der ZDF-Weihnachtsserie „Clara“ 1993 übernahm und viele andere Filme drehte und es so weiterging, hatte ich als Schauspielerin viel zu tun. Dadurch entwickelte sich nie etwas anderes. Ich glaube, mein Beruf ist auch gleichzeitig Berufung, und das ist gut so.

Text und Fotos © Marion Schröder

VERANSTALTUNGEN

Mi, 04.06.25, 18.30–21.30 Uhr
WIR FÜHL'N UNS DISCO –
DISCO-ABEND 60+

Unser Dancefloor öffnet wieder, denn wir fühlen uns DISCO, auch schon am frühen Abend. Kommt zahlreich vorbei und habt Spaß beim Tanzen. Eintritt 6 Euro. Ort: KUNSTKLINIK, Martinistr. 44a

Fr., 13.06., bis Sonntag, 15.06.25, 34. Bramfelder Stadtteilstfest
mit großer Stadtteilwette am Samstag: auf dem Bramfelder Marktplatz (an der Herthastraße)

So., 15.06.25, 14 Uhr
Minigolf in Barmbek
Minigolf spielen für Jung und Alt mit Generation Nachbarschaft. Eintritt frei. Anmeldung erforderlich unter: barmbek@generation-nachbarschaft.de oder 040/430 98 98 0, Stadtpark Hamburg

So., 15.06.25, 15–17 Uhr
Mitmach-Tanztee
Internationale Folkloretänze im TTC Savoy
„Tanzspaß auch ohne Partner*in“. Eintritt (Unkostenbeitrag) von 8,90 Euro/Person ist vor Ort zu zahlen. Anmeldung bei www.vhs-norderstedt.de oder beim TTC Savoy unter www.ttc-savoy.de/ie4fv02

Sa., 21.06.25, 13–17 Uhr
Repair-Café – auch im Frühjahr
Unterstützung bei der Reparatur aller Gegenstände aus den Bereichen Haushalt, Elektrik, Spielzeug und Fahrräder (Kleinreparaturen). Gemeindehaus Horner Weg 17: Aktuelles dazu gibt es auch auf der Gemeindeseite unter: <https://www.hammer-kirche.de/termine/1164067-repair-cafe>

So., 29.06.25, 18 Uhr
30 Jahre Farmsener Gitarrenensemble – Jubiläumskonzert
Eine Veranstaltung des Volkshochschulvereins Hamburg-Ost e.V., Eintritt frei, aber Anmeldung nötig. Fanny-Hensel Saal, Hochschule für Musik und Theater, Harvestehuder Weg 12

Do., 03.07.25, 18 Uhr
Nachbarschaftstreff in Eimsbüttel
Generation Nachbarschaft lädt Jung und Alt ein zum gemeinsamen Klönen und Schnacken bei Apfelschorle & Co. Eintritt frei. Bismarckstr. 46, 20259 HH

Mo., 07.07.25, 17 Uhr
Leben im Alter (Vortrag von Prof. i. R. Dr. Bernd Kritzmann, mit Publikumsdiskussion
Eintritt frei, Gemeindesaal St. Anschar (Forum Anscharhöhe), Tarpenbekstr. 115, 20251 HH

Anzeige

HoWe – die Umzugsspezialisten



Vor 16 Jahren gründeten Anke und Horst Weige ihr Umzugsunternehmen. In dieser Zeit konnte man viel Erfahrungen sammeln, die heute den Kunden zugute kommen. HoWe Umzüge ist aber nicht nur Spezialist in Sachen Umzüge sondern auch für Entrümpelungen, Haushaltsauflösungen und Messebau. Dabei kommt nur geschultes Fachpersonal zum Einsatz.

Mit ihren zehn Mitarbeitern sind sie sowohl bei großen Immobilien wie auch bei kleinen Entrümpelungen von Kellerräumen und Gärten im Einsatz. „Jeder Kunde ist uns wichtig und wird entsprechend seinen Anforderungen fach- und sachgerecht behandelt“, so Horst Weige und fügt ergänzend hinzu: „bei älteren Kunden übernehmen wir auf Wunsch das Einpacken und Abmontieren sowie den Aufbau an der neuen Adresse“. Falls erforderlich können Möbel auch in den Lagerhallen von HoWe eingelagert werden.

Nachhaltigkeit ist für Anke und Horst Weige wichtig. So geht Bekleidung aus Entrümpelungen an das DRK, intakte Möbel an soziale Einrichtungen oder Alten- und Flüchtlingsheime und dienen hier noch einem guten Zweck. Um auch in enge Straßen zu kommen, wurde der Fuhrpark von HoWe um zwei Sprinter mit Kofferaufbauten ergänzt.

HoWe Umzüge ist telefonisch erreichbar unter 04103 803 39 03 und 0172 402 55 72 sowie der E-Mail unter horst110758@gmx.de

FLOHMÄRKTE

04.06., 10–14 Uhr	Mieter-Flohmarkt in der Halle oder vor der Seniorenwohnanlage St. Pauli – Am Elbpark, Zirkusweg 11
07.06., 8–16 Uhr	Flohmarkt Flohschanze, Neuer Kamp 30, 20357 Hamburg, Seit 25 Jahren ein Klassiker – auf dem Gelände des alten Schlachthofs
14.06., 9–16 Uhr	Flohmarkt Hansaplatz, Hansaplatz, 20099 Hamburg, bunter Flohmarkt auf einem der schönsten Plätze Hamburgs.
15.06., 9–16 Uhr	Antik- & Flohmarkt Waitzstraße, Waitzstraße 21, 22607 Hamburg (Othmarschen)
28.06., 11–16 Uhr	Flohmarkt Überseeboulevard, Überseeboulevard, 20457 HH
29.06., 8–16 Uhr	Flohmarkt Schmuggelstieg (Hamburg-Nord), großer Floh- und Trödelmarkt mit überd. Ständen und Marktbuden