

Wissenswertes | Genießen & Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel

Fitness an zwei Stöcken

Nordisches Walken



Man lernt nie aus

Uni-Kurse „für ältere Semester“



Mediterrane Ernährung

Medizin auf dem Teller



Zeit für Gesundheit

Krebsalarm

Vorsorge ist das beste Rezept



Single - Kennenlernreise für alleinstehende Senioren ab 70 Jahre

Blind Date nach Palma de Mallorca vom 04.11. bis 11.11.11

- **04.11.11** 5.30 Uhr gemeinsames Check-In am Schalter Air Berlin.
- **04.11.11** Hamburg – Palma de Mallorca 6.00-8.25 Uhr.

Transfer Flughafen – Hotel – Flughafen
4 Sterne Hotel „RIU PLAYA PARK“
an der Playa de Palma – Begrüßungsdrink beim
Kennenlernen, gemeinsames Abendessen,
Einzelzimmer/Halbpension (Frühstück/Abendessen)
€ 777,- p. P.



- **05.11.11** Abendveranstaltung „SON AMAR SELECT“ Gala Revue, Kabarett, Showeinlagen, Live-Musik. Abgerundet wird das Show Menü durch ein mehrgängiges Abendessen
- **06.11.11** 14 Uhr Bummel durch die Schinkenstraße, gemeinsames Abendessen
- **07.11.11** Tagesausflug inkl. Mittagessen (kombinierter Ausflug im Reisebus, im Zug und im Boot)
- **08.11.11** 11 Uhr Bummel durch Playa de Palma, gemeinsames Abendessen, Abendprogramm im Hotel
- **09.11.11** Stadtbummel Palma, gemeinsames Abendessen, danach Zeit zum Plaudern
- **10.11.11** Zur freien Verfügung, Abschied nehmen, Adressen austauschen, gemeinsames Abendessen
- **11.11.11** 7 Uhr Transfer zum Airport und gemeinsames Check-In. Abflug 9.25 Uhr nach Hamburg



Anmeldungen und Rückfragen:
Mo.-Fr.: 9-19 Uhr, Sa. 9-16 Uhr, Tel.: 040/50 01 88 70,
Fax -72 oder 040/50 04 93 57, Fax -59

Teilnehmerzahl begrenzt. Mindestteilnehmerzahl 18 Personen.

Ich möchte Ihnen mit dieser speziell auf alleinstehende Senioren abgestimmte Reise die Möglichkeit geben, gemeinsam einen interessanten Urlaub zu verbringen und dabei auch erste unverbindliche Kontakte zu knüpfen.

Die Reise wird von mir persönlich begleitet. Ihre

S. Pollentzke

Susanne Pollentzke



Liebe Leserinnen, liebe Leser!

„Den Jahren ein mehr an Leben und nicht nur dem Leben ein mehr an Jahren geben.“

Ein weithin bekannter und sehr guter Ansatz, von dem wir uns auch bei unserem neuen Magazin für Senioren leiten lassen. Denn unser Ziel ist es, unseren Lesern all jenes zu präsentieren, was die besten Jahre noch lebenswerter macht.

Dazu bieten wir in jeder Ausgabe eine Auswahl an Berichten, Veranstaltungen, Terminen und Aktivitäten, die sich den positiven Seiten des Älterwerdens widmen – stets unter dem Motto Lebenslust, Gesundheitsbewusstsein, Aktivität und Genuss.

Mit unserem Magazin wollen wir auch jenen Mut machen, die gern noch reisen oder an anderen Aktivitäten teilnehmen möchten. Dieses spiegelt sich zum Beispiel auf unseren Reiseseiten, im Portrait und in dem Bericht

über Studienmöglichkeiten im Alter wider. Darüber hinaus ist es uns wichtig, mit dem neuen Magazin eine Plattform zu schaffen, auf der Erfahrungen und Ratschläge ausgetauscht und auch neue Kontakte geknüpft werden können.

Ich möchte Sie, liebe Leserinnen und Leser, auch dazu aufrufen, uns bei der Gestaltung der nächsten Ausgaben zu unterstützen. Schreiben Sie uns und machen Sie Vorschläge für mögliche Themen, die Sie interessieren.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen mit guten Anregungen.

Ihre Silke Wiederhold



Hörhilfssysteme zur Verbesserung Ihrer alltäglichen Probleme



Kopfhörersysteme
für Radio und Fernsehen

Blitzwecker für
das rechtzeitige Aufstehen



Spezialtelefone
für Zuhause und unterwegs

Drahtlose Signalanlage
für die Haustürklingel und Telefon

Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie sehr gerne bei Ihren speziellen Fragen oder Wünschen.

Langenhorner Markt 16 | 22415 Hamburg | Tel. 040 - 530 047 70
Mundsburger Damm 59 | 22087 Hamburg | Tel. 040 - 32 90 85 51

www.hoerformel.de

oton
DIE HÖRAKUSTIKER

Wenn der Garten ruft - kommen wir!

- Planung und Einbau von Bewässerungsanlagen
- Gehölzschnitt, Fällarbeiten, Stubbenfräsen
- Pflasterarbeiten (Beton-/Naturstein)
- Pflanzarbeiten/Dachbegrünung
- Grundstücksentwässerung
- Zäune/Pergolen
- Pflegearbeiten
- Winterdienst
- Teichbau

Thestorf GmbH
Garten- und Landschaftsbau
Rainer Thestorf GmbH



22844 Norderstedt | Am Stammgleis 7 | Tel.: 040/535 51 51 | Fax: -52 info@thestorf.de | www.thestorf.de



Suhr - der „Weg zum schöneren Wohnen“ mit dem persönlichen Kundenservice:



- **Gardinen** abnehmen, waschen, reinigen
- **Sonnenschutzanlagen** reparieren u. reinigen
- **Bodenbeläge** reinigen u. einpflegen
- **Parkett** abschleifen und einpflegen
- **Polstermöbel** reparieren u. reinigen
- **Malerarbeiten** inkl. Möbel bewegen, abdecken od. einlagern
- **Beratung** auch bei Ihnen im Haus

Einen Einblick in unser Leistungsspektrum erhalten Sie auch auf unserer Homepage

www.suhr-raum.de



Alter Kirchenweg 8-10
22844 Norderstedt
Tel.: 040/52 19 71 -0
Fax: 040/52 19 71 -31

Beselerplatz 10
22607 Hamburg
Tel.: 040/63 94 16-39
Fax: 040/63 94 16-38

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



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

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

www.haus-itzstedt.de

Urlaubspflege, Kurzzeitpflege und Probewohntage

Lernen Sie unsere Leistungen kennen und überzeugen sich von unserer Qualität

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



Inhalt

Herzlich Willkommen 3

Der Gruß zum Start von unserer Herausgeberin

Portrait des Monats 5

Peter Baader

Sport & Gesundheit 6

Nordic Walking

Fitness an zwei Stöcken

Reisen 10

Hotel „Schnitterhof“

Besondere Annehmlichkeiten für ältere Gäste

Bad Pyrmont 11

... auf historischen Pfaden!

Essen & Trinken 12

Warum man am Mittelmeer so gesund is(s)t!

Medizin auf dem Teller

Uni-Kurse für „ältere Semester“ 16

Interview mit Günter Niemann

Man lernt nie aus - Uni-Kurse 17

NOTFALL - Nummern und Informationen! 18

Hörgesundheit 19

Brillenpflege 20

Impressum 20

Kleinanzeigen 21

Reportage 22

Krebsalarm - Zeit ist Gesundheit

Vorbeugen ist das beste Rezept!

Kunst & Kultur Ecke 26

Meckerecke – Lassen Sie mal Dampf ab! 27

Horoskop 27

Rätsel & Spaß 28-29

Veranstaltungen 30-31



Portrait des Monats

Zwei Mal um die Erde!

Hummelsbütteler lief mehr als 80.000 Kilometer in 40 Jahren

Wenn Peter Baader mit seinen 74 Jahren durch das Alstertal läuft, dann ist er älter als mancher Baum, der hier steht. Auf jeden Fall älter als alle Hunde, die hier Gassi geführt werden und doch, im Herzen und im Kopf ist er jung. Auch wenn er sich nun langsam eingesteht, dass er sich wie ein Senior fühlt. „Ich werde langsamer. Auch wenn ich es nicht so gerne zugebe.“

Auch würde Peter Baader niemals von sich behaupten, dass er prominent sei. Doch er ist es. Wenn er, wie in diesem Jahr, beim Hamburg Marathon die Zielinie überschreitet, dann ruft der Moderator: „Er trägt die 1936 als Startnummer, ein Hinweis auf seinen Jahrgang. Er ist ein ganz großer Sportler!“ Baader gehört nämlich zu den 35 Läufern, die in Hamburg jeden der inzwischen 26. Marathons mitgelaufen haben. Dabei war ihm Sport gar nicht so in die Wiege gelegt worden. „Ich laufe erst seit 40 Jahren. Nachdem ich Ende November 1936 in Berlin-Zehlendorf zur Welt gekommen bin und am Wannsee gelebt habe, ist meine Familie 1950 nach Buenos Aires in Argentinien ausgewandert.“

Nach Abitur und Studium arbeitete Baader bei einer Fluglinie und später bei der Deutschen Überseeischen Bank. „Im August 1973 habe ich dann meinen Vorgesetzten um eine Versetzung nach Deutschland gebeten. Aber daran, dass es klappt, habe ich nicht geglaubt“, so der 74-Jährige heute. Kurz zuvor hatte er am Strand einen Mann aus England laufen gesehen. „Er war etwas jünger als ich und sagte, dass er jeden Tag 30 Minuten joggen würde. Da war ich fasziniert und habe es selber ausprobiert.“ Baader, inzwischen Vater von fünf Kindern, blieben aber nur wenige Wochen die Wärme Argentiniens für seinen neu entdeckten Sport zu nutzen: „Im November bin ich dann versetzt worden. Wir landeten im grauen winterlichen Fuhlsbüttel.“ Gelaufen ist Baader weiterhin – und auch in Deutschland startete wohl gerade, „Das Joggen!“. Nach einigen Jahren der Lauferei durch den Stadtpark, bedingt durch eine Dienstwohnung

in Barmbek, lief Baader nach dem Eigenheim-Hausbau 1977/ 1978 in Poppenbüttel. Schon dort lernte er das Alstertal kennen – und lieben. Inzwischen war sein sechstes Kind geboren worden. „Heute lebe ich seit 13 Jahren in Hummelsbüttel und genieße das Wechselspiel der Jahreszeiten noch immer. Derzeit duftet es am Alsterlauf ganz besonders schön nach Blüten.“ Das kann Baader bei seinen drei bis vier Läufen pro Woche genießen. Pro Jahr kommen bei Wind und Wetter so 2.000 Kilometer zusammen.

Im ganzen Lauf-Leben ist Baader damit zwei Mal um die Erde gekommen: 80.000 Kilometer in 40 Jahren. Doch Schluss ist noch lange nicht: Im September startet der Hamburger Lauf-Cup. Da sind in vier Wochen insgesamt drei Läufe in Hamburg. Die Distanz von 47 Kilometern ergeben alle Veranstaltungen zusammen. Halbmarathon, Alster- oder Flughafen-Lauf: Peter Baader wird nach der Serie entscheiden, ob er beim 27. Marathon durch die Hansestadt 2012 antritt.

„Jeden Tag starte ich mit Gymnastik in meiner Wohnung. Diese Stunde stärkt den Muskelmantel. Ich hatte noch keine Knieprobleme und hoffe es bleibt so“, sagt der 74-Jährige. Neben Laufen gehören Schwimmen und Tischtennis zu seinen Lieblingsthemen im Sport. Aktiv und nicht zusehend: „Bewegung ist immer gut. Ob spazieren, Rad fahren oder auch Nordic Walking. Die Muskeln und die Knochen müssen in Bewegung an frischer Luft bleiben“, so erklärt Baader seine Ansicht. „Beim Laufen denke ich sehr viel. Da fallen mir viele gute Sachen ein, die ich auch zu

Papier bringen kann. Aber zum Laufen muss jeder selber kommen.“ Dennoch ist der Amateur-Sportler sicher: „Wenn man in Maßen läuft, kann man auch noch mit 60 oder 65 Jahren anfangen!“ Lauffreize seien hier eine gute Idee, um zu prüfen, ob einem der Sport liegt. Dabei sollte man es nicht übertreiben. Durch die Gruppe hat man Vorteile: „Du wirst mitgezogen, kannst klönen und freundschaftliche Beziehung aufbauen. Außerdem passt jeder auf den anderen auf, dass es niemand übertreibt.“

Neben der Laufserie, steht für Baader dieses Jahr noch ein Höhepunkt an: Das Sportabzeichen. „Beim Marathon bin ich seit zwei Jahren von den Zeiten her unzufrieden. Dieses Jahr gab es Schwächen in der Vorbereitung, da ich zwei Wochen ausgefallen bin. Ich merke halt, dass ich nicht mehr der Jüngste bin. Das macht mir schon zu schaffen. Aber ich problematisiere es nicht. Gerade in meiner Altersstufe gibt es nicht mehr so viele, die aktiv sind.“ Neben dem sportlichen Gedanken steckt für Baader ohnehin noch mehr hinter seinen Runden an der Alster: „Man trifft doch immer wieder die gleichen Leute. Mit oder ohne Rad, mit oder ohne Hund. Und man winkt sich zu oder eben auch nicht!“

So kennt Baader eben mehr als viele andere im Stadtteil - und viele aus dem Stadtteil kennen Peter Baader. Im Übrigen: Beim Ersten Hanse-Marathon 1986, waren 8.309 Teilnehmer am Start. Lediglich 6.957 erreichten das Ziel. Schon allein darauf kann Peter Baader noch heute stolz sein.

flob

Mehr zum Thema:

www.laufen-in-hamburg.de



Fitness an zwei Stöcken

Seit geraumer Zeit tummeln sie sich in Parkanlagen und Wäldern, und fähig werden es mehr: Nordic Walking erobert Deutschland. Was sich als Trendsport etabliert, gilt als Elixier für die Gesundheit, allen voran von Herz und Gefäßen. Auch die Figur profitiert, obendrein ist das Ganze günstig und überall und jederzeit auszuüben.

Keine andere Sportart hat so viele positive Effekte auf die Gesundheit – so das Fazit der Experten, nicht nur von Sportwissenschaftlern, sondern auch von Medizinern. Und so gehen zu Recht immer mehr Menschen am Stock. Genauer gesagt an zwei Stöcken...

Fitness »made in Finland«

Begonnen hat die Erfolgsstory im hohen Norden. Zu verdanken haben wir das Stockgehen, wie Nordic Walking von »sauvakävely« übersetzt heißt, den Trainern der finnischen Skilanglaufmannschaften. Die nämlich haben den Langlauf ohne Schnee erfunden. Bereits in den 30er Jahren des vergangenen Jahrhunderts überbrückten die finnischen Spitzenskilangläufer das Sommerhalbjahr, indem sie ohne Ski, aber mit Stöcken auf den schneelosen Loipen spurteten.

Bis diese Trainingseinheiten am Stock jedoch auch von der breiten Bevölkerung absolviert wurden, sollte es noch einige Jahrzehnte dauern. Erst 1997 begann der Siegeszug für das finnische Flottgehen.

Nunmehr »Nordic Walking« getauft, erlebte der Stockgang einen gewaltigen Aufschwung. Sanft und langsam läuft er

dem Joggen – bislang Nummer eins im Volkssport – im wahrsten Wortsinne den Rang ab. Aus vielen guten Gründen: Das schnelle Gehen an Stöcken bietet den Vorteil, dass es eine sehr praxistaugliche Sportart ist. Es ist simpel in der Durchführung, erfordert keine speziellen Sportstätten oder eine Mitgliedschaft in einem Verein. Dazu kann es mit einer Fülle an positiven Effekten aufwarten.

Schritt für Schritt

In die Sportklamotten, die Stöcke gepackt und einfach raus. Über die Wiesen, in den Wald, durch die Felder marschieren. Bewegen, dabei frische Luft tanken und die Seele baumeln lassen. Die Natur wahrnehmen mit allen Sinnen. Das Grün riechen, die Wärme auf der Haut spüren...

Nordic Walking ist genau die richtige Sportart, um das schönste Fitness-Studio der Welt ausgiebig zu genießen: die Natur.

Der Weg zu mehr Wohlbefinden beginnt oft mit einfachen Bewegungsimpulsen. Gehen ist einer davon, denn Gehen ist für den Menschen die natürlichste Bewegungsform. Das heißt Schritt für Schritt zurück ins bewegte Leben. Und mit Stöcken in der Hand ist flottes Gehen sogar noch effizienter.

»Die beste Erfindung neben der Sauna..«

Nordic Walking hat ein hervorragendes Zeugnis erhalten – die Erforschung des enormen gesundheitlichen Potenzial dieser Sportart spricht für sich und dafür, den Import aus dem hohen Norden zum Breitensport der Zukunft zu erheben. Womit Nordic Walking sich so gute Noten verdient hat, ist nachfolgend aufgeführt.

Muskeln

Beim nordischen Gehen werden an die 90 Prozent der rund 700 Muskeln unseres Körpers beansprucht. Damit deutlich mehr als beim Laufen oder Radfahren. Die Muskulatur von Beinen, Gesäß, Schultern, Brust und Armen wird gestärkt, vor allem die seitliche Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Nackenpartie.

Im Zuge der intensiven Muskelarbeit durch den stärkeren Armeinsatz lösen sich auch schmerzhafte Verspannungen, besonders im Bereich der Nacken- und Schultermuskulatur. Entspannte Muskeln sind kräftiger und ausdauernder: So können sie den Körper effizienter stützen und Knochen und Gelenke besser entlasten.

Bänder und Sehnen

Die sanften Bewegungsabläufe bewirken, dass Bänder und Sehnen aufgrund der erhöhten Durchblutung **elastischer und belastbarer** werden. Deshalb eignet sich diese Form des Walkings auch so gut für orthopädisch anfällige oder bereits vorgeschädigte Menschen mit Knie-, Hüft- und Rückenproblemen.

Gelenke und Knochen

Durch den Wegfall der Flugphase und Sprünge wie beim Joggen wird die Belastung der Gelenke bereits beim Walken spürbar reduziert. Durch den Stockeinsatz werden die Gelenke noch um weitere 30 Prozent entlastet. Die gesteigerte Durchblutung führt darüber hinaus zu einer besseren Mineralstoffversorgung der Gelenke. Das schützt sie besser vor Abnutzung und Verletzungen.

Herz und Kreislauf

Der Finnengang reguliert den Blutdruck: Ein zu hoher kann gesenkt, ein zu niedriger angehoben werden. Der Herzmuskel wird besser mit Sauerstoff versorgt und zugleich verringert sich der Sauerstoffbedarf unseres Lebensmotors. Weiterhin sinkt der Ruhe- und Belastungspuls. Damit kann das Herz ökonomischer arbeiten und wird geschont.

Die Arterien werden besser durchblutet und die Strömungsgeschwindigkeit des Blutes erhöht sich. Damit verringert sich die Gefahr, eine Thrombose zu erleiden. Auch der venöse Blutstrom verbessert sich, was Krampfadern und Stauungsbeschwerden vorbeugen hilft.

Gewicht

Walking und viel mehr noch Nordic Walking gelten zurecht als »Fettschmelze«. Denn trotz der im Vergleich zum Laufen deutlich geringeren Belastung verbrennt der Organismus immer noch reichlich Fett: Rund 500 Kilokalorien verbraucht er dabei pro Stunde. Damit 250 mehr als beim normalen Walken und 100 weniger als beim Joggen.

Atmung

Ausdauertraining im allgemeinen und Nordic Walking im speziellen verbessert die Atmung und damit die so genannte Vitalkapazität unserer Lungen: Das Atemvolumen pro Lungenzug wird größer. Zudem ist die Atmung tiefer und kann bewusster kontrolliert werden. Mit höherer Vitalkapazität steigt auch der Gasaustausch im Körper. Die Sauerstoffversorgung verbessert sich und mit ihr die Fitness.

Stoffwechsel

Auch im komplexen Räderwerk unseres Stoffwechsels sorgt Nordic Walking für bessere Drehmomente. Es senkt die Konzentrationen der Blutfette (Triglyceride) und des schlechten LDL-Cholesterins. Im Gegenzug führt es zu einem Anstieg des guten HDL-Cholesterins im Blut. Der Harnsäurespiegel wird gesenkt, was Beschwerden wie Gicht vorbeugen kann. Die Darmtätigkeit wird angeregt, und somit Verdauungsbeschwerden reguliert. Die Insulin-Empfindlichkeit erhöht sich, was Typ-II-(»Alters«)-Diabetes vorbeugen hilft. Nicht zuletzt unterstützt die gesteigerte Stoffwechselaktivität den Abbau von überschüssigem Körperfett – hilft also beim Erreichen des Wunschgewichtes.

Immunsystem

Die körpereigene Abwehr kann durch Walking nachhaltig gestärkt werden. Durch das flotte Gehen erhöht sich die

Zahl der Antikörper (Immunglobulin A), der weißen Blutkörperchen (Lymphozyten) und die Aktivität der Fresszellen. Auch die Anzahl und Aktivität der natürlichen Killerzellen, die etwa gegen Viren ins Feld ziehen, steigt an.

Nerven- und Hormonsystem

Nordisches Gehen fördert den Abbau von Stresshormonen und reduziert deren schädlichen Wirkungen. Das vegetative Nervensystem und die mit ihm in Zusammenhang stehenden Funktionen werden reguliert. Nordic Walking wirkt sich auch auf das feine Zusammenspiel der Hormone, der Botenstoffe unseres Körpers, positiv aus – indem es etwaige Störungen ausgleicht und die Hormonproduktion im Gleichgewicht hält.

Psyche

Nicht zuletzt erhöht sich auch die emotionale Kondition: Was den Körper kräftigt, stärkt auch die Seele. Denn wer sich regelmäßig in der Natur bewegt, ist zum einen ausgeglichener und psychisch belastbarer. Zum anderen verbessert die regelmäßige Bewegung das Körperbewusstsein und steigert das Selbstwertgefühl.

Warum Walken und nicht Joggen?

Nordic Walking hat einen Trainingseffekt, den so gut wie keine andere Sportart bieten kann. Unter anderem deshalb, weil zur Fortbewegung wesentlich mehr Muskeleinsatz erforderlich wird. Beim nordischen Walken ist die so genannte Stützmuskulatur, also die Muskeln an den Oberschenkeln, den Waden, am Rücken und am Po, stärker beteiligt. Durch den Stockeinsatz werden dazu noch sämtliche Muskeln des Oberkörpers gefordert. Diese Mehrarbeit erhöht auch den Energieverbrauch. Was letztlich dazu führt, dass überflüssige Pfunde leichter von den Rippen schwinden.

Gegenüber Joggen haben schnelle Ge-



her noch weitere Vorteile. Besonders was die Belastungen anbelangt, denen die Gelenke ausgesetzt sind. Sportmediziner haben festgestellt, dass diese beim Joggen bis zu viermal höher sind als beim Walken. Am meisten betroffen sind naturgemäß die Fußgelenke und die Knie. Weiter oben, hin zu Hüften und Wirbelsäule, lassen die Effekte dessen allmählich nach, was der Sportmediziner den »Landungsschock« nennt.

Hintergrund: Beim Joggen haben beide Füße für kurze Zeit keinen Bodenkontakt. Auf eine kurze Flugphase folgt die Landung auf dem Boden. Diesen Sprung müssen die Füße jedes Mal abfedern – pro Laufschrift immerhin die Bewegungsenergie des drei- bis fünf-fachen Körpergewichtes.

Dabei besteht die Gefahr, dass Sehnen und Muskeln für Sekundenbruchteile überdehnt werden. Dies kann auf Dauer zu Beschwerden an der Achillessehne führen. Der ständige Schockeffekt kann auch einen vorzeitigen Verschleiß der Gelenke bewirken, besonders dann, wenn deren Haltemuskulatur zu schwach ist. All das entfällt beim Nordic Walken, denn hier hat immer einer der beiden Füße Bodenkontakt. Mit der Grund, warum die Verletzungsgefahr generell geringer ist als beim Joggen.

Was nordisches Walken auszeichnet

- Als sanfter Ausdauersport ist es für alt und jung gleichermaßen ideal.
- Es lässt sich überall und jederzeit ausüben, ob allein oder in Begleitung.
- Aufwendige Ausrüstung und Ausbildung sind nicht erforderlich.
- Regelmäßig durchgeführt ist Nordic Walking eine wirksame Unterstützung zur Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit – körperlich wie psychisch.
- Die zahlreichen positiven Effekte sind inzwischen vielfach wissenschaftlich nachgewiesen.
- Es ist – nicht nur im Vergleich zu Jogging – schonend für die Gelenke.



0170-948 11 79



Ulrike Krause
FitnessCoach

Mit Sport & Spaß ans Ziel!

- ▢ Bauch, Beine, Po
- ▢ Pilates
- ▢ Workout (Ganzkörpertraining)
- ▢ Rückentraining
- ▢ Spinning (Indoor Cycling)
- ▢ Aqua-Fitness
- ▢ Langhanteltraining
- ▢ Individuelle Trainingsprogramme und Ernährungstipps

Ich biete Ihnen effektiven Einzelunterricht oder in kleinen Gruppen bis zu 4 Personen jeden Alters!

Training bei Ihnen zu Hause, im Büro oder nach Absprache.

Wohlbefinden und Fitness –
gemeinsam erreichen wir Ihr Ziel!

Ulrike Krause, FitnessCoach
www.ullikrause-fitness.de



Hotel Schnitterhof

Besondere Annehmlichkeiten für ältere Gäste

Nicht nur Reiseveranstalter, sondern auch immer mehr Hotels wollen den Ansprüchen älterer Gäste gerecht werden. Das gelingt unter anderem den Maritim-Hotels sehr gut. Besonders gerne buchen sich Senioren beispielsweise im Hotel Schnitterhof im westfälischen Bad Sassendorf ein.

Es liegt idyllisch mitten im Kurpark und bietet viele Möglichkeiten zum Wandern, Nordic Walking sowie zum Golfen.

Denkmal westfälischer Bauart

Der Gebäudekomplex besteht weitestgehend aus alten Fachwerkhäusern, die zum Teil von anderer Stelle hier-

her verlegt und mit viel Liebe zum Detail wieder aufgebaut wurden.

Das charakteristische Ambiente bietet einen reizvollen Rahmen für erholsame Urlaubstage, aber auch für festliche Veranstaltungen.

Nach umfangreichen Umbauarbeiten erstrahlt der Schnitterhof jetzt in neuem Glanz und bietet noch mehr Annehmlichkeiten.

Für entspannte Wellnessstunden stehen zum Beispiel der Beauty Salon „Medi Well“ mit Fitnessraum, ein Pool, Sauna und Solarium zur Verfügung. Wer nach einem erlebnisreichen Tag einfach nur noch die behagliche Atmosphäre seines Zimmers genießen möchte, nutzt

bequem den Room-Service.

Der Eindruck von Ruhe und Beschaulichkeit setzt sich außerhalb des Hotels fort. Hier laden der Kurpark und der nahe gelegene Naturpark Arnberger Wald zu Spaziergängen oder längeren Wanderungen ein.

Quelle: djd/Maritim Hotel



Bad Pyrmont

Auf historischen Pfaden...



Prächtige Schlösser und gepflegte Parkanlagen, eingebettet in eine sanft geschwungene Hügellandschaft: Das Weserbergland mit seiner typischen Renaissancearchitektur gilt als eines der interessantesten Reiseziele für Kulturinteressierte in Deutschland. Ein guter Ausgangspunkt für Entdeckungstouren ist das traditionsreiche Kurbad Bad Pyrmont, das mit zahlreichen Sehenswürdigkeiten wie dem Wasserschloss oder dem idyllischen Kurpark aufwartet.

Gemeinsam unterwegs, Kultur und Historie, Entspannung und Wellness, Natur und Geselligkeit: Alle Erwartungen an einen abwechslungsreichen, gelungenen Urlaub bringt das Kurbad mit seinen neuen

Pauschalangeboten auf einen Nenner. Das Besondere daran: Der Gast ist bei der Gestaltung seiner Aktivitäten nicht auf sich allein gestellt, sondern genießt ein organisiertes und gut vorbereitetes Wochenprogramm gemeinsam mit Gleichgesinnten. Sowohl Alleinreisende als auch Paare finden auf diese Weise schnell Anschluss und können gemeinsam Neues erleben.

Volles Kulturprogramm: Die Besichtigung des Schlosses aus dem 18. Jahrhundert fehlt ebenso wenig wie ein Besuch der einzigartigen Dunsthöhle oder ein Kräuterspaziergang mit einem fachkundigen Wanderführer. Bei einer Rundfahrt durch das Weserbergland lernen die Urlauber entweder eine alte

Porzellanmanufaktur, das romantische Schloss Hämelschenburg oder eine antike Buchdruckerei kennen. Erholsame Stunden, zum Beispiel bei einem Aufenthalt in der Hufeland Therme, runden das Wochenprogramm ab. Alle Leistungen und Aktivitäten sowie die Eintrittsgelder sind bereits im Pauschalangebot enthalten. An zahlreichen festen Terminen im Jahr kann der "Erlebnisurlaub in Bad Pyrmont" gebucht werden, inklusive sieben Übernachtungen mit Frühstück ab € 279,- pro Person.

Weitere Informationen gibt es bei der **Bad Pyrmont Tourismus GmbH, Telefon 05281/94 05 11, oder unter: www.badpyrmont.de.**

Quelle: djd/Bad Pyrmont



PRAXIS FÜR
ERGOTHERAPIE
UND LOGOPÄDIE

VERENA FISCHER
& TEAM

Dreyerpfad 1 · 22415 Hamburg
Fon: 533 20 515

www.ergotherapie-fischer.de

Seit 1997 in Langenhorn

Ergotherapie für Erwachsene bei:

- ✘ Schlaganfall (Apoplex)
- ✘ Schädel-Hirn-Traumen
- ✘ Multiple Sklerose
- ✘ Demenzerkrankungen
- ✘ Psychischen Störungen
- ✘ Chirurgischen/orthopädischen Erkrankungen

Logopädie für Erwachsene bei:

- ✘ Neurologischen Sprachstörungen (Aphasien)
- ✘ Neurologischen Sprechstörungen (Dysarthrien)
- ✘ Organischen und funktionellen Stimmstörungen (Dysphonien)
- ✘ Neurologischen Schluckstörungen (Dysphagien)

Warum man am Mittelmeer

Auf dem Teller eine duftende frisch gebratene Dorade, dazu ein Salat aus knackigen Tomaten und dampfende Pasta, alles reichlich mit bestem Olivenöl versehen und daneben schimmert der Rotwein im Glas. Das soll eine Diät sein?

Der Blick auf Europas Teller brachte es bereits vor zwei Jahrzehnten ans Licht: In jenen Ländern, in denen die traditionelle mediterrane Küche gepflegt wird, ist die Rate an Erkrankungen deutlich niedriger als in anderen Regionen. Besonders hinsichtlich der Gesundheit des Herzens bestehen zwischen Nord- und Mittelmeerländern deutliche Unterschiede.

Was sich beim grenzüberschreitenden »Töpfegucken« zeigte, ist inzwischen wissenschaftlicher Konsens: Dass, was in den Mittelmeerländern auf den Tisch kommt, ist geradezu Medizin. Olivenöl und mediterrane Ernährung spielen eine entscheidende Rolle für die Vorbeugung vieler Beschwerden. Ebenso können sie dazu beitragen, so manche bereits bestehende Erkrankungen zu bessern.

Angesichts ihrer umfassenden gesundheitsfördernden Eigenschaften gilt die mediterrane Küche heute weltweit als beste Vorbeugung vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen indem sie Risikofaktoren wie beispielsweise erhöhte Cholesterinspiegel, Bluthochdruck, Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) und Übergewicht günstig beeinflusst. Darüber hinaus wird die Mittelmeerküche zur Vermeidung von Beschwerden im Verdauungssystem, wie beispielsweise Verstopfung empfohlen. Ebenso ist inzwischen ge-

sichert, dass die mediterrane Ernährung vielen Krebskrankungen entgegenwirkt.

Die Mischung macht's

Was die Küche in den Mittelmeerländern so gesund macht, liegt an ihrer Zusammenstellung – eine gelungene Mischung, die Ernährungswissenschaftler rundum loben. Denn die traditionelle mediterrane Ernährung serviert neben reichlich Olivenöl eine große Vielfalt pflanzlicher Lebensmittel. Fisch wird mehrmals wöchentlich, Fleisch und Wurst dagegen nur selten serviert. Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse gibt es täglich, jedoch in mäßigen Mengen. Diese Dosierung gilt auch für Wein, den man regelmäßig, jedoch vorwiegend zu den Mahlzeiten zu sich nimmt.

Daraus ergibt sich eine optimale Nährstoffbilanz: Mediterran essen bedeutet wenig gesättigte Fettsäuren, Transfette und Cholesterin sowie wenig Salz und weißen Zucker. Im Gegenzug dazu gibt es viele einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, besonders Ölsäure und Omega-3-Fettsäuren. Denn in dem häufig servierten Fisch sind diese überaus gesunden Fette reichlich enthalten. Aus ernährungswissenschaftlicher

Sicht ebenfalls positiv ist der hohe Gehalt an komplexen Kohlenhydraten und Ballaststoffen. Ganz zu schweigen von den vielen Vitaminen und Mineralstoffen sowie Antioxidanzien. Nicht zu vergessen: Mediterrane Ernährung schlägt mit wenig Kalorien zu Buche. Wie sich nicht nur anhand vieler Untersuchungen zeigte, ist die Küche der Mittelmeerländer eine wirksame Unterstützung im Kampf gegen überflüssige Pfunde. Denn das Pasta dick macht, ist ein Irrglaube.



so gesund is (s)t



Ja, und dazu offiziell von der WHO und anderen Gesundheitsinstitutionen als ideale Vorsorgemaßnahme empfohlen.

Übrigens ebenso wie das hartnäckige Gerücht, dass essen am späteren Abend sich negativ auf der Waage auswirkt. Was sich auf den Rippen ablagert, darüber entscheidet nicht die Uhrzeit. Was einzig zählt, ist die Menge der aufgenommenen Kalorien. Ob das Quantum schon bis zum Nachmittag verspeist ist oder erst am Abend, ist dem Körper einerlei. Wo es natürlich aufzupassen gilt, ist spät abends nichts zu essen, was schwer verdaulich ist und damit möglicherweise den Schlaf raubt – Rohkost und Salate etwa, ebenso wie Käse und fettes Fleisch.



Medizin auf dem Teller

Bei der mediterranen Ernährung kommt das auf den Tisch, was in den Ländern rund ums Mittelmeer traditionell seit vielen Generationen serviert wird. Der Fokus liegt dabei auf pflanzlichen Nahrungsmitteln: Gemüse, Salate und Obst sowie Teigwaren machen den Löwenanteil auf den Tellern aus. Dazu gibt es regelmäßig Fisch und Milchprodukte. Mit Fleisch und Wurstwaren wird sparsam umgegangen. Die Hauptfettquelle ist Olivenöl. Gut für die Gesundheit ist zudem Wein, vor allem Rotwein – allerdings in Maßen getrunken. Diese Zusammenstellung an Zutaten macht die mediterrane Ernährung zu einer so hoch wirksamen Medizin. Alles anders als bitter und ohne unerwünschte Nebenwirkungen...



Zeigen Sie Ihr
schönstes Lächeln

HANSE  PRAXIS

- Professionelle Zahnreinigung
- Ästhetische Zahnheilkunde
- Schonende maschinelle Wurzelkanalbehandlung
- Implantate - Mitglied der DGZI
(Deutsche Gesellschaft für zahnärztliche Implantate)

Patientenfreundliche Öffnungszeiten wie z.B.:

- Mo. bis Fr. von 9-18 Uhr
- Auch Samstagstermine möglich

Frühere und spätere Termine gern nach Vereinbarung.

Zahnärzte Florian Bochdalofsky & Christian Radu

Ohechausee 7 | 22848 Norderstedt
Tel: 0 40/5 29 44 66 | www.hansepraxis.de



Wie die Mittelmeerküche die Gesundheit schützt

- liefert wenig tierische Fette
- hat als Hauptfettquelle das überaus gesunde Olivenöl
- ist reich an Obst und Gemüse und damit an komplexen Kohlenhydraten und Ballaststoffen
- hilft, Übergewicht zu vermeiden
- liefert viele wichtige Nährstoffe, Vitamine und Mineralien
- ist reich an Omega-3-Fettsäuren, welche die Gesundheit auf vielen Ebenen stärken
- senkt hohen Blutdruck
- wirkt Herzrhythmusstörungen entgegen
- vermindert das Risiko für Thrombosen
- schützt wirksam Herz und Blutgefäße
- reduziert schädliche Blutfette wie LDL-Cholesterin und Triglyceride
- fördert die Verdauung
- aktiviert den Stoffwechsel

Das grüne Gold

Olivenöl spielt in der mediterranen Ernährung eine Schlüsselrolle. Was seit vielen Jahrhunderten in den Küchen rund um das Mittelmeer praktiziert wird, hat sich inzwischen als einer der besten Maßnahmen zum Schutz der Gesundheit erwiesen. Denn seine einfach ungesättigten Fettsäuren halten gesund. Außer für ein günstiges Verhältnis zwischen dem schädlichen LDL- und dem guten HDL-Cholesterin zu sorgen, besitzen einfach ungesättigte Fettsäuren die Fähigkeit, das LDL-Cholesterin zu »entschärfen«, so dass es weniger schädlich für die Arterien ist. Die gesundheitsfördernde Wirkung von Olivenöl beruht allerdings nicht allein auf seinem hohen Gehalt einfacher Fettsäuren. Eine nicht minder wichtige Rolle spielen die Inhaltsstoffe wie Vitamin E und sekundäre Pflanzenstoffe. Anders wäre es nicht zu erklären, weshalb gerade in den mediterranen Ländern, in denen traditionell fettreich – nämlich vor allem Olivenöl gegessen

wird – die Zahl der Herz-Kreislauf-Kranken so gering ist. So erfreuen sich beispielsweise die Bewohner der griechischen Insel Kreta, die über 40 Prozent ihrer Kalorienzufuhr durch Fett decken, der besten Gesundheit in der gesamten Europäischen Union.

»La dolce vita...«

Was zwar weniger mit Essen an sich zu tun hat, jedoch ebenso eine wichtige Rolle spielt, ist die viel bewunderte südländische Mentalität. Das süße Leben, einerlei ob »dolce vita« oder »savoir vivre« ist eine große Unterstützung bei der Erhaltung der körperlichen und seelischen Gesundheit. Zur positiven Lebenseinstellung addiert sich die Geselligkeit. Im Süden wird meist in größerer Runde, mit der ganzen Familie oder im Kreis von Freunden getafelt. Der so wichtige soziale Kontakt wird also auch und besonders bei den täglichen Mahlzeiten gepflegt.



Crostini

Vorspeise

Für die knusprigen Appetithüppchen kennt man in Italien unzählige Zubereitungen - jede Hausfrau hat ihre eigene Variante. Hier eine sehr beliebte aus der Emilia Romagna.

Sie benötigen für 4 Personen:

- 2 vollreife Tomaten
- 8 gr. Scheiben Weißbrot (es geht auch Graubrot)
- 3 Mozzarella
- 8 Scheiben Parmaschinken
- 3 EL Natives Olivenöl
- etwas Butter
- 1 Bund Basilikum
- etwas frisch im Mörser zerstoßener Pfeffer

Zubereitung:

Schälen Sie die Tomaten, vierteln sie und schneiden die Mozzarella in dicke Scheiben. Dann buttern Sie die Brotscheiben und belegen Sie mit dem Parmaschinken, dem Mozzarella und zum Abschluss den Tomaten. Mit Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen für etwa 5 - 10 Minuten rösten - solange, bis der Mozzarella zu laufen beginnt. Dann rausnehmen, mit Basilikumblättern versehen, pfeffern und gleich servieren.



Barbúnia

Hauptgericht

Gebratene Rotbarben

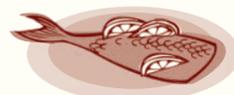
Dieses traditionelle griechische Fischgericht ist schnell gemacht und sehr lecker.

Sie benötigen für 4 Personen:

- 12 küchenfertige Rotbarben (à rund 120 g)
- ½ l Olivenöl
- 2 Zitronen
- etwas Salz
- Mehl zum Wenden
- frisch im Mörser zerstoßener Pfeffer

Zubereitung:

Waschen Sie die Fische, tupfen sie mit einem Küchentrepp trocken, salzen und pfeffern sie leicht und wenden sie in dem Mehl. In der Zwischenzeit lassen Sie das Olivenöl in einer tiefen Pfanne sehr heiß werden und geben dann die Fische hinein. Braten Sie diese auf jeder Seite etwa 2 Minuten goldbraun. Anschließend servieren Sie die heißen Rotbarben sofort mit Zitronenscheiben garniert auf vorgewärmten Tellern und träufeln noch etwas Olivenöl darüber.



Olivenöl-Eis

Dessert

Das sich mit Olivenöl auch Eiscreme bereiten lässt, mag wahrscheinlich überraschen. Doch machen Sie mal folgenden Versuch - er wird Sie überaus angenehm überzeugen.

Sie benötigen für 4 Personen:

- 500 ml frische Vollmilch
- 5 Eigelbe
- 100 g Zucker
- 2 EL guten Bienenhonig
- 1 frische Vanilleschote
- 30 g Nougat-Masse
- 3 EL reifes Natives Olivenöl extra

Zubereitung:

Halbieren Sie die Vanilleschote der Länge nach und kochen Sie mit der Milch leicht auf. In der Zwischenzeit verquirlen Sie in einem weiteren Topf die Eigelbe mit dem Zucker und gießen dann die kochende Milch unter ständigem Rühren dazu. Diesen Topf stellen Sie bei kleiner Flamme auf den Ofen und rühren ständig weiter, bis die Masse dickflüssig ist - sie darf jedoch nicht kochen. Anschließend nehmen Sie den Topf vom Herd, lassen die Creme etwas abkühlen und unterrühren den Honig und das Olivenöl. Weiter abkühlen lassen, die Nougat-Masse unterrühren und dann im Eisfach oder in der Tiefkühltruhe gefrieren lassen.



Rezeptkarte: Mediterrane Küche

Rezeptkarte: Mediterrane Küche

Rezeptkarte: Mediterrane Küche



Hausmann
W&S Immobilien
einfach erfolgreich ✓



Seit 1954 verwalten, verkaufen und vermieten wir
Wohn- und Gewerbeimmobilien



In der Metropolregion Hamburg,
in Schleswig-Holstein bis zur Ostseeküste,
im Rhein-Main-Gebiet und in Ostdeutschland

www.hausmann-immobilien.info
info@hausmann-makler.de
Tel.: 040/529 40 80 | Fax: 040/529 32 76

Büros in Norderstedt, Hamburg, Wiesbaden, Mainz und Dresden



IM GESPRÄCH mit Günther Niemann

Der heute 85-jährige begann 1996 ein Zweitstudium in Altorientalistik und Archäologie und machte dann 2001 mit 75 Jahren seinen Abschluss zum Magister artium.

Frage: Was hat Sie zu dem erneuten Studium motiviert?

Niemann: Ich bin mein ganzes Leben hindurch bis heute sehr vielseitig interessiert. So habe ich mich neben meiner beruflichen Tätigkeit als Bauingenieur stets eingehend mit den kulturellen Strömungen meiner Zeit wie Literatur und Kunst sowie mit Geschichte befasst. Deshalb nutzte ich dann als Rentner die Möglichkeit, ein zweites Mal zu studieren und schrieb mich an der Universität Hamburg ein – ich suchte neue Anregungen und wollte wieder etwas Neues kennen lernen.

Frage: Wie lief das Studium ab?

Niemann: Ein Schwerpunkt der Ausbildung lag unter anderem auf dem Studium der Keilschrift. Dies war mir dann bei meiner Magisterarbeit über die assyrische Königstadt Assur sehr von Nutzen. Was sich auch in dem abschließenden Gutachten zeigte: »Der Autor hat seine Befähigung zum wissenschaftlichen

Arbeiten hervorragend unter Beweis gestellt«, so der betreuende Professor. Auch bei meiner Doktorarbeit über die Skythen in Vorderasien half mir meine Kenntnis der Keilschrift sehr. Leider konnte ich diese Arbeit jedoch aus familiären Gründen nicht beenden.

Frage: Wie war es, gemeinsam mit »jüngeren Semestern« zu studieren?

Niemann: Vollkommen problemlos, ich hatte nie Schwierigkeiten damit. Wir haben gemeinsam gelernt und Exkursionen gemacht und sind stets gut miteinander klar gekommen.

Frage: Würden Sie noch ein weiteres Mal studieren?

Niemann: Ja gerne. Am ehesten wohl Geologie, denn das finde ich ebenfalls ein sehr interessantes Gebiet.

Frage: Haben Sie von dem Kontaktstudium der Universität Hamburg gehört?

Niemann: Ja, doch als ich mein Zweitstudium anfang, gab es das noch nicht. Ich finde das eine gute Idee und würde mein nächstes Studium auch auf diese Weise machen.

bf

Man lernt nie aus! Uni-Kurse für »ältere Semester«



Universität Hamburg

Arbeitsstelle für wissenschaftliche Weiterbildung (AWW)

Vogt-Kölln-Str. 30 Haus E
22527 Hamburg

Telefon
040/4 28 83 -24 77/-26 42
Telefax 040/4 28 83 -26 51

E-Mail:
kse@aww.uni-hamburg.de



Ihre Werbung richtig plaziert!

Anzeigenannahme & Information unter:

Tel.: 040/41 45 59 97 | Fax 040/50 79 11 16

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



Senioren Magazin

Hamburg GmbH

Computerhilfe mit



Angst nehmen,
Sicherheit geben!

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

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

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

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

Tel: 0176/48 29 24 94 oder pziems@gmx.de



»Das hat mich schon immer sehr interessiert...«

Nach der Berufstätigkeit bietet sich endlich die Gelegenheit, in Ruhe persönliche Interessen zu vertiefen. Das hat auch die Universität Hamburg erkannt: Das »Kontaktstudium für ältere Erwachsene« stillt den Wissensdurst all jener, die sich wissenschaftlich weiterbilden möchten.

Das Kontaktstudium bietet Vorlesungen und Seminare aus allen Fakultäten an – die meisten finden gemeinsam mit den jüngeren Studierenden statt. Insgesamt kann aus rund 300 Veranstaltungen mit etwa 3000 Einzelterminen je

nach individuellen Bildungsinteressen ausgewählt werden. Zudem gibt es speziell auf die Bedürfnisse älterer Studierender zugeschnittene Lehrveranstaltungen, beispielsweise aus den Bereichen EDV, Sprachen und wissenschaftliches Arbeiten. Ganz neu im Sommersemester 2011 ist die SportsCard, welche die Tür zu Veranstaltungen des Hochschulsports öffnet.

Für die Teilnahme am Kontaktstudium ist keine Hochschulzugangsberechtigung wie etwa das Abitur erforderlich. Willkommen ist jeder, der Interesse hat, sich mit wissenschaftlichen Fragen zu beschäftigen, unabhängig von Alter und Vorbildung.

Die Kosten für das Kontaktstudium belaufen sich auf € 110,- pro Semester. Dabei spielt die Zahl der belegten Veranstaltungen keine Rolle – man kann eine Vorlesung pro Woche belegen oder ein Vollzeitstudium machen. Nur für einige wenige Veranstaltungen fallen zusätzliche Kosten an.

Die Anmeldung erfolgt bei der Arbeitsstelle für wissenschaftliche Weiterbildung an der Universität Hamburg. Hier kann man kostenlos das aktuelle Programmheft bestellen und sich eingehend über das Kontaktstudium informieren.

Die Mitarbeiter beraten gerne und ganz persönlich...



Ich bin ein Vorsorger!

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



14 x in Hamburg – in Ihrer Nähe
www.gbi-hamburg.de

Großhamburger Bestattungsinstitut rV

Bestattungsvorsorge

ein Weg für eine entspannte Zukunft

Viele Menschen machen sich Gedanken, wie man die Kosten und die Sorgen für die eigene Bestattung gut und abschließend regeln kann. Hier gibt es eine schöne und jahrzehntelang erprobte Möglichkeit: den Bestattungsvorsorgevertrag des GBI. Das GBI wurde vor 90 Jahren gegründet, um sozialadäquate Bestattungen zu ermöglichen. Dieser Anspruch ist uns heute noch eine Selbstverpflichtung.

Im Kern funktioniert der Bestattungsvorsorgevertrag wie folgt: Man kommt zu einem Beratungsgespräch zum GBI und entscheidet sich für (s)eine konkrete Form der Bestattung, idealerweise incl. der Trauerfeier. Es kann die Musik hinterlegt werden, die gespielt werden soll und eine Liste der Gäste, die Blumen bestimmen und die Form der Bestattung festlegen, Erd- Feuer- oder Seebestattung und auch den Platz auf dem Friedhof aussuchen.

Nach Volleinzahlung des Betrages beim GBI entsteht eine Preisgarantie auf die Bestattungsleistungen, d.h. keine Preissteigerungen sind zu befürchten und auf Wunsch sogar eine Bankbürgschaft. Seit neuestem erstreckt sich die Preisgarantie sogar auf die Gebühren des Ohlsdorfer Friedhofes.

Gerne können Sie den kostenlosen Vorsorgeordner anfordern. Oder kommen Sie beim GBI vorbei in:

Norderstedt: Herr Schröder, Ochsenzoller Str 211,
Niendorf: Niendorfer Marktplatz 16,
Ohlsdorf: Herr Balck, Fuhlsbüttler Str 735, 22337 Hamburg.

Weitere Informationen unter **040-24 84 00**
oder **www.gbi-hamburg.de**

Für den (Not)Fall

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



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

Tipp: Diese Liste griffbereit und gut sichtbar platzieren!

Hörgesundheit Teil 1



Wie gut höre ich eigentlich?

Haben Sie sich oder Ihrem Umfeld diese Frage auch schon gestellt?

Dann sind Sie nicht allein: Fast jeder fünfte Bundesbürger hört reduziert. Die Gründe dafür sind vielfältig.

Neben den typischen altersbedingten Einschränkungen - jeder Zweite über 60 Jahren hat eine geminderte Hörfähigkeit - stellen Fachleute mittlerweile auch immer häufiger ein reduziertes Hörvermögen bei Kindern und Jugendlichen fest.

Die Ursachen hierfür liegen vor allem in zunehmenden Umweltgeräuschen wie etwa Straßenverkehr sowie im vermehrten Gebrauch von Handys und MP3-Playern, die dem Gehör bei »Dauerberieselung« langfristig schaden können. So ist heute belegt, dass regelmä-

ßiges Hören von zu lauter Musik den Härchen im inneren Ohr schadet. Diese können bei kontinuierlich zu hoher Belastung schließlich sogar absterben.

Häufig werden Höreinschränkungen erst sehr spät oder gar nicht festgestellt.

Machen Sie unseren „Kleinen Hörtest“!

Dieser kleine Test gibt Ihnen erste Hinweise über Ihre Hörfähigkeit.

Sollte eines oder mehrere der genannten Anzeichen auf Sie zutreffen, empfiehlt sich die Überprüfung Ihres Gehörs mittels Hörtest durch einen HNO-Arzt oder einen Hörakustiker. Ein Hörtest dauert in der Regel 10 bis 15 Minuten und gibt Ihnen eindeutig Aufschluss über Ihre Hörfähigkeit.

- ### Kleiner Hörtest:
1. Sie stellen Fernseher oder Radio zu Hause so laut, dass sich Ihr Partner oder die Nachbarn gestört fühlen.
 2. Sie müssen in Gesprächen, vor allem in lauter Umgebung, öfter nachfragen.
 3. Ihre Verwandten und Freunde sind immer wieder genervt, weil sie Gesagtes wiederholen müssen.
 4. Sie erleben Musik vor allem in den Höhen nicht mehr so brillant wie früher.
 5. Sie überhören die Türklingel oder das Telefon.
 6. Sie müssen Ihren Gesprächspartnern häufig auf die Lippen sehen, um Gesagtes zu verstehen.

Haben Sie Fragen zum Thema?
Infotelefon 040 / 53 00 47 70
OTON Die Hörakustiker
In der nächsten Ausgabe lesen Sie über Wege zum besseren Hören.

Hamburg hört mehr!



Die OTON Formel für besseres Hören:

kostenloser Hörtest
+ unverbindliche Hörgeräte Ausprobe
= Freude am Besser Hören!



Möchten Sie auch ein „Besser Hörer“ werden?

Dann machen Sie den ersten Schritt. Nutzen Sie die OTON-Gutscheine und lernen Sie Hamburgs modernen Hörakustiker kennen!

OTON Die Hörakustiker
Langenhorner Markt 16 22415 Hamburg
Mo.- Fr. 09:30 - 18:30 Uhr
Sa. 10:00 - 14:00 Uhr

Mundsburger Damm 59 22087 Hamburg
Mo.- Fr. 09:00 - 18:00 Uhr
Sa. 10:00 - 14:00 Uhr



GUTSCHEIN 3

50%* Rabatt
auf Hörgeräte-Batterien
* Für jedes gekaufte Päckchen Hörgeräte-Batterien erhalten Sie ein weiteres Päckchen von uns gratis dazu.

GUTSCHEIN 2

10% Rabatt
auf alle Zubehörarikel
(zum Beispiel TV-Kopfhörer, Telefone, Blitzlichtsender, Fernbedienungen)

GUTSCHEIN 1

Kostenloser Hörtest
... und kostenlose Ausprobe von Hörgeräten

Gültig bis 30.09.2011

Zeit ist Gesundheit

Je eher eine Krankheit erkannt wird, desto besser stehen die Aussichten auf einen Behandlungserfolg. Ganz besonders bei Krebserkrankungen. Keine unnötige Zeit zu verlieren, kann bei ihnen lebensrettend sein.

Früh erkannt, besser heilbar: Gerade bei den häufigsten Krebsarten bestehen gute Heilungschancen bei einer frühzeitigen Erkennung. Brust, Prostata-, Darm- und Lungenkrebs sind laut Deutscher Krebshilfe jene vier, von denen die meisten der jährlich 450.000 an Krebs neuerkrankten Bundesbürger betroffen sind. Allesamt lebensbedrohliche Krankheiten, die eine Hoffnung eint: Wenn der Körper von ihnen bedroht wird, sendet er Alarmsignale aus. Werden diese gehört und richtig beantwortet, kann ihre gefährliche Sprengkraft wirksam entschärft werden. Das zeigen Studien und das belegt die tägliche ärztliche Praxis.

Tröpfchenweise Beschwerden

Sie kennt man – je älter, desto häufiger. Dennoch sind sie ein Tabuthema, über das er nicht gerne spricht. Was er allerdings sollte und zwar mit seinem Arzt.

Denn Beschwerden an der Prostata sind keine Bagatelle. Zumal, wenn ihre Ursachen eine bösartige Vergrößerung der Vorsteherdrüse sind. Daran erkranken laut Robert-Koch-Institut pro Jahr rund 60.000 Männer, im Schnitt im

Alter von siebzig Jahren. Inzwischen ist Prostatakrebs die häufigste Krebserkrankung bei Männern.

Dieser hohen Zahl könnte einiges an Schrecken genommen werden. Indem man um das Tückische bei Prostatakrebs weiß: Er bleibt lange unentdeckt, da er erst Beschwerden bereitet, wenn er bereits eine kritische Größe erreicht hat. Macht sich ein Prostatakarzinom dann durch Schmerzen oder Blutungen bemerkbar, sind die Behandlungsmöglichkeiten nur noch begrenzt.

Deshalb sollten alle Männer schon im mittleren Lebensalter – soll heißen ab 45 Jahren – regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung gehen. Konkret einmal jährlich zu einer Tastuntersuchung der Prostata, die auch von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt wird.

Nach wie vor in seiner Aussagekraft etwas umstritten, dennoch von den meisten Experten empfohlen, ist der so genannte PSA-Test. Dabei wird die Konzentration des prostataspezifischen Antigen, kurz PSA, das ausschließlich im Prostatagewebe gebildet wird und der Verflüssigung des Samens dient, im Blut bestimmt. Anhand dessen lassen sich bösartige Veränderungen bereits in deren frühen Stadien erkennen. Entsprechend gilt der PSA-Wert als der Frühmarker für Prostatakrebs überhaupt. Den, wie Urologen empfehlen, jeder Mann über 50 kennen und einmal jährlich untersuchen lassen sollte. Der PSA-Test wird – zumindest derzeit noch – nicht von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt, sondern muss selbst übernommen werden.

Evas gefährlichster Gegner

Ungeachtet der Fortschritte in Diagnostik und Therapie: Brustkrebs ist noch immer die Tumorerkrankung, von der Frauen am häufigsten betroffen sind. Angaben der Deutschen Krebshilfe zu Folge kommt es bei 58.000 Bundesbürgerinnen jährlich zu einer Neuerkrankung an Brustkrebs, etwa 17.000 von ihnen erliegen ihm.

Neben der Vorsorgeuntersuchungen beim Gynäkologen, die jährlich erfolgen muss, ist das regelmäßige Abtasten der Brüste einmal im Monat die wirksamste Maßnahme zur frühzeitigen Erkennung von Brustkrebs.

Selbstuntersuchung der Brust

- Die Brust vor dem Spiegel betrachten, dazu die Hände auf die Hüften legen. Von besonderer Bedeutung sind Veränderungen der Brustdrüsenkonturen, der Brustwarzen und des Warzenhofes sowie eingezogene oder entzündete Warzen.
- Nun die Arme hinter dem Kopf verschränken und wieder vor dem Spiegel die Brust betrachten. Besonders auf Hauteinziehungen und Konturveränderungen im ganzen Bereich der Brustdrüse achten. Dann die Arme bewegen und beobachten, ob die Brüste der Bewegung folgen.
- Jetzt die Brust abtasten, indem die eine Hand unter die Brust gelegt und leicht angehoben wird. Mit der anderen Hand sanft die Brust ausstreichen und Stück für Stück abtasten. Auch darauf achten, ob sich aus den Brustwarzen eine Flüssigkeit herausdrücken lässt.
- Dieses Ausstreichen und Abtasten der Brüste auch im Liegen durchführen. Dabei auch die Achselhöhlen abtasten.

Gefahr auf mehreren Metern

Dünn- und Dickdarm zusammen genommen weisen bekanntlich eine beträchtliche Länge von mehreren Metern auf. Auf der gesamten Strecke können sich bösartige Tumore bilden. Was jährlich bei etwa 68.000 Bundesbürgern der Fall ist. Darmkrebs ist damit bei Frauen und Männern die zweithäufigste Krebsart nach Brust- und Prostatakrebs.

In zahllosen Bläschen lauert er...

...der Lungenkrebs, der auf Platz drei der häufigsten Tumorerkrankungen steht. Männer sind davon derzeit mit knapp 33.000 Neuerkrankungen jährlich zwar noch doppelt so oft betroffen wie Frauen, doch diese holen inzwischen rasch auf. Grund dafür ist, so Experten, dass immer mehr Frauen rauchen. Und der blaue Dunst ist die wichtigste Ursache für Lungenkrebs.

Alarmsignale für Hautkrebs

- unregelmäßig begrenzte Pigmentflecken mit ausgefranstem Rand oder verwaschenen Ausläufern
- bläuliche, rötliche oder bräunlich-schwarze Knoten oder Punkte auf Muttermalen oder Pigmentflecken
- in die Höhe wachsende Pigmentierungen der Haut
- asymmetrisch geformte Hautpigmentierungen
- Pigmentflecken, die sich in Größe und Form verändern
- Pigmentierungen, die kleine halbkugelförmige Hubbel bilden



Alarmsignale für Darmkrebs

- Veränderungen des gewohnten Stuhlgangs über mehrere Wochen, etwa Verstopfung
- Durchfall ohne erkennbare Ursache
- Blutarmut infolge der Blutungen im Darm
- Schleimspuren im und auf dem Stuhl
- Gefühl, der Darm ist nicht richtig entleert
- morgendliche Schleimentleerung mit nur wenig Stuhl
- bleistift dünner Stuhl
- krampfartige Schmerzen im Bauch, besonders im unteren Bereich
- unerklärlich starker Verlust an Gewicht
- Blut im Stuhl
- Müdigkeit und körperliche Schwäche



Alarmsignale für Brustkrebs

- Form einer Brust oder beider Brüste verändert
- tastbare Knoten und Verhärtungen in den Brüsten
- Rötungen an den Brüsten
- Knoten oder Schwellungen in den Achselhöhlen
- beim Zusammenpressen der Brustwarzen tritt Flüssigkeit aus
- Brustwarzen sind eingezogen oder verändert
- Größe der Brüste ist unterschiedlich
- Haut an den Brüsten hat sich verändert
- Hautveränderungen an der Brustwarze
- neben den Symptomen an den Brüsten kommt es zu unerklärlichem Gewichtsverlust



Alarmsignale für Prostatakrebs

- Schmerzen und Brennen beim Wasserlassen
- anhaltende dumpfe Schmerzen im Becken, unteren Rücken, in den Hüften oder den Oberschenkeln
- Schmerzen im Ischias-Bereich, die jedoch nicht durch die Nerven hervorgerufen werden
- Schmerzen beim Samenerguss
- Schmerzen oder Schwellungen im Hoden
- abgeschwächter Harnfluss
- Unterbrechung des Harnstrahls
- häufiger Harndrang, vor allem nachts
- Blut im Urin oder in der Samenflüssigkeit
- Probleme bei der Stuhlentleerung



Alarmsignale für Lungenkrebs

- hartnäckiger Husten
- plötzliche Veränderung von chronischem Husten
- morgens nach dem Aufstehen Husten mit Auswurf
- Kurzatmigkeit oder Atemnot bereits bei leichter Anstrengung
- Schmerzen im Brustkorb, vor allem beim Einatmen
- Müdigkeit und nachlassende Leistungsfähigkeit
- Atemwegserkrankungen wie Bronchitis bessern sich trotz Einnahme von Antibiotika nicht
- Schwellungen im Gesicht und am Hals
- unerklärlicher Gewichtsverlust
- gehäufte Infekte der Atemwege



Die Schattenseite der Sonne

UV-Strahlen sind die Hauptursache von Hautkrebs. Knapp 16.000 Bundesbürger erkranken jährlich neu daran. Es wird zwischen dem schwarzen Hautkrebs, dem so genannten malignen Melanom, und dem hellen Hautkrebs unterschieden. Zu letzterem gehören das so genannte Basalzell- und Plattenepithelkarzinom. Besonders gefährdet für Hautkrebs sind helle Hauttypen, Rothaarige sowie Menschen mit Sommersprossen.

Regelmäßig zur Vorsorge

Prinzipiell hat jede Krebsart bei einer frühzeitigen Erkennung und entsprechend raschem Behandlungsbeginn deutlich bessere Prognosen. Dann können die Krebszellen wirksamer an der Ausbreitung, der so genannten Metastasierung, gehindert werden. So sind beispielsweise bei Brustkrebs im Frühstadium meist noch brusterhaltende Operationen möglich und erfolgreich.

Deshalb gibt es heute diverse Vorsorgeuntersuchungen, die bereits wesentlich zum Rückgang bestimmter Krebserkrankungen ebenso wie zur Verminderung der dadurch bedingten Todesfälle beigetragen haben. Der erste Ansprechpartner für diese Untersuchungen ist zunächst der Hausarzt. Er überweist dann zum Kollegen des jeweiligen Fachgebietes: Zur Vorsorge von Prostatakrebs beispielsweise zum Urologen, von Brustkrebs zum Gynäkologen, von Darmkrebs zum Gastroenterologen, von Hautkrebs zum Dermatologen und von Lungenkrebs zum Pulmologen.

Initiative ergreifen

Das Beste, um eigenverantwortlich einer möglichen Krebserkrankung den Kampf anzusagen, ist selbst die Initiative zu ergreifen. Soll heißen, entsprechende Untersuchungen durchführen zu lassen – unabhängig von individuellen Risiken und etwaigen bereits bestehenden Beschwerden. Die Vorsorgefahrpläne zeigen, welche Untersuchungen Frauen und Männer durchführen lassen sollten.

Vorsorgefahrplan für Frauen

- Gebärmutterhalskrebs: jährliche Vorsorgeuntersuchung (PAP-Test)
- Gebärmutterkrebs: jährliche Vorsorgeuntersuchung
- Brustkrebs: monatliche Selbstuntersuchung der Brust (Tastuntersuchung) und jährlich eine Vorsorgeuntersuchung, ab 50 jährlich eine Mammographie
- Darmkrebs: jährliche Tastuntersuchung des Dickdarms sowie Test auf verborgenes Blut im Stuhl (Haemocult-Test) ab 50 Jahren, ab 55 entweder zwei Darmspiegelungen im Abstand von zehn Jahren oder alle zwei Jahre ein Haemocult-Test und bei Auffälligkeiten eine Darmspiegelung
- Hautkrebs: einmal jährliche Untersuchung der Haut



Vorsorgefahrplan für Männer

- Prostatakrebs: jährliche Vorsorgeuntersuchung; bei auffälligen Untersuchungsergebnissen ein Bluttest zur Bestimmung des PSA-Wertes
- Darmkrebs: jährliche Tastuntersuchung des Dickdarms, ab 50 jährlicher Test auf verborgenes Blut im Stuhl (Haemocult-Test), ab 55 entweder zwei Darmspiegelungen im Abstand von zehn Jahren oder alle zwei Jahre ein Haemocult-Test und bei Auffälligkeiten eine Darmspiegelung
- Hautkrebs: einmal jährliche Untersuchung der Haut

Für Sie gelesen

Risikofaktor weiblich...

Der viel zitierte »kleine Unterschied« ist größer, als weithin angenommen. Frauen und Männer sind nicht nur körperlich und psychisch verschieden, sie sind auch anders krank: Der kleine Unterschied lässt unter anderem Köpfe anders schmerzen, Herzen anders schlagen, Knochen anders heilen und Seelen anders leiden. Darüber hinaus haben Frauen ein besseres Immunsystem und einen aktiveren Stoffwechsel, sind jedoch deutlich anfälliger für Herzkrankheiten. Auch zahlreiche Medikamente wirken bei Frauen anders als bei Männern.

Einige von vielen Belegen dafür, dass Gesundheit auch ein Geschlecht hat: sie ist weiblich oder männlich. Wie bedeutsam die Unterschiede zwischen Evas und Adams sind, zeigen die Erkenntnisse aus der so genannten geschlechtsspezifischen Medizin. Was hinreichend bestätigt ist, wird indessen noch zu wenig in der ärztlichen Praxis umgesetzt und ist zu wenig in der Bevölkerung bekannt. Anlass genug für ein Buch zum Thema...

In »Unbekannte Patientin« stellen die beiden Medizinjournalistinnen Birgit Frohn und Claudia Praxmayer vor, wie die Medizin den speziellen gesundheitlichen Bedürfnissen von Frauen besser gerecht werden kann.

Von der richtigen Diagnose bis zur erfolgreichen Behandlung zeigen die Autorinnen, wie Frauen besser – weil auf sie abgestimmt – behandelt werden können. Sie geben dabei auch Tipps zur Ernährung und Vorbeugung, zur Vorbereitung auf den Arztbesuch und informieren darüber, welche Arzneimittel bei Frauen anders wirken. Alles das ist für den medizinischen Laien sehr gut verständlich und einfühlsam beschrieben. Die kreative Gestaltung des Buches vermittelt seine wissenswerten Inhalte auch optisch ansprechend.



»Unbekannte Patientin« ist im Ullstein Verlag, Berlin erschienen. 248 Seiten, ISBN 3-550-07880-3

Neues Buch über eine dramatische Rettungsaktion vor Borkum

**Strandung vor Borkum
Der Untergang der Teeswood**

28. November 1951. Das Ende des 2. Weltkriegs ist erst sechs Jahre her. Ein Krieg, in dem sich Engländer und Deutsche in erbitterten Kämpfen als Feinde gegenüberstanden und sich gegenseitig die Städte zerbombten. Noch immer gibt es zu dieser Zeit in der Bevölkerung beider Länder große Ressentiments, Hass und Verbitterung gegeneinander. An diesem Tag gerät der englische Frachter TEESWOOD mit 15 Seeleuten an Bord vor Borkum in Seenot und sinkt.



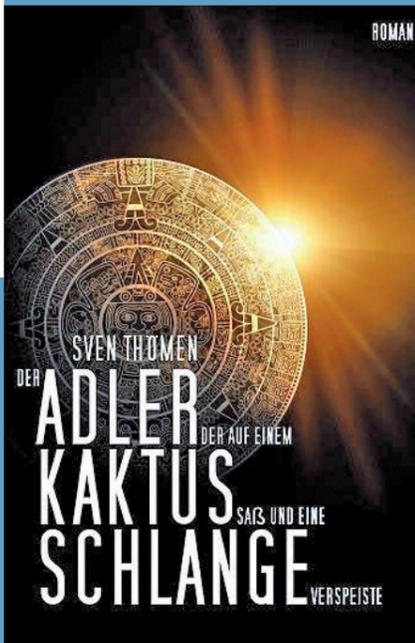
Doch wie auf allen Weltmeeren üblich, sind Seeleute immer für die anderen da, wenn die Not es verlangt. Also zögern die drei Rettungsmänner der Deutschen Gesellschaft zur Rettung Schiffbrüchiger Wilhelm Eilers, Christoffer Müller und Folkert Meeuw nicht und fahren mit dem Motorrettungsboot BORKUM trotz heftigstem Nordweststurm hinaus. Mit fast übermenschlichem Mut und großem seemännischen Können versuchen sie, die Männer vor dem sicher scheinenden Seemannstod zu retten.

Der auf Borkum und in Berlin lebende Journalist Wolf Schneider hat diese spannende Geschichte neu erzählt und das Buch vom Marinemaler Jörg Zogel mit eindrucksvollen Bildern illustrieren lassen.

Das Buch „Strandung vor Borkum – der Untergang der Teeswood“ von Wolf Schneider ist erhältlich im Buchhandel oder versandkostenfrei auf Rechnung beim BurkanaVerlag:

www.burkana-verlag.de
164 Seiten mit vielen farbigen Illustrationen
Quelle: openPR

**Bücher,
Kunst
und Kultur**



„Der Adler, der auf einem Kaktus saß und eine Schlange verspeiste.“

Ab sofort ist der neue Krimi-, Thriller-, Abenteuerroman von Sven Thoemen im Buchhandel und demnächst auch als eBook erhältlich. Mitreißende Charaktere, atemberaubendes Tempo und Spannung sind garantiert. Über das Buch: Bei Kanalarbeiten in einem Vorort von Mexiko City wird die zum Teil mumifizierte Leiche eines Mannes entdeckt, der über 40 Jahre vermisst wurde. Die Tochter des Ermordeten, Maria Alvarez, versucht gemeinsam mit Kommissar Ricardo Torres Licht in den mysteriösen Fall zu bringen und stößt dabei auf ein dunkles Geheimnis...

Sven Thoemen, geboren 1968, ist Schriftsteller und unter anderem Autor von Kriminalromanen und Thrillern. Vor allem die Geschichte Mittelamerikas und die Eroberung Neuspaniens sind sein Steckpferd.

Quelle: openPR.

**Sommerlicher Kunstgenuss
Ausstellungen in Hamburg**

Die Niederländer in der Hansestadt:
Zeichnungen von Bruegel bis Rembrandt. Die Hamburger Kunsthalle nennt eine der weltweit bedeutendsten Sammlungen niederländischer Handzeichnungen ihr Eigen. Davon werden nun erstmals 120 herausragende Werke aus dem Zeitraum 1450-1850 der Öffentlichkeit präsentiert. Die Ausstellung »Bruegel, Rembrandt & Co. Niederländische Zeichnungen 1450-1850« ist bis zum 11. September in der Hamburger Kunsthalle zu sehen.

**Hamburger Kunsthalle
Glockengießerwall | 20095 Hamburg
Dienstag bis Sonntag 10 bis 18 Uhr**



»Maler der Elemente«

Der britische Landschaftsmaler William Turner ist einer der führenden Künstler der Romantik. Bereits seinen Zeitgenossen galt er als »Maler der Elemente«, da er in seinen Werken den vier Elementen Feuer, Wasser, Erde und Luft Ausdruck verlieh – inspiriert von den neuen Erkenntnissen der damaligen naturwissenschaftlichen Forschung. 85 dieser Bilder sind nun im Bucerius Kunst Forum bis zum 11. September 2011 zu bewundern.

**Bucerius Kunst Forum
Rathausmarkt 2 | 20095 Hamburg
Täglich von 11 bis 19 Uhr,
Donnerstag bis 21 Uhr**



Lass mal Dampf ab

Haltet die Behindertenparkplätze frei!

Lieber Leser,
das hier gezeigte Hinweisschild, das allen Autofahrern bekannt sein dürfte und sollte, führt oft zu Ärgernissen. Denn der Hinweis, dass dieser Stellplatz grundsätzlich für körperlich eingeschränkte Verkehrsteilnehmer freizuhalten ist, wird leider von vielen Nichtbehinderten nicht berücksichtigt. Wie mir aufgefallen ist, wird besonders im Bereich von privaten Wohnanlagen gerne darüber hinweggegangen – ohne sich darüber Gedanken zu machen, wie es den Behinderten ergeht, wenn sie ihr

Fahrzeug besteigen oder verlassen wollen, und nicht den Freiraum des Stellplatzes zur Verfügung haben. Spricht man die Nichtberechtigten auf ihr Fehlverhalten an, erhält man meist nur uneinsichtige Antworten. An ihrer rücksichtslosen Einstellung ändert sich nichts. Das Argument, auf einem Privatgrundstück hat dieses Schild keinen Rechtsbestand, ist hinfällig. Denn die Einrichtung eines Stellplatzes für Behinderte wird durch die Eigentümergemeinschaft beschlossen und stellt somit eine Grundregel der Hausordnung

Unsere Meckerecke gibt Ihnen die Möglichkeit mal so richtig Dampf abzulassen. Was ärgert Sie schon lange, was wollten Sie schon immer mal öffentlich machen? Schreiben Sie uns!



dar – diese ist von jedem Bewohner der Anlage einzuhalten. Ich möchte mit diesem Artikel nochmals an alle Leser appellieren, wenn sie vor einem Stellplatz mit diesem Schild stehen, sich doch einmal ein paar Gedanken darüber zu machen, welchen Sinn es hat. Lassen Sie den Menschen, die es betrifft, die Möglichkeit, sich auch frei bewegen zu können. Achten Sie dieses Schild und damit auch die Menschen, die dahinter stehen – im privaten sowie im öffentlichen Bereich.
H.-E. Boennen

Sämtliche Inhalte in der Meckerecke sind von unseren Lesern - der Inhalt spiegelt nicht die Meinung des Herausgebers und der Redaktion

IHR HOROSKOP FÜR DEN AUGUST:

Möchten Sie mehr über Ihre Zukunft erfahren? Die Astrologen, Kartenleger und Hellseher von **viversum** beraten Sie 15 Minuten GRATIS am Telefon unter 0800/63 63 607 (gebührenfrei) oder www.viversum.de

<p>WIDDER • 21. März - 20. April PLANET: Mars • ELEMENT: Feuer</p> <p>Sehr charmant Venus verleiht Ihnen viel Lebensfreude und positiven Schwung. Kein Wunder, dass Freunde, Familie und Partner ganz begeistert von Ihnen sind. Bei der Umsetzung Ihrer Vorhaben sollten Sie aber geduldiger sein, sonst stellen Sie sich nur selbst ein Bein. Tun Sie sich lieber öfter etwas Gutes. Ein Wellnessstag lässt Sie entspannt durch den Hochsommer kommen.</p>	<p>LÖWE • 23. Juli - 23. August PLANET: Sonne • ELEMENT: Feuer</p> <p>In der Ruhe liegt die Kraft Sie haben viel vor und wissen gar nicht, was Sie zuerst machen sollen. Schalten Sie einen Gang zurück, sonst sorgt Uranus für Nervosität. Lassen Sie den Tag gemütlich ausklingen, so schöpfen Sie Kraft für neue Taten. Finanziell ist Zurückhaltung angesagt. Verkneifen Sie sich Spontankäufe. In der Liebe warten dafür dank Venus paradiesische Zeiten auf Sie.</p>	<p>SCHÜTZE • 23. November - 21. Dezember PLANET: Jupiter • ELEMENT: Feuer</p> <p>Kulturelle Adler Venus weckt Ihre Fantasie, Ihre kreative Seite kommt zum Vorschein. Das macht Lust, sich künstlerisch zu betätigen – egal ob Sie malen oder musizieren. Es fällt Ihnen allerdings schwer, bei einer Sache zu bleiben. Zu viel Neues lockt Sie. Als typischer Schütze sind Sie stets aktiv und nehmen neue Anregungen gern auf. Langeweile ist für Sie ein Fremdwort.</p>
<p>STIER • 21. April - 20. Mai PLANET: Venus • ELEMENT: Erde</p> <p>Wellness tut gut Ab und zu eine kleine Auszeit ist Balsam für Körper und Seele. Gerade wenn die Temperaturen nach oben klettern. Wie wäre es mit Massagen oder mit einem Tag am Badensee? Die Liebe hält mit Mars und Jupiter viel Schönes für Sie bereit. Singles aufgepasst, aus einer losen Bekanntschaft könnte jetzt mehr werden. Paare nehmen gemeinsame Projekte in Angriff.</p>	<p>JUNGFRAU • 24. August - 23. September PLANET: Merkur • ELEMENT: Erde</p> <p>Gehen Sie neue Wege Sie spüren, dass die Zeit reif ist für Veränderungen. Scheuen Sie sich deshalb nicht, alte Zöpfe abzuschneiden. Sie können davon nur profitieren. Was jetzt allerdings wichtig ist: Achten Sie mehr auf die Signale des Körpers. Der sagt Ihnen ganz genau, was ihm guttut und was Sie besser lassen sollten. Übertreiben Sie vor allem Ihr Sportprogramm nicht.</p>	<p>STEINBOCK • 22. Dezember - 20. Januar PLANET: Saturn • ELEMENT: Erde</p> <p>Schöne Liebesbeweise Jetzt geht alles seinen gewohnten Gang, und das ist ganz nach Ihrem Geschmack. Ihr Partner weiß, was er an Ihnen hat, und zeigt Ihnen das auch. Bei Ihren Pflichten sollten Sie nicht zu perfektionistisch sein. Delegieren Sie weniger Wichtiges auch ruhig mal an andere, man greift Ihnen gern unter die Arme. Tanken Sie zudem immer wieder frische Luft.</p>
<p>ZWILLINGE • 21. Mai - 21. Juni PLANET: Merkur • ELEMENT: Luft</p> <p>Voller Unternehmungslust Sommer, Sonne, Urlaubsblau – Uranus bringt Sie ins Träumen und weckt die Lust, dem Alltag einfach einmal zu entfliehen. Wenn Sie nicht groß verreisen können, dann planen Sie lange Spaziergänge oder kleine Ausflüge für die lauen Sommerabende ein. Die Arbeit bleibt dabei schon nicht liegen, denn Sie sind im August sehr pflichtbewusst und fleißig.</p>	<p>WAAGE • 24. September - 23. Oktober PLANET: Venus • ELEMENT: Luft</p> <p>So fit wie selten Sie fühlen sich einfach wohl in Ihrer Haut und haben so viel Energie, dass Sie selbst ein ausgefülltes Freizeitprogramm nicht aus der Puste bringt. Was Sie auch vorhaben, Sie sind fit dafür. Gute finanzielle Chancen gilt es beherzt zu ergreifen. Suchen Sie nicht nach dem Haken, es gibt keinen. Auch nicht in der Liebe: Es herrscht eitel Sonnenschein.</p>	<p>WASSERMANN • 21. Januar - 19. Februar PLANET: Uranus • ELEMENT: Luft</p> <p>Ungemein beliebt Ihr Körper freut sich jetzt über eine Extraportion Pflege. Gönnen Sie Ihrer Haut eine Feuchtigkeitslotion oder Ihren Haaren eine reichhaltige Kur. Damit strahlen Sie regelrecht von innen und ziehen die Blicke auf sich. Bei so viel Aufmerksamkeit könnte Ihr Partner allerdings schnell mal eifersüchtig werden. Geben Sie ihm keinen Grund dazu.</p>
<p>KREBS • 22. Juni - 22. Juli PLANET: Mond • ELEMENT: Wasser</p> <p>Tolle Einfälle am laufenden Band Jupiter beschert Ihnen jede Menge gute Ideen. Sie müssen diese nur noch umsetzen. Starten Sie dabei aber keine Alleingänge, beziehen Sie Partner und Familie in Ihre Vorhaben mit ein. Singles haben ausgezeichnete Chancen auf eine neue Liebe, liierte Krebse sollten sich dem Partner gegenüber allerdings etwas verlässlicher zeigen. So bleibt es harmonisch.</p>	<p>SKORPION • 24. Oktober - 22. November PLANET: Pluto • ELEMENT: Wasser</p> <p>Einträchtiges Miteinander Sie liegen mit Ihren Lieben auf einer Wellenlänge. Freuen Sie sich auf einen harmonischen Monat mit schönen gemeinsamen Unternehmungen. Die Initiative geht dabei fast immer von Ihnen aus. Die guten Ideen für eine abwechslungsreiche Freizeitgestaltung gehen Ihnen nicht so schnell aus. Pflegende Cremes nimmt Ihre Haut jetzt übrigens besonders gut auf.</p>	<p>FISCHE • 20. Februar - 20. März PLANET: Neptun • ELEMENT: Wasser</p> <p>Soziale Kontakte Machen Sie den August zu Ihrem Urlaubsmonat, denn Ihnen tut ein wenig Erholung sehr gut. Die Familie und enge Freunde haben jetzt eindeutig Vorrang, Pflichten lassen Sie Pflichten sein und ruhen sich stattdessen auf Ihren Lorbeeren aus. Selbstverwirklichung steht auf dem Programm. Jetzt erfahren Sie viel über Ihre wahren Wünsche und Bedürfnisse.</p>



Kreisverband Hamburg-Nord e.V.

Kursangebote im Gesundheits- und Freizeitbereich

Langenhorn:

- **Senioren-Gymnastik**
laufendes Kursangebot, 2 Monate € 17,-
- **Nordic Walking** Beginn: 30.08.11, 8 Termine € 48,-
- **Senioren Tanz/Folklore**
8 Termine € 22,-
- **Malen + Zeichnen**
ab Ende August, 8 Termine € 49,⁵⁰
- **Line Dance 50+**
8 Termine € 40,-
- **Gedächtnistraining**
8 Termine € 27,-

Information und Anmeldung unter:
Gemeinschaftszentrum Langenhorn
Wördenmoorweg 2 | 22415 Hamburg
Tel.: 040/53 93 17 50

Barmbek:

- **Senioren-Gymnastik**
2 Monate € 17,-
- **Nordic Walking** Termine auf Anfrage, 2 Termine € 17,-
- **Fit ab 60** – 2 Monate € 27,-
- **Senioren-Selbstverteidigung** 8 Termine € 45,-
- **Sprachkurse**
Englisch/Spanisch/Französisch 10 Termine € 66,-
- **Osteoporosegymnastik**
2 Monate € 27,-

Information und Anmeldung unter:
Gemeinschaftszentrum Barmbek
Steilshooper Str. 2 | 22305 Hamburg,
Tel.: 040/29 80 39 50

Bob Dylan & Mark Knopfler

Gemeinsames Konzert in Hamburg

Zwei absolute Klassiker der Popgeschichte gehen zusammen auf Tour: Bob Dylan und Mark Knopfler werden im Oktober und November acht Konzerte in Deutschland geben. In Hamburg treten die beiden Ausnahmemusiker am 31. Oktober 2011 in der O₂ World-Arena auf. Der Vorverkauf auf eventim.de hat bereits begonnen.

Ohne ihn sähe die Geschichte der Popkultur sicherlich anders aus: Mit Bob Dylan hielten in den 60er Jahren Politik und Poesie Einzug in die Popmusik. Unter den zahlreichen Künstlern, die er maßgeblich beeinflusste, sind The Beatles und Jimi Hendrix nur die ersten einer langen, illustren Reihe. Den Vereinnahmungsversuchen durch Politik, Folk-Puristen und Rock-Business verstand sich der 1941 in Duluth, Minnesota geborene Songwriter stets zu entziehen – schillernd changiert Dylan zwischen Folk-Ikone und Rockstar, Protest-Poet und Literat, Gläubigem und Zweifler, Lästere und Prediger. Bei seinen Konzerten schöpft er aus einem schier unerschöpflichen Repertoire von Song-Klassikern, darunter „All Along the Watchtower“ und „Like a Rolling Stone“.

Auch Mark Knopfler überzeugt durch künstlerische Eigenständigkeit. Als Gitarrist der Dire Straits brachte er Anfang der 80er den unverzerrten E-Gitarrensound zurück in die Rock- und Popmusik. Anstatt dem Trend aus Punk und Metall zu folgen, immer lauter und schneller zu spielen, widmete Knopfler jedem einzelnen Ton volle Aufmerksamkeit. In seiner Zeit als Kopf der Dire Straits entstanden Songs wie „Sultans of Swing“, „Brothers in Arms“, „Money for Nothing“ und „Romeo and Juliet“. Nach der inoffiziellen Auflösung der Dire Straits 1992 widmete sich der britische Songwriter und Gitarrist ganz seiner Solokarriere und arbeitete unter anderem mit Emmylou Harris, Tina Turner, Eric Clapton und Bob Dylan zusammen. Knopfler, dem jegliche Star-Allüren fremd sind, gehört als Dire Straits-Mitglied und Solokünstler zu den meistverkauften Künstlern weltweit, seine Solo-Alben erreichten auch in Deutschland stets die Top 5 der Charts.

Auf der Deutschlandtour im Herbst werden Bob Dylan und Mark Knopfler mit ihren Bands jeweils eine Hälfte des Konzertabends bestreiten.

Quelle: OpenPR



VERANSTALTUNGEN TIPPS + TERMINE

KONZERTE

Schleswig-Holstein Musik-Festival:

Ort: Laeizhalle-Hamburg

13. August, 20 Uhr

Im Zauberkreis der Nacht
Großer Saal,
Sopran: Waltraud Meier

20. August, 20 Uhr

Oriental Beat
Großer Saal

27. August, 20 Uhr

Pittsburgh Symphony Orchestra
Großer Saal
Violine: Anne-Sophie Mutter

16. bis 31.08., 22 Uhr

Wasserlichtkonzert: TANGO
Wasserspiele mit
Musikbegleitung vom Band
Ort: Planten un Bloomen,
Wallanlagen Hamburg
- KOSTENLOS

16. August, 20.30 Uhr

Reiner Regel, erfolgreicher
Hamburger Jazzstilist am Saxofon
Ort: Cotton Club

19. August, 20 Uhr

Stadtpark Open Air
Orchesterkaraoke –
Internationales Sommerfestival
Ort: Freilichtbühne Stadtpark

MESSE

26. bis 28. August, 10-18 Uhr

Kreativ Hamburg
Ort: Messe-Halle HH-Schnelsen
Gestalten-Basteln-Handwerken

SONSTIGES

05. August, 17.30 Uhr

Queen Mary 2
im Hamburger Hafen
Ort: Hamburg Cruise Center

06. August, ab 12 Uhr

Christopher Street Day
PARADE
Ort: Jungfernstieg

06. August, 17.30 Uhr

Barmbeker Hofsommerfest
Straßenfest
Ort: Museum der Arbeit

14. + 28.08., 11-12 Uhr

Gehirnjogging im Park
Bewegung mit Köpfchen
Ort: Stadtpark (vor dem Cafe
Sommerterrassen)
Erleben Sie einen Spaziergang für
Körper und Geist, mit allen Sinnen
und viel Vergnügen!
Um telef. Anmeldung wird gebeten,
Tel.: 040/27 86 45 45

20./21. August, 11-21 Uhr

Dat Uhlenfest Straßenfest/
Kunstmeile/Musikprogramm
Ort: Hofweg

21. August

Vattenfall Cycclassics
Das zweitgrößte Radrennen der Welt
startet bereits zum 16. Mal in der
Hansestadt. Was die Cycclassics so
besonders macht, ist die Mischung
ihrer Teilnehmer. Denn darunter fin-
den sich jährlich sowohl Hobbyradler
als auch die Radsportelite.
Ort: Hansestadt

27. August, 13.30 Uhr

Teeverkostung:
Grüne, weiße und schwarze Tees
Ort: Speicherstadtmuseum

29.8. bis 10.9., 8-17 Uhr

Kunsthändler Markt
mit Fachwerkhäuschen
Ort: Spitalerstraße

FLOHMÄRKTE

07. August, 8 Uhr

Flohmarkt bei OBI
Ort: Plambeck-Baustoffzentrum,
Norderstedt

07. August, 10-16 Uhr

Flohmarkt auf dem Hof
Ort: Goldbekhaus

07. August, 8-16 Uhr

Flohmarkt E-Center Eidelstedt
Ort: Edeka Eidelstedt

14. August, 8-16 Uhr

Flohmarkt familia Steilshoop
Ort: familia Steilshoop

20. August, 10-19 Uhr

Neustadt / Antikmarkt
Ort: Gänsemarkt

21. August, 9-17 Uhr

Flohmarkt Hummelsbüttel
Ort: Roller

28. August, 8-16 Uhr

Flohmarkt Langenhorn
Ort: MAX BAHR, Langenhorn

12.-14. August,
Freitag ab 17 Uhr,
Samstag/Sonntag 11-20 Uhr

Der maritime Basar
„Tüdel un Tampen“
mit Nautiquitäten, Seefahrts-
Trödel, Kunst und Kombüse
Ort: Sandtorhafen,
Kleiner Grasbrook

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



Selbstständiges Wohnen mit Service-/Betreuungsmöglichkeiten

Unsere Seniorenwohnungen orientieren sich sowohl in der Ausstattung als auch in den gewählten Lagen an den speziellen Bedürfnissen der älteren Generation. Die Service- und Betreuungsmöglichkeiten sind frei wählbar und der individuellen Bedarfslage anpassbar. Zwei unserer Standorte stellen wir Ihnen hier kurz vor:



Monatliche
Miete
ab € 565,-
+ Nk./Kt.

Monatliche
Miete
ab € 820,-
+ Nk./Kt.

Reinbek 2-Zimmer-Wohnungen in schöner Lage, nahe Billelatal und Sachsenwald, neben der Schönningstedter Mühle. Wohnflächen von ca. 56-66 m², barrierefreie Duscbäder, Einbauküchen, Terrassen oder Balkone, Abstellräume, Gemeinschaftsräume, Aufzug.

Reinbek Reihenhausbungalows in schöner Lage, nahe Billelatal und Sachsenwald, neben der Schönningstedter Mühle. Wohnfläche von ca. 72-80,5 m², barrierefreie Duscbäder, Einbauküchen, Terrassen, Abstellraum innerhalb jeder Wohnung.



Monatliche
Miete
ab € 640,-
inkl. Nk./Kt.

Monatliche
Miete
ab € 269,⁹⁰
+ Nk./Kt.

Lübeck Im Hochschulstadtteil Lübeck finden Sie direkt vor der Haustür Grünanlagen, Wanderwege, ein Ärzte- und Einkaufszentrum sowie Busse in d. Lübecker Innenstadt. Die 2- bis 3-Zi.-Whgen mit Wohnfl. von 57-76 m² verfügen über Duscbäder, EBK's, Terrassen oder Balkone (Dachterrasse bei den Penthäusern), Kellerr., Gemeinschaftsräume u. Aufzug.

Reinbek Öffentlich geförderte 2-Zimmer-Wohnungen (§8-Schein für 2 Personen erforderlich) in schöner Lage, nahe Billelatal und Sachsenwald, neben der Schönningstedter Mühle. Wohnflächen von ca. 52 m², Duscbäder, Einbauküchen, Terrassen oder Balkone, Abstellräume, Gemeinschaftsräume, Aufzug. Die Anmietung einer Kfz-Außenstellplatzes ist möglich.



Informationen zu diesen und weiteren Objekten erhalten Sie auf unserer Homepage: www.semmelhaack.de
oder telefonisch unter: **04121/48 74 -922**

SEMMEHAACK

www.Semmelhaack.de