

Gratis zum Mitnehmen

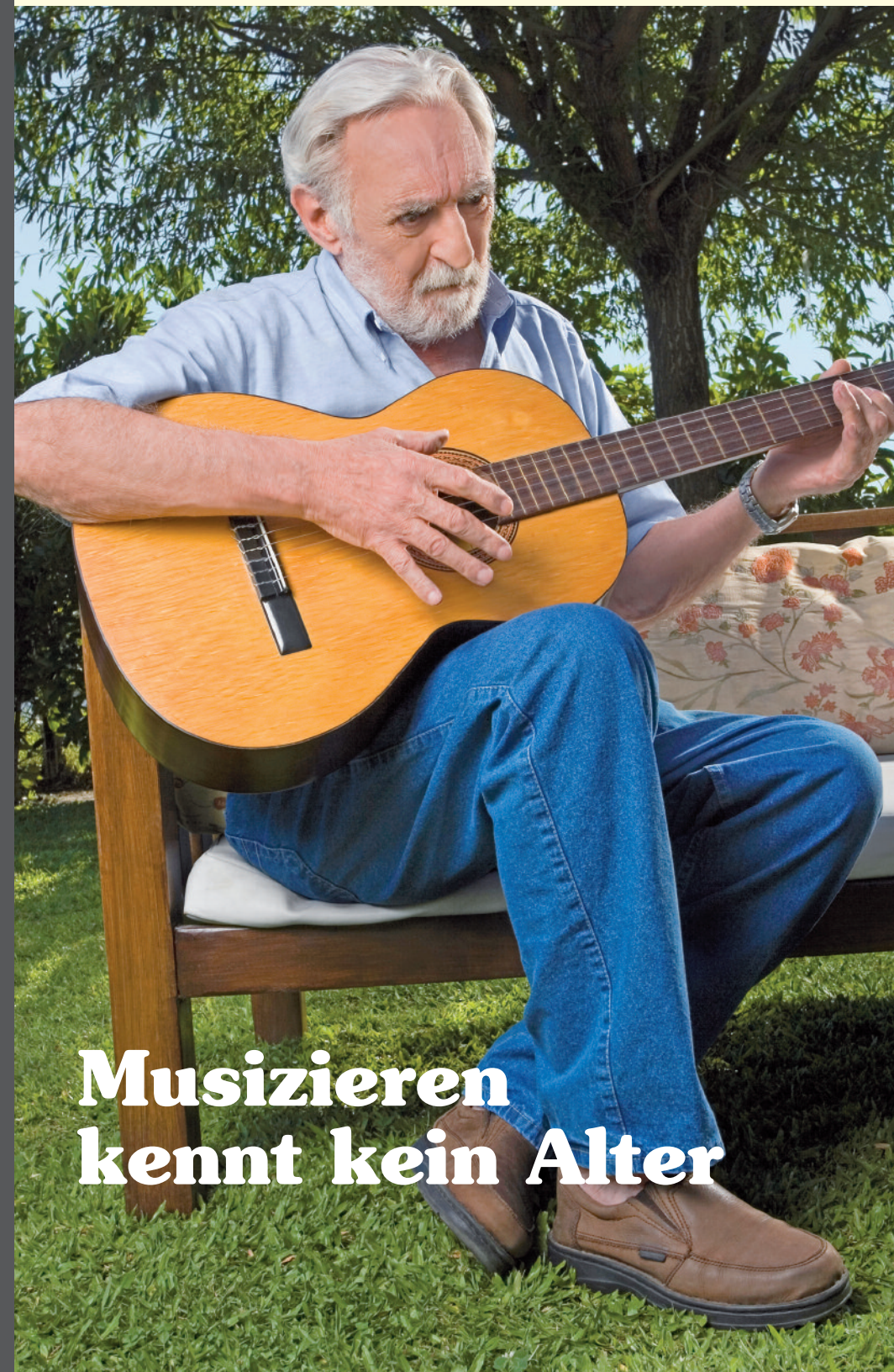
  
**SeMa**

# Senioren Magazin

Hamburg

September 2013

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel



**Musizieren  
kennt kein Alter**



**Brot selbst backen**  
in der hauseigenen Backstube



**Schatten auf der Seele**  
Depressionen – häufig verkannt



**Kampfkunst**  
Karate trainiert Körper und Geist



**Die grüne Stadt am Meer**  
Ostseebad Kühlungsborn



**Doris Kunstmann**  
Oma mit Leib und Seele





**Ausstellung Norderstedt**  
Lemsahler Weg 21  
**Ausstellung Stilwerk Hamburg**  
Große Elbstraße 68 · 4. OG  
Tel. 040/529 581 -0

**utz**  
www.utz-design.de

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



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

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

**www.haus-itzstedt.de**

**Urlaubs- und Kurzzeitpflege und Probewohntage**  
Lernen Sie unsere Leistungen kennen und überzeugen sich von unserer Qualität

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



# Inhalt

**Herzlich willkommen** 3  
Worte unserer Herausgeberin

**Musizieren kennt kein Alter** 4  
»Wir brauchen keine Kuren...«

**Dirk Fischer als Praktikant** 8  
**Tanzen im Club Agilando** 8  
**Lesergeschichte** 9  
**LAB – Lange aktiv bleiben** 9

**Brot selbst backen** 10  
in der hauseigenen Backstube

**Malteser Hilfsdienst sucht Freiwillige** 12  
**Kulinarisch-musikalische Reise** 12  
**Neu im SeMa: Kunst und Hobby im Alter** 13

**Schatten auf der Seele** 14  
Depressionen – häufig und häufig verkannt

**DRK - Handy-Kurs für Senioren** 16  
**Neues Kursprogramm der HH-Angehörigenschule** 16  
**Mehr Sicherheit für Rollatoren** 17  
**Keine Lust aufs Rentner-Ghetto** 17

**Kampfkunst mit hohem Mehrwert** 18  
Karate trainiert umfassend Körper und Geist

**Kultur: Theater, Lesungen und mehr** 20  
**Senioren-Umzüge Ralf Schmidt** 21  
**Die Pflanzen-Apotheke, Teil 20 – Melisse** 22  
**Impressum** 22  
**Gut versorgt daheim – ambulante Pflege** 23

**Die grüne Stadt am Meer** 24  
Ostseebad Kühlungsborn

**Steinzeiteintopf und Hünenspieß** 25  
**Rätsel & Gewinnspiel** 26

**Doris Kunstmann** 28  
Oma mit Leib und Seele

**Senioren helfen Senioren** 29  
**Für den Notfall – wichtige Nummern** 30  
**Kleinanzeigen** 31  
**Veranstaltungen** 32

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

mit dieser Septemбераusgabe haben wir unsere kleine Sommerpause beendet. Demnächst werden die Abende wieder länger - ideal um sich einer neuen (oder auch alten) Freizeitbeschäftigung zu widmen, dem Musizieren. Ob Sie in einem Chor singen oder ein Instrument spielen möchten, in unserem Leitartikel zeigen wir Ihnen unterschiedliche Möglichkeiten auf.

Aber auch andere Hobbys gilt es zu pflegen, denn das ist ja das Schöne am Älterwerden. Jetzt hat man die Zeit oder kann sich die Zeit nehmen, um sein Hobby aufleben zu lassen oder einfach auch neue Dinge zu erlernen. Ohne Stress, nur aus Spaß und Freude an der Sache.



Auf Anregung unserer Leser erscheint in dieser Ausgabe erstmalig die Seite „Kunst und Hobby“. Wir möchten zukünftig jeden Monat jemanden vorstellen, der künstlerisch engagiert ist oder ein tolles Hobby pflegt. Schreiben Sie uns bitte gerne, wenn Sie selbst in diesen Dingen aktiv sind oder jemanden kennen. Per Post oder per Mail können Sie mir Ihre Zuschriften jederzeit zukommen lassen – ich freue mich darauf.

Nun wünsche Ihnen, wie stets an dieser Stelle viel Freude und hoffentlich auch gute Anregungen beim Lesen dieser Septemбераusgabe.

**Ihre Silke Wiederhold**

**Gestalten Sie das Senioren Magazin mit – schreiben Sie uns:**

kontakt@senioren-magazin-hamburg.de  
oder SeMa – Senioren Magazin Hamburg  
Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg  
Tel.: 040/41 45 59 97

**Das SeMa – gibt es auch als**

**APP**  
Natürlich kostenlos!



Für Ihr iPad  
finden Sie uns  
unter: Senioren  
Magazin im  
App Store



Das Senioren Magazin Hamburg im Internet:  
**www.senioren-magazin-hamburg.de**  
oder **www.semahh.de**



Sie finden uns unter:  
**SeMa** auch bei facebook

SENIORENRESIDENZ  
**ALSTERPARK**



## Kulinarisch-musikalische Reise nach Österreich und Ungarn

Genießen Sie am 18.09.13 um 18.30 Uhr ein dreigängiges Menü der Küche Österreichs und Ungarns! Dazu spielen Zoltán Udvarnoki und Adam Hegyes leichte Melodien zum Träumen.

**Preis pro Person: 27,50 €**

Bitte melden Sie sich bis 12.09. telefonisch an, da die Zahl der Plätze begrenzt ist.

☎ **040 51127 - 2000**

Seniorenresidenz Alsterpark  
Rathenaustraße 4 - 10 · 22297 Hamburg  
www.vhw-alsterpark.de

**vhw wohnen**  
im alter



# Musizieren kennt kein Alter

»Wir brauchen keine Kuren, wir singen Partituren...«

Ein neues Hobby entdecken oder ein altes wieder pflegen: Musizieren und Singen steht vor allem in der älteren Generation hoch im Kurs. Gut verständlich, denn endlich ist genug Zeit, um sich der Begeisterung für die Musik zu widmen und auch ausreichend zu üben. Zudem hält aktives Musizieren vital, verschafft neue Kontakte und bringt viel Freude.

Wenn ich die Zeit dazu hätte, würde ich gerne mal wieder auf den Klaviertasten klimpern, ein paar Akkorde auf der E-Gitarre schlagen, im Chor singen oder das alte Akkordeon auspacken. Ja und nun? Jetzt ist doch die beste Gelegenheit, das alles endlich in die Tat umzusetzen – soll heißen, endlich zu vertonen. Zeit zum Üben gibt es nun auch, ebenso wie die Flexibilität bei der Belegung von Kursen und für Unterrichtsstunden.

Die tolle Möglichkeit, endlich (wieder) zu musizieren, ergreifen immer mehr Menschen aus jener Generation, die nach dem Ende ihres beruflichen Wirkens ihr Plus an mehr Freizeit genießen. So erklingt es immer häufiger unter älteren Händen und ertönt es ebenso immer häufiger aus älteren Kehlen.



Bernhard König mit Herrn Günther  
(© Lichtfilm Irene Langemann)

## Reif für Musik

Zu alt zum Musizieren? Von wegen. Die Befürchtung so mancher älterer Menschen, dass der musikalische Zug für sie abgefahren sei, ist völlig fehl am Platz. Es geht schließlich nicht darum Berufsmusiker werden, sondern Freude und Erfüllung an der Musik zu haben. Und: gesundheitliche Einschränkungen haben auch jüngere Musikschüler. So muss es mithin vielmehr heißen »reif für Musik«. Wie sich auch ein neues Kursprogramm einer Musikschule nennt, das sich an Menschen über 60 wendet. Projekte dieser Art gibt es inzwischen immer mehr: Das Angebot für Senioren rund um das Musizieren, Singen und Musik hören wächst stetig. Selbstverständlich auch hier bei uns in Hamburg, wo es sogar eine eigene Musikakademie für Senioren gibt.

## »Wir brauchen keine Kuren, wir singen Partituren«

Ein wunderbarer Slogan, der die Sache im Kern trifft. Er stammt von Prof. Ernst-Ulrich von Kameke, dem Leiter und Gründer der Musikakademie für Senioren in Hamburg. »Das wurde mal in einem Interview mit mir von einer Zeitung so formuliert«, erzählt der Musikexperte. Die MAS, wie die Musikakademie kurz gefasst heißt, ist ein gemeinnütziger Verein zur Fortbildung in der Musik und zum gemeinsamen Musizieren. Er ist speziell auf die Interessen lebenserfahrener Menschen ausgerichtet: »Unser Angebot ist auf all jene aus der älteren Generation zugeschnitten, denen Musik eine Freude macht«, sagt Prof. von Kameke. Was sie mitbringen sollten, ist »die Motivation zum Lernen«.

Auf die Idee, eine Musikakademie speziell für Senioren zu gründen, kam der Musikprofessor vor 21 Jahren, als er in seinem Ruhestand viele Anfragen zum Unterricht bei ihm erhielt. »Da habe ich den großen Reiz und die Möglichkeiten erkannt, die in der musikalischen Arbeit mit Älteren liegen«. Das erklärte Anliegen seiner Musikakademie ist es, durch gemeinsames Musizieren und Singen die Liebe zur Musik zu erhalten und/oder neu zu erwecken. Um das zu erreichen, so Prof. von

Kameke, »läuft unser Programm auf zwei Gleisen«. Das eine firmiert unter dem Titel »Wir erleben Musik« und ist für jene gedacht, die nicht selbst Musik machen, sich aber dafür interessieren. »Da gibt es unter anderem Kulturreisen mit musikalischem Hintergrund, Seminare an attraktiven Tagungsorten, Komponistenporträts und musikgeschichtliche Vorträge mit spannenden Themen«. Das andere Gleis der MAS ist die musikalische Praxis, also der Unterricht in Klavier, Flöte, Geige und anderen Instrumenten. Eine ganz wichtige Rolle hat dabei der Chor inne: »Seit 15 Jahren bieten wir auch Singen im Chor an. Hier nehmen wir auch viele von jenen auf, die in anderen Chören auf Grund ihres Alters regelrecht rausgeschmissen wurden«. Was Prof. von Kameke zu Recht sehr ärgert. Denn, »bei richtiger Schulung und professioneller Betreuung ist gutes Singen auch im Alter wunderbar möglich«. Abgesehen davon bringt das Singen große Vorteile mit sich, körperlich wie seelisch: »Es hält jugendlich vital und gibt neuen Mut, weil es das Gefühl vermittelt, noch etwas schaffen zu können«. Zudem lassen sich durch die Musik und die Gemeinschaft mit anderen Sorgen und Einsamkeit überwinden.

Wer sich für das umfassende Angebot der MAS interessiert und bei dem einen oder anderen Programmpunkt mit dabei sein möchte, kann sich bei der Musik-Akademie für Senioren e.V. im Volksdorfer Weg 31, 22391 Hamburg unter der Telefonnummer 040/640 88 09 informieren. Über das Internet besteht die Möglichkeit dazu unter [zahn@musik-akademie.de](mailto:zahn@musik-akademie.de) sowie unter [www.musik-akademie.de](http://www.musik-akademie.de). Auch direkt bei Prof. von Kameke kann und darf gerne unter der Telefonnummer 04327/291 angerufen werden.

## »Die jassen und klimpern total motiviert...«

Er wollte immer schon Jazz machen. Jetzt, mit fast siebzig Jahren, hat er endlich damit angefangen: ein Musikschüler am Hamburger Musikum, der seit einem Jahr regelmäßig Jazz-Unterricht am Klavier bei einem Pianisten nimmt.

»Sehr motiviert, mehr als die Jüngeren«, erzählt Anja Hainoldt. »Die lernen begeistert ein Instrument, weil sie Freude daran haben und nicht, weil es die Eltern wollen«, so die Leiterin des Hamburger Musikums weiter. Ebenso wie die ehemalige Lehrerin, die jetzt mit 75 ihr Können am Klavier wieder auffrischt. Ihre Lehrerin ist deutlich jünger als sie. Was die pensionierte Klavierschülerin gut findet: »Die klimpern da hoch engagiert miteinander«. Erlernen kann man am Musikum natürlich auch noch viele andere Instrumente. Ab Oktober wird es dann auch neue Kurse speziell für die ältere Generation geben: »Einfach nur singen«. Dafür kam man am Musikum auf die gute Idee, die Liedertexte mit einem Beamer an die Wand zu projizieren. »So kann sie jeder problemlos in ganz groß lesen«.

Informationen und Anmeldung beim Hamburger Musikum unter Telefon 040/640 87 94, [info@hamburger-musikum.de](mailto:info@hamburger-musikum.de) sowie [www.hamburger-musikum.de](http://www.hamburger-musikum.de).

## Singen gehörte früher stets dazu

Wer kann heutzutage noch auswendig und dann auch noch alle Strophen von »Oh Tannenbaum«, »Schneeglöckchen, Weißbäckchen« oder »Hänschen klein«? Ältere Menschen und darunter auch viele, die bereits an Demenz erkrankt sind. Sie schmettern die genannten und andere altbekannte Weisen aus dem Stand und fehlerfrei. Wieso? Weil sie das Singen aus ihrer Jugend gewohnt sind. Früher wurde wesentlich mehr gesungen als heute: bei Familienfesten, in der Schule, in Wandergruppen und so fort stimmte man gemeinsam ein Lied an. Das war ein fester Bestandteil des täglichen Lebens. Der Grund, weshalb so viele Gesangsstücke selbst bei Menschen mit fortgeschrittener Demenz aus ihrem Langzeitgedächtnis abrufbar sind.

Hier noch weitere musikalische Angebote für Senioren in Hamburg:

*Gemeinsam Singen und Musizieren bei der Seniorenbildung Hamburg e.V.*

Der Verein Seniorenbildung Hamburg e.V. bietet für musikalische Senioren gemeinsames Singen und Musizieren an. Die SängerInnen und MusikerInnen treffen sich jeden Donnerstag von 15.00 Uhr bis 16.30 Uhr in den Räumen der Seniorenbildung Hamburg in der Bahrenfelder Str. 242 in 22765 Hamburg. Die Teilnahmegebühr beträgt € 2,-, Ansprechpartner ist Alexander Günther, Telefon 040/391 06 36 sowie Mail: [buero@seniorenbildung-hamburg.de](mailto:buero@seniorenbildung-hamburg.de).

## Musikstudio Wandsbek

Im Herzen von Wandsbek finden in der Musikschule Hamburg des Musikstudios Wandsbek Kurse für Senioren – Gesangs- sowie Instrumentalunterricht – sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene statt. Information und Anmeldung bei Eckart Lindemann, Brauhausstieg 30 in 22041 Hamburg unter Telefon 040/68 91 68 11 sowie unter Mail: [info@musikstudio-wandsbek.de](mailto:info@musikstudio-wandsbek.de).



ENDO-Klinik Hamburg ... bewegt.

## Patientenvorträge 2013

### ○ Austauschoperationen am Hüftgelenk

Sind Mehrfachwechsel möglich?

Mittwoch, 18.09.2013, 17:30-19:30 Uhr

Referent: Chefarzt Dr. Jochen Plutat, Orthopädische Chirurgie

### ○ Rückenschmerzen im höheren Lebensalter

Ihre möglichen Ursachen und ihre Behandlungen

Mittwoch, 16.10.2013, 17:30-19:30 Uhr

Referent: Leitender Arzt Priv.-Doz. Dr. Ralf Hempelmann, Neurochirurgie

### ○ Umstellungsosteotomien am Kniegelenk bei Arthrose

Ohne Kunstgelenk zu neuer Lebensqualität. Wann ist das möglich?

Mittwoch, 20.11.2013, 17:30-18:30 Uhr

Referent: Oberarzt Priv.-Doz. Dr. Carl Haasper, Chirurgie und Sportmedizin



HELIOS ENDO-Klinik Hamburg

Holtenstraße 2  
22767 Hamburg

Telefon: (040) 31 97-1225

Telefax: (040) 31 97-1900

Wir bitten um telefonische Anmeldung.

[www.helios-kliniken.de/ENDO](http://www.helios-kliniken.de/ENDO)

## Schulte Haus-Rollator

der Liebling!

sehr schmal  
enorm wendig



[www.haus-rollator.de](http://www.haus-rollator.de)

Jetzt Prospekt anfordern

**0800 200 6004**

gebührenfrei anrufen

Schulte Holzprodukte GmbH  
Langenberger Straße 96  
33397 Rietberg - Mastholte

## motion - center

hamburg

Weltneuheit!  
Ruhiger schlafen-  
ohne schnarchen!

Interaktives  
3D-Anti-Schnarchkissen  
„Sissel Silencium“



Asterdorfer Markt 2  
22297 Hamburg  
fon: 040 5935216 - 0  
fax: 040 5935216 - 16  
[www.motion-center.de](http://www.motion-center.de)

## Der moderne Hörakustiker

Unser Service für Sie:

- Markenhörgeräte, z.B. von SIEMENS in allen Preisklassen
- Unverbindliche Höranalyse und faire Beratung
- Überprüfung & Optimierung Ihrer Hörgeräte
- Kostenlose Ausprobe von Hörgeräten
- NEU: OTON Hörtherapie • Hausbesuche

**oton**  
DIE HÖRAKUSTIKER

Zertifiziert und Empfohlen  
[www.die-endverbraucher.de](http://www.die-endverbraucher.de)  
Kundenbewertung: 4,9/5  
★★★★★

Langenhorner Markt 16 | 22415 Hamburg | Tel. 530 047 70  
Mundsburger Damm 59 | 22087 Hamburg | Tel. 32 90 85 51  
Marktpassage 6 | 21149 Hamburg | Tel. 70 38 86 25

Weitere Infos finden Sie unter: [www.oton-hoerakustik.de](http://www.oton-hoerakustik.de)



### Chorvereinbnote e.V.

Ein Chorverein für Menschen mit und ohne Handicaps – das klingt sehr interessant und spannend. Ist es auch. Das Engagement ist herausragend und das Programm entsprechend. Deshalb hat das SeMa auch beschlossen, dem Chorvereinbnote e. V. in der nächsten Ausgabe einen eigenen Beitrag zu widmen. Unter anderem findet im Oktober auch ein tolles Benefiz-Konzert des Vereins statt: Auftritt der rockenden Senioren...

### Klingt rundum gut

Musik ist für die meisten ein Begleiter, mit dem vieles besser geht: morgens mit mehr Schwung in den Tag starten, zwischendurch wieder neuen Elan gewinnen und abends angenehm entspannen. Dass Musik quer durch alle Altersgruppen so beliebt ist, hat auch gute Gründe. Schließlich ist Rhythmus ein menschliches Urempfinden und tief im Langzeitgedächtnis gespeichert. So hat Musik einen direkten Draht zu unseren Gefühlen – sie bringt Emotionen »zum Klingen«, verstärkt sie und ruft sie wieder hervor. Man kann sich deshalb auch buchstäblich musikalisch erinnern. Denn Situationen, in denen sich tiefe Gefühle mit Musik verbinden, vergessen wir nie: die Orgelklänge auf dem Weg zum Altar bei der eigenen Hochzeit, der Song in der Bar, bei dem man sich Hals über Kopf verliebt hat. Alles das ist tief im Langzeitgedächtnis verankert. Damit ist es auch abrufbar: Hört man die betreffende Musik wieder, versetzt sie einen in die Stimmung und Gefühle eben jenen Moments von damals. Melodien schicken darüber hinaus die Gedanken auf Reisen und lassen sie umher schweifen. Bei diesem oder jenem Lied sitzen wir eng umschlungen am Strand, bei einem anderen schlendern wir gemächlich einen Waldweg entlang. Die Tagträume, zu denen Musik verführt, sind individuell ganz verschieden. Eines ist allen gemeinsam: Sie beflügeln die Fantasie und bringen verloren Geglauhtes wieder zu Tage. Das ist gerade wenn man älter ist, ganz wunderbar.

### Medizin nach Noten

Wie eben dargestellt, hat Musik einen rundum positiven Einfluss auf uns. Eine Tatsache, die inzwischen auch therapeutisch genutzt wird. Allen voran in der Altenpflege und in der Betreuung von Menschen mit Demenz: speziell ausgebildete Musiktherapeuten sind dazu sowohl in stationären Pflegeeinrichtungen als auch ambulant tätig.

Doch auch wer kein Musiktherapeut ist, kann aus der Kraft der Melodien bei der Betreuung von alten Menschen schöpfen. Dabei gilt es zunächst herauszufinden, welche Musikstücke beliebt waren und häufig auf dem Plattenteller gelandet sind. Wichtig ist dabei die Musik aus dem Alter zwischen 15 und 25. Denn in diesen Jahren wird der Musikgeschmack geprägt. Die bevorzugten Musikstücke sammelt man und speichert sie auf CDs. Möglichst geordnet nach bestimmten Zielsetzungen: entspannend, aktivierend und so weiter. Je nach Tageszeit und Stimmung kann dann die eine oder andere CD abgespielt werden.



Sigrid Thost singt in der Philharmonie Essen  
(© Lichtfilm-Jane Dunker)

Probe alte stimmen Foto Jane Dunker  
(© Lichtfilm-Jane Dunker)

### Das Lied des Lebens

Unter diesem bezeichnenden Titel kam Mitte Januar diesen Jahres ein beeindruckender Dokumentarfilm der Regisseurin Irene Langemann in die Kinos. Er begleitet den Komponisten Bernhard König dabei, wie er Menschen über 70 durch Singen und Musizieren neues Lebensglück und Zufriedenheit schenkt. Bernhard König, der sich als »hundertprozentiger Überzeugungstäter« bezeichnet, ist bereits seit den frühen 1990er-Jahren begeistert von der Schönheit der alten »faltigen« Stimmen. Seither vermittelt er Senioren, wie man Musik in vielen Facetten erleben kann – mal trauernd, liebend oder lernend, mal staunend oder beglückt.

Bei seinem verfilmten Projekt führt der Musiker im Stuttgarter Generationen-Zentrum Sonnenberg biografische Interviews mit alten Menschen, um deren verschüttete Träume und Traumata aufzuspüren. Zentrales Thema dabei sind »Lieblings- und Lebenslieder«: Lieder, die in der eigenen Biografie verankert sind und für eine ganz besondere Geschichte oder Erinnerung stehen. Bei der 78-jährigen Magdalena Reisinger beispielsweise löst das Lied »Kann denn Liebe Sünde sein« einen emotionalen Ausbruch aus. Denn sie war mit vierzehn Jahren schwanger geworden. Geächtet von den Dorfbewohnern, täglich von ihrer Mutter verprügelt, brachte sie als fünfzehnjähriges Mädchen eine Tochter zur Welt. Dieses Erlebnis, das auf dramatische, aber auch beglückende Weise ihr Leben geprägt hat, ist für Bernhard König der Ausgangspunkt, das »Lied des Lebens« von Magdalena Reisinger zu komponieren. Stärker als im bloßen Erzählen und Erinnern, kommen in solchen Lebensliedern sehr intensive Emotionen zum Ausdruck. In der Eintönigkeit des Altenheims werden aus bedrückten, erstarrten Senioren klingende und leuchtende Menschen. Diese Arbeit setzt Bernhard König in Köln mit dem Experimentalchor »Alte Stimmen« fort. Hier darf mitsingen wer mindestens 70 Jahre alt ist und Lust auf musikalische Experimente hat. Der älteste Chorsänger Alfred Adamszak ist 91 und kein bisschen müde – ungeachtet seiner schlimmen Kriegserlebnisse und der schmerzhaften Abschiede von geliebten Menschen. Auch diese Biografie nimmt der Komponist zum Anlass, um zusammen mit dem Chor ein Lied von ergreifender und expressiver Stärke zu entwickeln. »Ein Projekt, das so viele Überraschungen bereithält und eine solche zwischenmenschliche Dynamik und emotionale Tiefe entwickelt«, so Bernhard König, habe er noch nie erlebt. Kein Wunder, denn es sind die Lebenslieder einer Generation, die viel durchgemacht und viel zu erzählen hat.

Wer die DVD zu dem Film bestellen oder sich ein kurzes Video davon ansehen möchte, geht im Internet auf [www.dasliedesdeslebens.lichtfilm.de](http://www.dasliedesdeslebens.lichtfilm.de).

Birgit Frohn © SeMa



DVD

**WOHN PARK**  
AN DER PINNAU



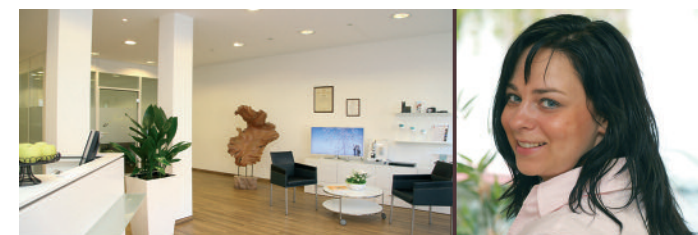
Noch einzelne, gehoben ausgestattete Wohnungen zu vermieten!

### VERMIETUNGSTELEFON

**040-2800658-0**

[www.wohnpark-pinnau.de](http://www.wohnpark-pinnau.de)  
Koppelstraße, Pinneberg

Service-Wohnen mit den Johannitern.  
Im Alter gemeinsam leben und individuell wohnen!



### Jedes Hörproblem stößt bei uns auf offene Ohren!

Überzeugen auch Sie sich von unseren Leistungen:

- Hörgeräteberatung und Anpassung
- Kinderanpassungen
- Prävention
- In-Ear-Monitoring
- Auditive Wahrnehmungsstörungen
- Tinnitusberatung
- Schwimmschutz
- Seniorentelefone

WIR KOMMEN AUCH ZU IHNEN NACH HAUSE.

**Jäkel**  
hören. wahrnehmen. erleben.

Denise Jäkel  
Meisterin der Hörgeräteakustik  
& Pädakustikerin  
Ohechaussee 11  
22848 Norderstedt

T 040 - 357 78 52 1  
F 040 - 357 78 52 2  
[www.jaekel-hoeren.de](http://www.jaekel-hoeren.de)  
[info@jaekel-hoeren.de](mailto:info@jaekel-hoeren.de)

### Unser besonderer Service: Hausberatung!

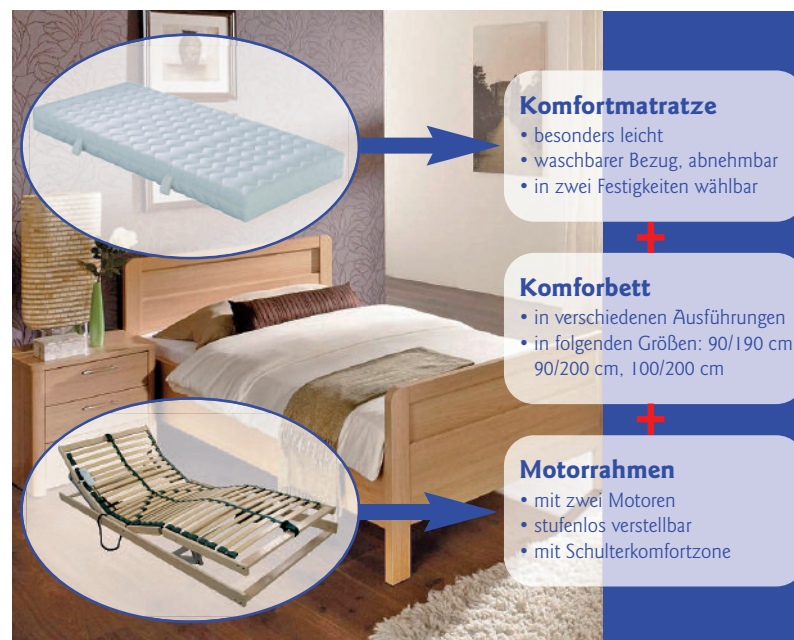
Wir beraten Sie gerne nach Terminabsprache bei Ihnen zu Hause.

### Unser Komfort-Komplett-Angebot für Sie!

**Super-Set-Preis!**  
**€ 899,-**

**BETTENLAND**  
MATRATZEN LATTENROSTE WASSERBETTEN

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



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



## Dirk Fischer als Praktikant in einer Seniorenresidenz

Jedes Jahr bieten der Bundesverband privater Anbieter sozialer Dienste e. V. (bpa) und der Bundesverband der Dienstleistungswirtschaft (BDWi) interessierten Politikern die Möglichkeit zu »Praktika« in Pflegeeinrichtungen an. Eine interessante und wichtige Aktion, in deren Rahmen der CDU-Bundestagsabgeordnete Dirk Fischer nun am 30. Juli 2013 das Alsterdomizil der Frank-Wagner-Holding in Hamburg-Wellingsbüttel besuchte.

Dabei informierte sich der prominente Praktikant eingehend über die Abläufe und Angebote der Pflegeeinrichtung und erhielt Einblicke in die Möglichkeiten der modernen Altenpflege. Nach seinen Worten gewinnen in einer älter werdenden Gesellschaft Gesundheitsförderung, Eigenverantwortung und Vorsorge weiter an Bedeutung. »CDU und CSU stellen die Würde der Pflegedürftigen und die Menschlichkeit im Umgang mit ihnen in den Mittelpunkt. Unser Ziel bleibt es, ein hohes Niveau der Pflegeleistungen sicherzustellen. Gleichzeitig wollen wir einen steigen-



den Zuzahlungsbedarf zulasten der Pflegedürftigen, ihrer Angehörigen und der Sozialhilfeträger verhindern«, so Dirk Fischer. Der Geschäftsführer und stellvertretende Vorsitzende der bpa-Landesgruppe Hamburg, Frank Wagner, nutzte das Praktikum des CDU-Bundestagsabgeordneten auch, um die aktuellen Herausforderungen in der Pflege anzusprechen. Denn die Pflegeberufe müssen attraktiver werden. Dazu könnten ein wirksamer Abbau der Pflegebürokratie und eine leistungsgerechte Bezahlung der Pflegenden beitragen, so Frank Wagner: »In Hamburg herrscht ein starker Pflegepersonalmangel. Vor allem Fachkräfte werden dringend gesucht. In die Ausbildung von Altenpflegern und Altenpflegerinnen investiere ich bereits erheblich. Doch das reicht nicht aus.

Wir brauchen auch die verstärkte Zuwanderung von ausländischen Pflegefachkräften. Die bürokratischen Hürden sind immer noch viel zu hoch, wenn es um die Anerkennung und Beschäftigung ausländischer Pflegefachkräfte geht – vor allem, wenn sie aus Nicht-EU-Ländern kommen«. Vor allem die akademischen Anforderungen des B2-Nachweises in der Pflege hält er für praxisfern und abschreckend: »So machen die dringend benötigten Pflegefachkräfte einen großen Bogen um unser Land. Wir fordern deshalb von den Ländern, sachgerechte Sprachanforderungen und Regelungen zum berufsbegleitenden Erwerb zu finden«.

Im Rahmen der Diskussion würdigte der CDU-Bundestagsabgeordnete die Arbeit der im Pflegedienst Beschäftigten und bekräftigte die Forderungen von Frank Wagner: »Ich halte es ebenfalls für wichtig, dass die Anerkennung ausländischer Fachkräfte deutlich erleichtert wird. Dies gilt auch für Fachkräfte, die aus Nicht-EU-Ländern kommen. Dafür setze ich mich im Rahmen meiner Möglichkeiten ein«.

### Generation 55 +

Tänzerische Gymnastik und Partytänze in geselliger Runde zu flotter Musik.

**Club Agilando**  
-TANZEN OHNE PARTNER-

**Kommen Sie vorbei, probieren Sie selbst!**  
**Sie werden begeistert sein!**

Unsere Gruppen für Fortgeschrittene: montags 18 Uhr mittwochs 11 Uhr

Unsere neue Gruppe beginnt:

**Mittwoch, den 11. Sep. 2013 um 10 Uhr**



aktiv  
**TANZSCHULE die 2**

Überseering 25  
22297 Hamburg  
Tel. 040/630 00 00  
www.tanzschuledie2.de

### Tanzen im Club Agilando

Als viele der heutigen Best Ager geboren wurden, da war Konrad Adenauer noch nicht Bundeskanzler, Fritz Walter noch nicht Weltmeister und der Mond schien unerreichbar. Nach Aufbau- und Arbeitsjahren sind sie jetzt die Generation 50plus, arbeiten zum Teil noch oder beziehen bereits Rente. Aber in die „Rentnerecke“ wollen sie sich nicht drängen lassen. Sie surfen im Internet; dort aber lieber auf den Billigfliegerseiten als auf denen der Internet-Apotheken. Viele reisen gern, leben gesund, treiben Sport und halten sich fit. Um diese Lebenseinstellung zu unterstützen, hat der Allgemeine Deutsche Tanzlehrerverband (ADTV) für die „jungen Alten“ ein wohldurchdachtes Special entwickelt, den Club AGILANDO. Eine Kombination aus tänzerischer Gymnastik (keine Bodenübungen) und unterhaltsamen Partytänzen. In den Club AGILANDO kann jeder allein kommen! In keiner Altersgruppe gibt es nämlich so viele Singles wie unter Senioren.

Gerade für „ältere Semester“ gibt es keine bessere und angenehmere Sportart als das Tanzen. Durch Körperspannung und Bewegung kräftigen sich Muskeln und Knochen. Tanzen stärkt das Herz-Kreislaufsystem, vor allem aber: Es gibt keine wirksamere Möglichkeit der Demenz entgegen zu wirken als Tanzen! Man trainiert beim Tanzen beide Gehirnhälften, die logisch denkende und die kreative. Das Lernen von Schritt- und Figurenfolgen im rhythmischen Zusammenhang schult das Gedächtnis intensiv. Das Outfit? Ganz normale, bequeme Alltagskleidung. Es warten Abwechslung und Spaß, Gemeinschaftsgefühl bei Musik und Tanz. „Das Alter ist eine Zumutung“ sagt Lorient. Gegen manche Zumutung kann man im Club AGILANDO mit viel Spaß so manches tun...

**Leser schreiben**  
**Geschichte(n) & Gedichte**

### Darf ich bitten...?

#### Richtige Männer tanzen nicht!

Sie spielen Fußball, sie boxen oder sie basteln einen Lenkdrachen, aber sie tanzen nicht. Das ist nicht etwa meine Meinung, sondern die bestechend einfache Logik meines Mannes. Mit dieser Einstellung konnte er sich bisher erfolgreich vor vielen Tanzveranstaltungen drücken. Doch nun hat es ihn kalt erwischt. Am Sonntagnachmittag gehen wir zum Tanztee. Mit einem süffisanten Lächeln und seiner besseren Hälfte im Schlepptau betritt mein Tanzmuffel das Tanzcafé. Gut sieht er aus. Die rote Krawatte steht ihm ausgezeichnet. Wenn nur meine neuen Schuhe nicht so drücken würden, denke ich und klemme mir meine Handtasche unter den Arm. Die Kapelle spielt einen Walzer, ein Tanz der mir im Blut liegt. Ich folge meinem Mann, der auf dem Weg zum Kuchenbuffet ist und dränge ihn in Richtung Tanzfläche. „Vor, Seit, Schluss – Rück, Seit, Schluss...“, flüstere ich ihm leise zu. Er sieht mich verständnislos an und startet einen vagen Fluchtversuch. „Ich müsste mal wohin...“ Doch mein linker Arm liegt wie eine Schraubzwinge auf seiner Schulter und zwingt ihn energisch die Richtung zu wechseln und meinen Schritten zu folgen. Ich versuche eine leichte Drehung nach links, aber sein rechtes Tanzbein will einfach nicht in Schwung kommen. Mein Mann trägt es mit Fassung und tritt mir auf den neuen schwarzen Lackschuh. Ich beiße die Zähne zusammen, nehme wieder die Grundhaltung ein und übersehe seine

flehenden Blicke. „Du machst das sehr gut“, sage ich aufmunternd. „Jetzt versuchen wir mal einen offenen Walzerschritt, vorwärts.“ Die Panik in seinen Augen ignoriere ich und lockere meinen Griff. Ich setze zu einer Drehung an, löse mich aus seiner Umklammerung, um einige Schritte in die entgegengesetzte Richtung zu machen – doch da sind seine Füße im Weg. Ich verliere das Gleichgewicht, meine Schuhe finden auf dem glatten Parkett keinen Halt und ehe ich mich versehe sitze ich auf dem Fußboden. Mein Mann sieht erschrocken zu mir hinunter. „Hilf mir mal, oder willst du mich hier sitzen lassen?“ frage ich ärgerlich und zerre an meinem Rock. Er bekommt einen roten Kopf und hilft mir eilig wieder auf die Beine. Unauffällig sieht er sich um, doch zu seiner und meiner Beruhigung, hat keiner unseren kleinen Unfall bemerkt. „Ich denke, wir gehen jetzt“, murmelt er und strebt dem Ausgang zu. Aber so schnell gebe ich nicht auf. „Einen Tanz noch...“ Seufzend rückt mein Herzallerliebster seine Krawatte gerade, fasst mich energisch um die Taille, murmelt leise „Vor, Seit, Schluss...“ und legt los. Walzerschritt vorwärts, rechts – links, Pendelschritt, Drehung links, – ich schwebe in seinen Armen wie eine Feder übers Parkett. Er wirbelt mich rechts herum, links herum – ich bin begeistert. Erst als die Kapelle eine Pause macht, bleiben wir atemlos stehen. „Was war das denn?“ frage ich mit letzter Kraft. Er grinst spöttisch und wischt sich den Schweiß von der Stirn. „Du denkst doch nicht, dass ich unvorbereitet zu einem Tanztee gehe“, sagt er augenzwinkernd, nimmt mich in den Arm und flüstert an meinem Ohr: „Und jetzt tanzen wir noch eine Arabesque...“

Von unserer Leserin Helga Licher

Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichten und Gedichte!

HOSPITAL ZUM  
HEILIGEN GEIST  
Kleine Stadt für Senioren



## Leben bei uns

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

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

**Telefon (0 40) 60 60 11 11**

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

## Atmosphäre

Atmosphäre kennen lernen, rundum gucken, sich beraten lassen – das können Sie am **Tag der offenen Tür** am 22. September von 11.00 bis 16.00 Uhr im LAB-Seniorentreff am Fliederweg.

Informieren Sie sich über die zahlreichen, vielseitigen Kurse, Kreise und Treffen, die von montags bis freitags regelmäßig stattfinden, dazu über Veranstaltungen am Sonntag und Ausflüge, Wanderungen, Besichtigungen, Kegeln und Spiele alle vier Wochen. Kurs- und Übungsleiter sind anwesend und für Sie da. Suchen Sie nach einem passenden Angebot für sich – wir laden Sie herzlich dazu ein!

An jedem Mittwochnachmittag kommen die „**Handarbeitsdamen**“ im Treff zusammen, um in gemeinsamer Runde zu häkeln und zu stricken. Hier werden Ideen getauscht und individuelle Stücke fertig gestellt. Monatlich zweimal am Donnerstagnachmittag sind die **Bastlerinnen** fleißig: Was sie mit ihren eigenen Händen fabrizieren, macht Spaß – als Mitbringsel oder zur Freude für sich selbst. Dreimal in der Woche gibt es Kurse für die **Maler**: gearbeitet wird in diversen Techniken und unter fachgerechter Anleitung. In **allen Gruppen** können Sie gern schnuppern und sich dem Kreis anschließen. Anfänger und Fortgeschrittene werden gleichermaßen eingegliedert.

**Selbsthergestelltes** von den **Handarbeits-, Mal- und Bastelgruppen** wird traditionsgemäß am Tag der offenen Tür auf einem kleinen **BASAR** angeboten. Es lohnt zu kommen und zu stöbern.

Also: **Atmosphäre** schnuppern, Gespräche führen, Neues erfahren, Leute treffen, Fragen stellen, Geselligkeit genießen – bei guter Stimmung und, auch traditionsgemäß, bei Erbsensuppe, Würstchen, Kuchen, Kaffee. **Das Team im LAB-Treffpunkt erwartet Sie zum Tag der offenen Tür am 22. September von 11-16 Uhr und freut sich auf Sie!**



**LAB-Seniorentreff**  
**Fuhlshüttel**  
**Lange Aktiv Bleiben e.V.**

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

fuhlshuettel@lab-hamburg.de  
www.lange-aktiv-bleiben.de

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



## Aus der hauseigenen Backstube Brot selbst backen

*Unser täglich Brot backen wir selbst – eine Devise, der immer mehr Haushalte folgen. Denn gute Gründe dafür, seine hauseigene Backstube zu eröffnen, gibt es genug. Doch wer einmal sein eigenes Brot genießen konnte, den muss man ohnehin nicht mehr überzeugen.*

Zu früheren Zeiten, und die sind noch gar nicht so lange her, war es selbstverständlich, dass das tägliche Brot aus eigener Herstellung kam. Inzwischen weiß man wieder zu schätzen, welcher Luxus es ist, in sein hauseigenes Brot beißen zu dürfen. Schließlich entspricht es ganz genau den persönlichen Wünschen und enthält nichts, was man nicht essen möchte oder wovon man nichts weiß. Wer an Nahrungsmittelunverträglichkeiten leidet, kann das sehr begrüßen und ist vielleicht auch schon längst zum Hobbybrotbäcker geworden. Doch abgesehen von solchen eher »vernünftigen« Beweggründen ist es einfach ein wunderbares Gefühl, sich und seinen Lieben das eigene Brot servieren zu können. In dessen Genuss man sich recht einfach bringen kann. Denn selbst Brot backen ist gar nicht schwer. Natürlich braucht der Teig immer eine Weile zum Gehen – aber diese Zeit wird reich belohnt.

Wer jetzt Lust auf seine eigene Backstube bekommen hat, findet hier alles, was er für seine Werke benötigt. Die sind alles andere als null-acht-fünfzehn. Aber dafür backen wir ja selbst.

Birgit Frohn © SeMa

## Denn zu Hause schmeckt es am besten

Die Landhausküche liefert Wunschgerichte zur Mittagszeit direkt ins Haus

Eine vertraute Umgebung – Rückzugsort und Wohlfühlplatz zugleich. Denn die eigenen vier Wände, die bekannte Atmosphäre und persönliche Gegenstände lassen das eigene Heim zum schönsten Platz werden. Immer mehr Menschen genießen den Komfort, sich ein gutes Essen ins Haus liefern zu lassen. Zu Hause schmeckt es bekanntermaßen am besten. Doch die Ansprüche sind hoch. Frisch und ausgewogen sollte es sein, abwechslungsreich und geschmackvoll. All das bietet die »Landhausküche«.

Auf der Speisekarte stehen Klassiker der guten deutschen Küche genauso wie beliebte mediterrane Gerichte oder besondere Spezialitäten wie Wild oder Fisch. Frische Zutaten, beliebte Rezepte und erfahrene Köche machen die Qualität der Gerichte aus. Um dem Wunsch der Kunden nach noch mehr Natürlichkeit gerecht zu werden, sind in den Gerichten konsequent keine Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Geschmacksverstärker, Aromen, Hefeextrakt oder Würzen enthalten. Gewürzt wird mit klassisch hergestellten Gemüse- und

Fleischfonds, gehackten Kräutern, gemahlenden Kräutersamen und -knollen sowie natürlichen Gewürzen in großer Vielfalt.

Je nach Wunsch liefern die Kurier täglich heiß oder einmal pro Woche tiefkühlfrisch. Bei der Heißlieferung kann aus der wöchentlich wechselnden Speisekarte gewählt werden. Wer spontan entscheiden möchte, worauf er Appetit hat, kann aus über 200 tiefkühlfrischen Gerichten aussuchen. Die Zubereitung ist kinderleicht – im Backofen oder in der Mikrowelle gelingt es immer. Und dass hinter allem höchste Qualität steht, ist selbstverständlich. Schließlich kommt die Landhausküche aus dem Hause appetito.

Das Angebot der Landhausküche ist für alle gedacht, die eine gute Küche schätzen und Wert auf ein gut zubereitetes Essen legen.

Für mehr Informationen sind die freundlichen Mitarbeiterinnen der Landhausküche telefonisch erreichbar:

Montag bis Freitag  
von 8.00 bis 18.00 Uhr

0 40 - 89 20 00  
www.landhaus-kueche.de

### Walnuss-Kartoffelbrot

#### Zutaten

250 g Roggensauerteig (aus dem Reformhaus), 250 g Weizenvollkornmehl, 250 g Weizenmehl Typ 1050, 300 g Roggenvollkornmehl, 10 g frische Hefe, ½ l lauwarmes Wasser, 20 g Salz, 1 EL Honig, 1 mittelgroße mehlig Kartoffel, 100 g gehackte Walnüsse

#### Zubereitung

- Aus dem Weizenvollkornmehl, dem Weizenmehl, der Hefe und dem ganzen Wasser einen Vorteig (recht flüssig und weich) anrühren. Diesen etwa 2 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen.
- Die Kartoffel kochen, heiß pellen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Leicht abkühlen lassen.
- Aus dem Sauerteig, dem Vorteig, dem Roggenmehl, dem Salz, dem Honig und der zerdrückten Kartoffel einen Teig herstellen. Die Walnüsse zum Schluss unterkneten. 30 Minuten ruhen lassen.
- Den Teig nochmals durchkneten, rund formen und in eine bemehlte große Schüssel legen. Rund 1 Stunde aufgehen lassen.
- Den Ofen auf 250°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das Brot auf einem Blech in den heißen Ofen schieben. Während der ersten 15 Minuten – am besten mit einer Blumenspritze – 2- bis 3-mal Wasser an die Ofenwände sprühen. Dann die Temperatur auf 200°C senken und das Brot für 45 Minuten ausbacken.



### Glutenfreies Brot

#### Zutaten

250 g glutenfreies Mehl (aus dem Reformhaus), 125 g Buchweizen, gemahlen, 125 g Kartoffelstärke, 1/2 Würfel Backhefe, 200 ml fettarme Milch, 2 EL Rapsöl, 1 TL Salz, 250 ml lauwarmes Wasser

#### Zubereitung

- Die Hefe in einer Schüssel in das lauwarme Wasser bröckeln. Mit allen anderen Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.
- Den Teig an einem warmen Ort zugedeckt rund 1 Stunde gehen lassen.
- Danach den Teig nochmals durchkneten.
- In eine kleine gefettete Kastenform geben und zugedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen. Mit Wasser bestreichen.
- Nun im auf 200°C vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene 40 Minuten backen.



### Foccacia mit Kräutern

#### Zutaten

1000 g Weizenmehl Typ 550, 2 TL Trockenhefe, ½ l lauwarmes Wasser, 3 TL Salz, 1 Prise Zucker, 3 EL Olivenöl, 2 EL getrockneter, gehackter Rosmarin, 2 EL provencalische Kräuter (Mischung)

#### Zubereitung

- Wasser in eine große Schüssel geben, Trockenhefe und Zucker darin auflösen. Mit dem Mixer zunächst 500 g Weizenmehl und das Salz einrühren. Etwa 2 Minuten rühren, bis alles vermischt ist.
- Dann weitere 500 g Mehl und die Kräuter mit dem Mixer in den Teig unterrühren. Dieser soll weich und klebrig sein, sich aber beim Rühren vom Rand der Schüssel lösen.
- Die Schüssel abdecken und für mindestens 5 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Danach aus dem Kühlschrank nehmen und für 2 Std. an einen warmen Platz stellen.
- Den Backofen auf 260°C (Ober-/Unterhitze) aufheizen. Ein Backblech mit Olivenöl einölen und den Teig vor-

sichtig aus der Schüssel aufs Backblech fallen lassen. Dabei soll möglichst wenig Luft aus dem Teig entweichen. Vorsichtig mit 2 TL Olivenöl bestreichen.

- Jetzt Finger in Öl tauchen und mit den Händen den Teig in einer Höhe von rund 2 cm auf dem Backblech ausbreiten. Danach den Teig erneut vorsichtig mit etwas Olivenöl bestreichen und mit dem Rosmarin und etwas Salz bestreuen.
- Das Blech mit dem Teig sofort in den Ofen schieben. Diesen auf 230°C herunter schalten und das Foccacia 15 – 20 Minuten auf mittlerer Schiene backen.



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

**Wir bringen Ihnen Ihre Lieblingsgerichte direkt ins Haus!**

■ Leckere Mittagsgerichte,  
Desserts und Kuchen

■ Aus erntefrischen  
Zutaten

■ Liefer-Service an  
365 Tagen im Jahr

Unser  
„3 x lecker“-Angebot:  
3 Tage ein heißes Mittags-  
gericht mit täglichem Dessert  
nur 5,49 € pro Gericht

Rufen Sie uns an! 0 40 - 89 20 00  
www.landhaus-kueche.de



### Kürbisbrot

#### Zutaten

500g Weizenvollkornmehl, 300 g gekochtes und püriertes Kürbisfleisch, 1 Würfel Backhefe, 2 TL Salz, 1 EL Honig, 1 Prise gemahlene Muskatnuss, 1 Prise gemahlene Nelken, 1 TL gemahlenden Zimt, 1 TL gemahlenden Ingwer, 1 Tasse Kürbiskerne, etwas lauwarmes Wasser

#### Zubereitung

- Mehl sowie Salz in einer Schüssel mischen und eine Vertiefung eindrücken. Die Hefe und den Honig in dem Wasser auflösen und in die Vertiefung gießen. Diesen Vorteig an einem warmen Ort zugedeckt 20 Minuten gehen lassen.
- Das Kürbispüree und alle Gewürze zum Vorteig geben und zu einem Teig verarbeiten. Diesen 15 Minuten gründlich verkneten.
- Den Teig in eine Schüssel geben und wieder zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis er die doppelte

Größe erreicht hat (ca. 50 Minuten). Dann nochmals gut durchkneten und dabei die Kürbiskerne untermischen.

- Den Teig in eine Kastenform füllen und 10 Minuten gehen lassen.
- In dieser Zeit den Backofen auf 180°C Grad und dann das Kürbisbrot für rund 45 Minuten ausbacken.





## Malteser Hilfsdienst sucht Freiwillige

**Menschen mit Demenz begleiten und Angehörige entlasten**



(pi) Hamburg. Wer sich nebenberuflich als Demenzbegleiter engagieren möchte, kann sich derzeit beim Malteser Hilfsdienst e.V. melden.

Gesucht werden Freiwillige, die bereits einen Demenzbegleiterkurs absolviert haben oder sich bereit erklären, an

dieser für sie kostenfreien Schulung teilzunehmen. Die Malteser bauen aktuell einen Begleitungsdienst für Menschen mit Demenz und Entlastungsdienst für deren Angehörige (kurz: BED) auf. Dieser dient dazu, den dementiell erkrankten Menschen durch wöchentliche Besuche Freude zu schenken und die pflegenden Angehörigen zu entlasten.

Während ein Freiwilliger der Malteser gemeinsam mit dem Erkrankten in der häuslichen Umgebung Zeit verbringt, ist es dem Angehörigen möglich, sich anderen Dingen zu widmen oder einfach einmal durchzuatmen. Die Einsätze werden im Rahmen eines nebenberuflichen Einkommens entlohnt. Erwartet wird die Bereitschaft, an Austauschtreffen und regelmäßigen Schulungen teilzunehmen, in denen die Freiwilligen auf diese verantwortungsvolle Aufgabe vorbereitet und weitergebildet werden. Kristin Heiber, Leiterin des BED, betont: „Unser Ziel ist es, durch diesen neuen Begleitungsdienst für Menschen mit Demenz, der gleichzeitig ein Entlastungsdienst für ihre Angehörigen ist, Lebensfreude zu schenken und die Würde der dementiell veränderten Menschen zu wahren.“

Wir möchten die Angehörigen stärken und ihnen, wo es notwendig ist, auch bei der Organisation der Betreuung und Pflege beratend zur Seite stehen. Interessierte wenden sich an den Malteser Hilfsdienst e.V., Kristin Heiber, Tel. (040) 20 94 08 -49, kristin.heiber@malteser.org.

## Kulinarisch-musikalische Reise

**Nach Österreich und Ungarn mit Zoltán Udvarnoki und Adam Hegyes**

Am 18.09.13 um 18.30 Uhr geht es in der Seniorenresidenz Alsterpark, Rathenastraße 7, ganz ohne Kofferpacken auf eine kulinarisch-musikalische Reise nach Österreich und Ungarn. Der ungarische Violinist Zoltán Udvarnoki entführt die Gäste und Bewohner der Residenz zusammen mit Adam Hegyes (Klavier) mit leichten Klängen nach Wien und Budapest. Die Küche serviert Gulaschsuppe nach ungarischer Art, Kalbschnitzel an Paprika-Letscho mit Kartoffelstampf und als Dessert Topfen-Palatschinken. Für € 27,50 pro Person können angemeldete Gäste bei diesem Genuss-Event dabei sein und ganz nebenbei die einmalige Atmosphäre der Seniorenresidenz Alsterpark kennenlernen. Lutz Richter, Leiter der Residenz: „Wir freuen uns über 'reisefreudige' Gäste und teilen gern einen unvergesslichen Abend mit Ihnen. Am besten melden Sie sich gleich an unter 040/511 27 2000! Anmeldeschluss ist der 12.09.13.“

Die Seniorenresidenz Alsterpark ist eine von 8 Einrichtungen des Geschäftsbereichs Wohnen im Alter der Vereinigten Hamburger Wohnungsbaugenossenschaft eG (vhv).

Sie zeichnet sich insbesondere durch ihr niveauvolles Kultur- und Freizeitprogramm aus. Regelmäßig finden im Haus Konzerte, Diavorträge, Lesungen u.A.m. statt. Die Bewohner wohnen in eigenen Appartements. Wer pflegebedürftig wird, kann sich im Appartement pflegen lassen oder in den hauseigenen Pflegewohnbereich umziehen, der vom MDK mit der Gesamtnote 1,0 bewertet worden ist. [www.vhv-alsterpark.de](http://www.vhv-alsterpark.de)



Zoltán Udvarnoki (links) und Adam Hegyes servieren am 18.09.13 leichte Melodien zum ungarisch-österreichischen Abendessen in der Seniorenresidenz Alsterpark

## Neu im SeMa: Kunst und Hobby im Alter



Die Künstlerin: Heidrun Gebhardt, [heidrun34@gmx.de](mailto:heidrun34@gmx.de)

### Klein und liebevoll

– solche Kunstwerke macht nicht jeder!

Über zwanzig Jahre lang hat sie gemalt, Aquarell und Acryl. Viele gute Bilder sind dabei entstanden. In letzter Zeit nutzt Heidrun Gebhardt ihre Kenntnisse für zwei besondere Objekte: sie bemalt Lochsteine und fertigt Brief(marken)-Kunstkarten. Diese Steine mit Loch, **Hühnergötter** genannt, liegen einzeln an Naturstränden zwischen Hunderten von Steinen in allen Formen und Farben. Sie sind nicht leicht zu entdecken. Nur wer ausgedehnte Wanderungen am Wasser macht, den Blick gesenkt, den Rücken gebeugt, findet diese verwitterten, altersgegerbten, individuellen Prachtstücke. Unzählige Jahre braucht Wasser, um einen Stein zu durchströmen. Voller Ehrfurcht und Verwunderung dreht man so einen Hühnergott in der Hand und fährt mit den Fingern über seine Furchen und Kanten.

Hühnergötter bringen Glück, weshalb Heidrun Gebhardt mit Farbe und Lack ganz besondere **Glücksbringer** aus ihnen zaubert. Die kleineren Exemplare sind aparte Kettenanhänger, die größeren dienen lieben Mitmenschen und Freunden als Talisman oder Geschenküberraschung. Nach getaner, oft stundenlangem Arbeit gleicht kein Hühnergott dem anderen: jeder Stein ist ein Unikat in Bemalung und Aussagekraft.

Briefmarken haben mit Steinen bekanntlich nichts zu tun, ihnen ist nur eines gemeinsam: auch sie liegen herum. Nämlich zwischen Sammlermarken, die aus bestimmten Jahrgängen keinen Wert mehr haben und als Massenware abgetan werden. Wie ungerecht! Denn wenn sie ihre Geschichte aus vergangenen Zeiten erzählen könnten... Heidrun Gebhardt holt diese Briefmarken aus ihrer Vergessenheit hervor und gibt ihnen ein neues Gesicht: auf eindrucksvollen, vielfältig gestalteten **Briefkunstkarten** mit Farb-, Foto-, und Airbrush-Untergründen, mit unterschiedlichsten Markenzusammenstellungen und Zeichnungen. Jede von ihnen ist ebenfalls wieder ein Unikat. Und wer würde sich, selbst heute bei Mail und Chat, nicht über einen persönlichen Briefkartengruß per Post oder als Glückwunschkarte am Geschenk freuen? Jede der **Brief(marken)-Kunstkarten** steckt mit Umschlag in einer Klarsichthülle und strahlt vor Besonderheit.

Kunst im Kleinen, das bedeutet für Heidrun Gebhardt, sich voller Geduld ganz auf diese feinen Arbeiten zu konzentrieren, die Alltagssorgen dabei zu vergessen und Farbe und Formen zu einem Ganzen zu kombinieren. Stunden vergehen wie im Fluge, Geist und Seele ruhen aus. Ideen entstehen, die nichts mit der rauen Wirklichkeit zu tun haben – und das ist eine große Bereicherung für sie.

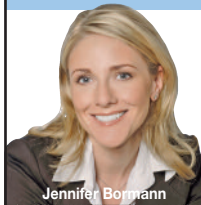
### Möchten Sie auch Ihr Hobby vorstellen?

Dann schreiben Sie uns!

**SeMa - Senioren Magazin Hamburg GmbH,**  
**Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg**

## Haus verkaufen – Wohnung gesucht?

Die Kinder sind groß, das Haus ist zu groß und das neue Domizil soll Ihren zukünftigen Anforderungen entsprechen. In dieser Situation können Sie auf unsere **langjährige Erfahrung** bauen. **Diskretion ist für uns selbstverständlich.**



Unsere Privat- und Gewerbeimmobilienangebote finden Sie auf

**[www.MBI-Immobilien.de](http://www.MBI-Immobilien.de)**

oder rufen Sie uns an:  
**040/524 90 91**

Immobilien-Partner der  
**Norderstedter Bank eG**



**MBI Bormann Immobilien**  
Vermittlungsgesellschaft mbH  
Ohechaussee 5 • 22848 Norderstedt



## MEDIZINISCHE FUSSPFLEGE ZUSAMMENARBEIT MIT KRANKENKASSEN

**PODOCURA**  
FACHPRAXIS FÜR PODOLOGIE

**Sylke Ennen**  
**Podologin**  
und Team

**Schwerpunkt**  
**diabetische**  
**Fußpflege**

**Ohechaussee 13**  
**22848 Norderstedt**  
**[www.podo-cura.de](http://www.podo-cura.de)**



**Füße in Not?**

**040 / 593 55 848**

**Paulig Laufgut®**  
GUTE SCHUHE · GESUNDE FÜSSE



**Das Bequemschuhgeschäft in Volksdorf**



**Ihr Spezialist für gutes Laufen.**  
**Orthopädieschuhtechnik und Schuhmacherei**

Wiesenhöfen 9 • 22359 Hamburg-Volksdorf • Tel. 040 - 603 52 14  
Mo. - Fr. 08:00 Uhr - 18:00 Uhr • Sa. 09:00 Uhr - 13 Uhr

**[www.laufgut-paulig.de](http://www.laufgut-paulig.de)**

## Neue ganzheitliche Methode ...

**... zur Darstellung von Körperbelastungen, auch schon bevor Symptome auftreten.**

In der Naturheilpraxis Dagmar Ostendorf können Erkrankungen mit dem Oberon-Resonanz-Diagnose-System in Form von Schwingungsmustern, über Kopfhörer auf einem Monitor, für den Patienten sichtbar, dargestellt werden. Das Oberon –

Diagnose – und Therapiesystem nimmt mit Hilfe von Frequenzmessungen in den Organen, Geweben, bis auf die Ebene der Zellen – und bis in die Zellen hinein, vor. Die Messergebnisse werden durch Organ- und Gewebefelder und Zellbilder am PC dargestellt. Oberon scannt den gesundheitlichen „Ist – Zustand“ des Patienten und vergleicht die gemessenen Werte mit den Normalwerten eines gesunden Gewebes.



**Naturheilpraxis**  
**Dagmar Ostendorf, Heilpraktikerin**

**Wischhofstiege 11, 22393 Hamburg**

**Tel: 040/22 606 447**

**[hp@naturheilpraxis-ostendorf.de](mailto:hp@naturheilpraxis-ostendorf.de)**

**[www.naturheilpraxis-ostendorf.de](http://www.naturheilpraxis-ostendorf.de)**

So ist es möglich, Funktionsabläufe im “System Mensch“ zu analysieren und zu bewerten. Es besteht dadurch die Möglichkeit, für den Patienten eine geeignete individuelle Therapie zu erarbeiten. Das System ist auf alle Beschwerdebilder anzuwenden. Das Oberon-System kann eine wertvolle Hilfe sein, um ganz gezielt die bestehenden gesundheitlichen Probleme auf funktionaler Basis zu diagnostizieren und bei Bedarf zu therapieren. Die Untersuchung ist vollkommen schmerzfrei und unschädlich und deshalb auch für Kinder geeignet. Bei Fragen zur Diagnostik und Therapie informiert:



# Schatten auf der Seele

## Depressionen – häufig und häufig verkannt

Bei immer mehr Menschen steht das Stimmungsbarometer auf einem Dauertief. Viele der Betroffenen sind aus der älteren Generation. Worunter sie und andere Altersgruppen leiden, wird allerdings sehr häufig nicht oder erst sehr spät erkannt. Dabei können und müssen Depressionen wirksam behandelt werden.

Laut der Weltgesundheitsorganisation WHO werden Depressionen bald traurige Berühmtheit erlangen: bis zum Jahr 2020 werden sie neben Herzerkrankungen die wichtigste Ursache für Arbeitsunfähigkeit und Tod sein. Exakte Angaben darüber, wie viele aus der älteren Generation davon betroffen sind, gibt es nicht. Was allen voran daran liegt, dass sehr viele – zu viele – der Betroffenen gar nicht wissen, dass sie depressiv sind. Zum einen, weil sie mit ihren Beschwerden nicht zum Arzt gehen und zum anderen, weil sie, wenn sie es doch tun, von ihrem Arzt wieder nach Hause geschickt werden mit: »Na ja, das ist eben das Alter« oder noch schlimmer »jetzt reißen sie sich mal zusammen«. So kommt es zu einer hohen Dunkelziffer bei der Zahl der Patienten. Dadurch wird deren Bezifferung weiterhin erschwert, so dass Depressionen leider von vielen noch immer als Tabu gewertet werden. Wer daran erkrankt ist, spricht mithin tunlichst nicht darüber. Was soll man denn sonst denken?

### Nichts von wegen »schlecht drauf«

Was auf dem Gemüt so vieler Menschen lastet, ist eine Stoffwechselerkrankung unseres Organs Gehirn. Von »schlecht drauf« und »seelischer Unpässlichkeit« weit entfernt – wenn auch einschneidende Ereignisse in der Biografie, Stress, Konflikte und Erbanlagen mit zu einer Depression beitragen können. Depressionen sind mithin, ebenso wie beispielsweise die Stoffwechselkrankheit Diabetes, alles andere als eine Bagatelle, sondern schwerwiegende körperliche Erkrankungen. Als solche gehören sie unbedingt und ausnahmslos in die Behandlung eines Facharztes. Je eher, desto besser.

### Störfall auf den Nervenautobahnen

Wo auch immer das Stimmungsbarometer steht, es ist das Ergebnis der Aktivität von Milliarden von Hirnzellen. Was diese über ein unendlich weitverzweigtes Netz an Datenautobahnen untereinander austauschen, sind Neurotransmitter. Neurobotenstoffe, die über unser psychisches Befinden bestimmen. Ist deren fein abgestimmtes Zusammenspiel gestört, wirkt sich das auch direkt auf die seelische Verfassung aus. Anders ausgedrückt: ist zu wenig oder zu viel von einem bestimmten Neurotransmitter im Nervensystem unterwegs, schlägt sich dies auf das emotionale Befinden nieder. So ist inzwischen belegt, dass bei psychischen Erkrankungen das Gleichgewicht der Neurobotenstoffe entgleist ist. Bei Depressionen sind die Neurotransmitter Serotonin, Noradrenalin und Dopamin zu wenig vorhanden. Dieser Mangel macht sich schließlich in den seelischen und körperlichen Symptomen der Depression bemerkbar.

### Typische depressive Symptome

Die Anzeichen einer Depression sind so weitgefächert, dass man auch von einem depressiven Syndrom spricht. Dabei machen sich die Schatten auf der Seele keineswegs nur psychisch bemerkbar. Vielmehr zeigen sich depressive Verstimmungen nur allzu oft in körperlichen Beschwerden wie Kopf- und Rückenschmerzen oder Herzbeschwerden. Da Depressionen sol-

cherart »maskiert« auftreten können, bleiben sie häufig lange Zeit unerkannt – entsprechend leider auch unbehandelt.

### Häufige psychische Symptome

- Selbstwertzweifel • Minderwertigkeitsgefühle
- „Symptomen-Trias“: Schuldgefühle gegenüber der Vergangenheit, Schermut in der Gegenwart und Angst vor der Zukunft • Versagens- und Zukunftsängste
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Interesse- und Freudlosigkeit • Antriebs- und Kontaktarmut
- Reizbarkeit • Suizidgedanken
- Selbstschädigung (Autoaggression)
- Weinkrämpfe ohne ersichtlichen Anlass

### Häufige körperliche Symptome

- Schlafstörungen • Herzbeschwerden • Rücken- und Kopfschmerzen • Libidoverlust • Verdauungs- und Kreislaufstörungen • nachlassender Appetit

### Wie steht's um das Gemüt?

Je eher eine depressive Verstimmung erkannt wird, desto aussichtsreicher die Behandlung. Dazu hat sich die Weltgesundheitsorganisation (WHO) fünf Fragen ausgedacht, anhand deren Beantwortung die Gemütsverfassung erhoben werden kann – ein geringer Aufwand, der sich enorm lohnt.

### Wie haben Sie sich in den letzten beiden Wochen gefühlt?

|                                                         | Die ganze Zeit | Meistens | Etwas mehr als die Hälfte der Zeit | Etwas weniger als die Hälfte der Zeit | Ab und zu | In den letzten 2 Wochen nie |
|---------------------------------------------------------|----------------|----------|------------------------------------|---------------------------------------|-----------|-----------------------------|
| ...war ich froh und guter Laune                         | 5              | 4        | 3                                  | 2                                     | 1         | 0                           |
| ...fühlte ich mich ruhig und entspannt                  | 5              | 4        | 3                                  | 2                                     | 1         | 0                           |
| ...fühlte ich mich aktiv und energisch                  | 5              | 4        | 3                                  | 2                                     | 1         | 0                           |
| ...fühlte ich mich beim Aufwachen ausgeruht und frisch  | 5              | 4        | 3                                  | 2                                     | 1         | 0                           |
| ...war mein Alltag voller Dinge, die mich interessieren | 5              | 4        | 3                                  | 2                                     | 1         | 0                           |

Wer weniger als 13 Punkte zusammenbekommen hat, sollte seinen Arzt auf eine mögliche Depression ansprechen.

### Wege aus dem Stimmungstief

Der gestörte Haushalt der Neurotransmitter lässt sich korrigieren – durch Antidepressiva. Sie bringen die Menge an Neurobotenstoffen wieder auf einen gesunden Level. Das gelingt ihnen, indem sie den Abbau der Neurotransmitter, allen voran von Serotonin, hemmen und so deren Konzentration erhöhen. Ein anderer Wirkmechanismus ist, die Transportproteine zu hemmen, die für den Rücktransport der Botenstoffe in die Nervenzelle verantwortlich sind. Dadurch

### Depressive Verstimmung und Depression

Phasen, in denen man mutlos, niedergeschlagen und schlechter Stimmung ist, kennt jeder. Sie sind meist vorübergehender Natur. Von depressiven Verstimmungen abzugrenzen sind Depressionen. Dabei handelt es sich um Stoffwechselstörungen im Gehirn, bei denen das Gleichgewicht der Neurotransmitter beeinträchtigt ist: wichtige Nervenbotenstoffe wie vor allem Serotonin sind in zu niedrigen Konzentrationen vorhanden und schicken die Seele auf Talfahrt.

stehen wieder genügend Neurotransmitter für den Informationsaustausch zwischen den Nervenzellen bereit.

Substanzen, die dazu imstande sind, stammen nicht nur aus dem Labor, sondern auch direkt aus der Natur. Gemeint ist damit allen voran Johanniskraut (*Hypericum perforatum*). Extrakte aus seinen Blüten sind ebenso wirksam gegen Depressionen wie Antidepressiva mit chemischen Wirkstoffen: Sie setzen ihren Hebel an den gleichen Stellen an, wie viele Studien inzwischen belegt haben.

Antidepressiva – natürlich oder synthetisch – sind damit ein sehr wirkungsvoller Ausweg aus dem Stimmungstief. Allerdings setzt ihr Effekt nicht von jetzt auf gleich ein wie bei einem Schmerzmittel. Zwei bis drei Wochen kann es durchaus dauern, bis sie Serotonin und andere Nervenbotenstoffe wieder auf Kurs gebracht haben. Etwas Geduld ist also gefragt, bis die erhsehnte Erleichterung auf der belasteten Seele eintritt.

### Weitere Strategien

- Probleme nicht für sich behalten, sondern das Gespräch mit Familie oder Freunden suchen.
- Nicht zurückziehen, sondern Freizeit mit anderen Menschen verbringen.
- »Seelentröster« wie Alkohol und Drogen meiden – sie können das Stimmungstief noch verstärken.
- Sport treiben: Wie Studien belegen, ist regelmäßige Bewegung ein wirksames Antidepressivum.
- Ausreichend schlafen, regelmäßig bewegen, am besten an der frischen Luft.
- Sonnenlicht trägt zur Stimmungsaufhellung bei.
- Unnötigen Stress vermeiden und regelmäßige Ruhepausen machen – mit Genuss.

Birgit Frohn © SeMa



### Winterdepression

Eine leichte Form von Depressionen ist die saisonal abhängige Depression, kurz »SAD«. Verantwortlich für den winterlichen Trübsinn ist das Hormon Melatonin, das bei Lichtmangel und fehlender Sonnenbestrahlung vermehrt ausgeschüttet wird. In der Folge schaltet der Körper auf »Nachtbetrieb« um: Die Körperfunktionen verlangsamen sich, was sich auch in der Psyche niederschlägt. Eine Besonderheit der SAD ist, dass sie bei fast allen Betroffenen jährlich wiederkehrt. Im Frühling bessert sich dann der Zustand wieder.

Pflegeheim

# Haus Doris

**MDK-Pflege-note 1,0**

## Die Facheinrichtung für Gerontopsychiatrie seit 1983

**Für Ihren Angehörigen/zu Betreuenden:**

- Seelisches Wohlbefinden
- Dementengerechtes Ernährungskonzept
- Vollzeitbetreuung durch Sozialpädagogen
- Geschultes Fachpersonal
- Größtmögliche Selbstbestimmung
- Liebevolle Innengestaltung des Hauses
- Freier Zugang zum beschützten Garten

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

Offene und geschlossene Unterbringung möglich!

**Breslauer Str. 2 • 24558 Henstedt-Ulzburg**  
**Tel. 04193/5366 • [www.haus-doris.de](http://www.haus-doris.de)**



## Pflegedienst Claussen GmbH

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung  
Vertragspartner aller Krankenkassen

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

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



## Handy-Kurs für Senioren beim DRK in Langenhorn

Im DRK-Gemeinschaftszentrum Langenhorn, Wördenmoorweg 2, 22415 Hamburg, startet am Donnerstag, den 12. September 2013 ein Handykurs speziell für Senioren.

In diesem Kurs soll den Teilnehmer/innen die Scheu vor diesem technischen Gerät genommen werden, sie werden die Funktionen ihres Handys kennen lernen, insbesondere den Einsatz eines Handys in Notfallsituationen.

Der Kurs umfasst die Grundlagen, wie telefonieren (insbes. Notruf), nutzen des Telefonbuches, SMS senden und empfangen, Karte aufladen u.v.m.

Unsere Referentin, Frau Dietlind Kersten, verfügt durch ihr Studium der technischen Informatik über das notwendige fachliche Know-how und bringt als langjährig für das DRK tätige Kursleiterin viel Unterrichtserfahrung mit.

Der Kurs läuft von 16-18 Uhr, inkl. erforderlicher Pausen. Zweiter und letzter Kurstermin ist der 19.09.13. Der Kurs kostet € 22,-.

Anmeldung und Information zu diesem Kursangebot erhalten Interessierte Di., Mi. und Do. von 14:00-16:00 Uhr bei Susanne Noldin unter Telefon 040 – 53 93 17 50 oder unter info@drk-hamburg-nord.de.

Anmeldeschluss ist Dienstag, der 05. September 2013. Weitere Kursangebote unter www.drk-hamburg-nord.de

## Über 50 kostenlose Kurse für pflegende Angehörige

### Neues Kursprogramm der Hamburger Angehörigenschule

Die Zahl der Pflegebedürftigen, die allein durch Angehörige versorgt und betreut werden, steigt kontinuierlich jedes Jahr an.

In der Freien und Hansestadt werden laut Statistischem Bundesamt rund 40 Prozent der Pflegebedürftigen allein durch ihre Angehörigen zu Hause versorgt und betreut.

Sie werden bei ihren oftmals schwierigen Aufgaben seit Jahren von der Hamburger Angehörigenschule unterstützt. Sie berät und schult pflegende Angehörige, Ehrenamtliche und Interessierte und macht sie fit für die Pflege. Für das zweite Halbjahr 2013 hat die Hamburger Angehörigenschule nun ihr neues Kursprogramm veröffentlicht: mit über 50 Schulungsangeboten im gesamten Hamburger Stadtgebiet.

Die kostenlosen Kurse vermitteln praktisches Wissen rund um die Pflege und Betreuung sowie bewährte Methoden und Fertigkeiten zur Erleichterung des Pflegealltags. Experten beantworten im Rahmen der Kurse auch individuell Fragen und empfehlen, wenn nötig, gerne geeignete Beratungsstellen sowie weitere Entlastungsmöglichkeiten. Neben diesen Orientierungs- und Pflegebasiskursen bietet die Hamburger Angehörigenschule Spezialkurse zu verschiedenen Krankheitsbildern wie unter anderem Demenz, Schlaganfall und Parkinson an. Ebenso gibt es Kurse zur Sterbebegleitung und zur Betreuung von Kindern mit eingeschränkter Alltagskompetenz.

Das neue Kursprogramm steht als Download unter: www.hamburgerangehoerigenschule.de zur Verfügung. Unter 040/30 620 -436 können Interessierte das Programm telefonisch bestellen, sich über die Kurse informieren und auch gleich direkt anmelden.

## Mehr Sicherheit für Rollatoren

### Diebstähle verhindern mit TOPROs Rollatorschloss – komfortabel, intuitiv bedienbar, sicher

(pi) Das erste Rollatorschloss speziell für Senioren hat der Rollatorenhersteller TOPRO jetzt entwickelt. Es ist intuitiv bedienbar, einfach und komfortabel und auch für Personen mit Sehbehinderung oder Tremor leicht zu handhaben. Das TOPRO-Rollatorschloss ist ab September im gut sortierten Sanitätsfachhandel erhältlich und kostet € 79,-.

„Wir haben uns bei der Entwicklung dieses Rollatorschlusses von den Bedürfnissen und Wünschen unserer Kunden leiten lassen“, erläutert Fabian Haberkorn, Produktmanager bei TOPRO. „Besonders wichtig war uns, dass auch Personen mit eingeschränkter Sehkraft oder mit einem Tremor das Schloss leicht und einfach bedienen können.“ Das außergewöhnliche Rollatorschloss besteht aus einer kleinen Spule, die ein ausziehbares Sicherungskabel von 110 cm Länge enthält. Dieses wird an einer roten gut greifbaren Grifffläche aus dem Schlosskörper gezogen, um einen festen Gegenstand herumgeschlungen und zurück zum Schloss geführt. Eine trichterförmig zulaufende Buchse sorgt für Treffsicherheit beim Einführen des Kabelendes in das Rollatorschloss. Das Schloss wird dauerhaft und sicher rechts oder links an der Seite des Rollators montiert und kann mit einem speziellen Adapter auch an andere handelsübliche Rollatoren, E-Scooter und Rollstühle montiert werden. Note „gut“ im GGT-Nutzertest. Die GGT Deutsche Gesellschaft für Gerontotechnik hat das Schloss im Juni und Juli dieses Jahres von ihren Testern – allesamt Senioren – auf Herz und Nieren prüfen lassen, es erhielt die Gesamtnote „gut“ (1,9).

## Keine Lust aufs Rentner-Ghetto

### Umfrage: Bundesbürger können sich mit Idee einer Senioren-City nicht anfreunden

(djd/pt). Eine Millionenstadt ausschließlich für ältere Menschen? Was nach einer Schnapsidee klingt, ist in China tatsächlich geplant. Auf 120 Quadratkilometern möchte ein Investor im Norden des Landes eine "Senioren-City" errichten, die perfekt auf altersgerechtes Wohnen abgestimmt ist - von der Pflege über die Barrierefreiheit bis hin zur Versorgung.

Die weitaus meisten Bundesbürger hätten keine Lust auf ein solches "Rentner-Ghetto". Das ergab zumindest eine aktuelle TNS-Emnid-Umfrage im Auftrag der Ergo Direkt Versicherungen. Demnach möchten mehr als zwei Drittel der Befragten (68 Prozent) im Ruhestand keinesfalls nur von anderen älteren Menschen umgeben sein. Lediglich 30 Prozent halten die "Senioren-City" für eine gute Idee, weil man hier tatsächlich seniorengerecht wohnen und leben könnte.

Am liebsten möchten ältere Menschen im gewohnten Wohnumfeld den Ruhestand verbringen, der Umzug in ein Pflegeheim oder eine Seniorenresidenz stellt immer nur eine Notlösung dar. Für viele ist eine Senioren-WG heute allerdings eine Option. "Falls das Gefüge insgesamt harmonisiert, ist eine WG das beste Mittel gegen die Einsamkeit im Alter", betont Heike Bohnes, unabhängige Sachverständige für Pflege aus Aachen. Werde einer der Bewohner beispielsweise pflegebedürftig, ließe sich die Hilfe und Betreuung von außen oftmals leichter organisieren, als wenn der Betroffene allein lebe.

**SIG  
Holstein**

**Immobilienkompetenz.  
Made in Holstein**

Mit zunehmendem Alter wandeln sich die Anforderungen und Ansprüche an die eigene Immobilie. Sorgen Sie rechtzeitig vor.

**Wir unterstützen Sie diskret bei Ihren Veränderungswünschen.**

**Nutzen Sie unsere langjährigen Erfahrungen und Marktkenntnisse.**

**Sparkassen Immobiliengesellschaft Holstein**

### Ihre Ansprechpartner für das Hamburger Stadtgebiet



#### Sven Jankowski

Wandsbeker Marktstraße 163  
22041 Hamburg  
Telefon: 040/71 00 01-75769  
E-Mail: jankowski@sig-holstein.de  
www.sig-holstein.de



#### Brigitte Peschel

Stadtbahnstraße 4  
22393 Hamburg  
Telefon: 040/71 00 01-75767  
E-Mail: peschel@sig-holstein.de  
www.sig-holstein.de

### Ihr Ansprechpartner für das Hamburger Umland



#### Hauke Hansen

Langenhorn Chaussee 687/689  
22848 Norderstedt  
Telefon: 040/52 90 95-75747  
E-Mail: hansen@sig-holstein.de  
www.sig-holstein.de

## Frauke Nissen RECHTSANWÄLTIN



**Zivilrecht Mietrecht/WEG Familienrecht Scheidungsrecht**

### Nutzen Sie meine langjährige Erfahrung bei:

- der Erstellung von Testamenten
- der Abfassung von Patientenverfügungen
- der Beantragung von Pflegehilfe/Pflegegeld

Gleißmannweg 7/Frohmestraße · 22457 Hamburg (Schnelsen)

Tel.: (0 40) 59 35 41 80 · Fax: (0 40) 59 35 41 81

www.rechtsanwaeltin-nissen.de · nissen@rechtsanwaeltin-nissen.de

## Mehr als ein Dach über dem Kopf

**Mit Sicherheit, Komfort  
und Pflegequalität residieren  
in Volksdorf – in unmittelbarer  
Nachbarschaft zum**

**Ev. Amalie Sieveking-Krankenhaus**

**Entscheiden Sie sich jetzt,**

**aktiv und rechtzeitig für einen Einzug in die Residenz.**

Informieren Sie sich über unsere  
Angebote für Kurzzeit-, Urlaubs-  
und Verhinderungspflege.  
Telefon: 040 - 644 16-0



**Residenz am  
Wiesenkamp**

**albertinen<sup>+</sup>**

in besten Händen

**Wohnpark am Wiesenkamp** gemeinnützige GmbH

Ein Unternehmen der Albertinen-Gruppe  
22359 Hamburg · Wiesenkamp 16 · Telefon: 040 / 644 16 - 0  
Veranstaltungen erfahren Sie unter: Telefon: 040 / 644 16 555  
info@residenz-wiesenkamp.de · www.residenz-wiesenkamp.de  
In direkter Nähe der U-Bahn-Station Meiendorfer Weg





*Die waffenlose Kampfkunst Karate findet bereits seit geraumer Zeit immer mehr Anhänger in den westlichen Ländern – quer durch alle Altersgruppen. Kein Wunder, denn Karate trainiert zugleich Körper und Geist auf sehr vielseitige Weise. Ein ganzheitlicher Sport im besten Sinn.*

Tritte und Schlagtechniken, ein schneller Step zur Seite, dann wieder voller Energie dem Partner entgegen schnellen – dabei sehen diese regen Aktivitäten elegant aus und wirken auf Grund der sanft fließenden Bewegungen doch recht unkompliziert. Der Schein trügt, denn hinter den zahlreichen Techniken des Karate stehen intensive Übung sowie höchste Konzentration und Körperbeherrschung.

#### **Umfassende „Leibeserziehung“**

Bis das beim Karate so klappt, dauert es. „An die Bewegungsabläufe, die zu Anfang ziemlich komisch anmuten, muss man sich erst gewöhnen“, weiß Wolfgang Tank. Er hat als Karate-Trainer und Übungsleiter über viele Jahre hinweg reichlich Erfahrungen damit gesammelt: Karate erfordert intensives Training und Geduld. Dieser Einsatz wird jedoch reichlich belohnt, denn „Karate bringt jedem unglaublich viel. Jeder profitiert davon und wird sich im Laufe des Trainings auf allen Ebenen verbessern“. In der Tat, Karate ist ein Rundum-Fitness-Training, das Gesundheitspflege und Spaß



## **Kampfkunst mit hohem Mehrwert – Karate trainiert umfassend Körper und Geist – ideal auch für Senioren**

vereint. Das System aus Schlag-, Stoß- und Tritttechniken fördert die Körperbeherrschung und Konzentration. Zudem werden die Koordination der Bewegungen und der Gleichgewichtssinn sowie die Gesamtkörpermotorik geschult und Verspannungen gelöst, weshalb Karate auch ein gutes Rückentraining ist. Dabei trainiert Karate nicht nur den gesamten Körper, sondern auch das Gehirn. „Bei den komplexen Bewegungsabläufen entstehen neue Verknüpfungen zwischen den Nervenzellen im Gehirn“, so Wolfgang Tank. Die „Leibeserziehung“, als die Karate zu Recht auch genannt wird, ist eben sehr vielseitig. Wichtig ist dem Karate-Trainer dabei der Hinweis, dass es „hier nie um draufhauen geht“. „Das ist kein Kampfsport, sondern eine Kampfkunst“. Harter Körperkontakt wird entsprechend stets vermieden – eine korrekte Technik stoppt ab, bevor der Partner verletzt werden würde.

#### **In jedem Alter gefragt**

Die waffenlose Kampfkunst Karate bietet unwahrscheinlich viel – was sie quer durch alle Altersgruppen immer beliebter macht. Entsprechend sind unter den Schülern von Wolfgang Tank auch alle Generationen vertreten. Der 61-Jährige leitet im SC Alstertal-Langenhorn, bekannt als SCALA und beim SC Norderstedt das Training der gemischten Erwachsenen-Gruppe ebenso wie das der Kinder. Seit dem Jahr 2000, da hat er seinen 1. Dan, wie die schwarzen Gürtel genannt werden, gemacht. „Insgesamt gibt es neun Grade bei den schwarzen Gürteln, vom 1. bis zum 9. Dan“, erzählt er. Er selbst wird von Andreas Brannasch trainiert, dem nach seiner Auffassung „besten Karate-Lehrer in ganz Hamburg“.

Seit Mai diesen Jahres bietet SCALA nun auch Karate-Training für Senioren an. Unterschiede zum Training der Jüngeren gibt es im Grunde kaum, außer dass es ein wenig ruhiger zugeht – besonders bei den Partnerübungen. Zunächst gibt es wie jedem Sport ein ausführliches Aufwärmen. Dabei



Weitere Informationen gibt es bei der SCALA-Geschäftsstelle unter Telefon: 040/300 62 990 und E-Mail: [info@scala-sportclub.de](mailto:info@scala-sportclub.de) sowie im Internet: [www.scala-sportclub.de](http://www.scala-sportclub.de).

Wolfgang Tank

wird auch dafür Sorge getragen, dass die Gelenke gelockert und die Muskeln gedehnt werden. Dann folgen die eigentlichen Techniken des Karate. „Manche sind etwas langsamer in ihren Bewegungen und nicht mehr so gelenkig“, sagt Wolfgang Tank. Doch das ist auch bei vielen Jüngeren so. Ganz im Gegenteil macht er sich eher Sorgen um die junge Generation, „da sind ja so einige total unfit. Unglaublich, was man da so sieht“. Die Senioren dagegen, so der Übungsleiter, „sind recht gut drauf“. Und sehr engagiert beim Training. Einige haben sich noch in einem anderen Sportclub angemeldet, damit sie vier- statt nur zweimal wöchentlich ihr geliebtes Karate trainieren können.

Wenn sich die Kurse nicht unterscheiden, warum gibt es dann eigentlich welche speziell für Senioren? Wegen der Schwellenangst, antwortet Wolfgang Tank: „Viele Ältere haben Probleme damit, mit deutlich Jüngeren zu beginnen. Da ist es einfacher für sie, mit etwa Gleichaltrigen zu trainieren“.

#### **Shotokan-Karate**

Bei SCALA wird Shotokan-Karate gelehrt, „der bedeutsamste der vier großen Karate-Stile und auch ein wenig athletischer“. Ebenso wie bei den anderen Karate-Arten geht es auch beim Shotokan-Karate sehr respektvoll und ehrenhaft zu: „Das ist alles stets diszipliniert“, so Wolfgang Tank. Vor jeder Übung grüßt man seinen Partner, wohlgemerkt nicht Gegner genannt, durch eine Verneigung und bittet ihn bereits im Vorfeld um

Verzeihung, sofern man ihm wehtun sollte. „Zu Beginn und zum Ende setzen wir uns alle noch einmal in einem Kreis zusammen und machen eine kurze Sitzmeditation“. Muss man spezielle Voraussetzungen für Karate erfüllen? Nein, im Prinzip nicht. Selbst ein Freund von Wolfgang Tank, der seit einigen Jahren aufgrund seiner Herzerkrankung einen Stent eingesetzt bekommen hat, kann problemlos mithalten. Oder die junge 30-Jährige, die bereits zwei künstliche Hüften hat, ist schon länger mit viel Spaß und guten Fortschritten bei Tanks Training dabei. Das Einzige, was laut Wolfgang Tank wirklich mitzubringen ist, sind saubere und gewaschene Füße. „Ansonsten kann es nämlich für die Trainingspartner recht unangenehm werden“. Klar, denn Karate wird barfuß ausgeübt.

#### **Kurse haben wieder begonnen**

Seit August wird wieder trainiert, auch ganz speziell die älteren Karate-Anhänger. Denn die Seniorenkurse, die bis zur Sommerpause bei SCALA angeboten wurden, stießen auf eine gute Resonanz: „Die fanden es alle gut und wollen weiter machen“. Ab 8. August haben sie dazu auch wieder Gelegenheit, denn dann finden wieder regelmäßige Trainingsgruppen statt: jeden Donnerstag von 19.30 bis 20.30 Uhr in der Turnhalle der Grundschule Neubergerweg, am Neubergerweg 10. „Wer mitmachen möchte, kommt einfach am Donnerstag zu dem Training dazu“. Die Kosten für das wöchentliche Training betragen € 19,50 pro Monat. Als Kleidung empfiehlt Wolfgang Tank „zum Einstieg am besten einen Jogginganzug oder ein Turnhemd und lange Hose“.

Der Trainingsort für die gemischte Gruppe ist die Gymnastikhalle der Albert Schweitzer Schule, Schluchtweg 1, in Klein-Borstel. Die Kurse finden immer dienstags ab 18.30 Uhr und freitags ab 19.00 Uhr statt. Zuerst trainieren die Einsteiger, dann die Fortgeschrittenen unter der Leitung von Andreas Brannasch, der bereits den 4. Dan besitzt.

Birgit Frohn © SeMa



## **Entstehung des Karate**

Seinen Ursprung hat Shotokan-Karate, wie alle anderen Karate-Stile, auf den Okinawa-Inseln, die ganz im Süden des heutigen Japan liegen. Die Bewohner Okinawas standen bereits früh in regen Handelsbeziehungen zum nahe gelegenen China und anderen asiatischen Ländern. Der hierdurch entstandene Kulturaustausch brachte spätestens im 17. Jahrhundert auch chinesische Kampfkünste auf die Insel. Vermischt mit den bereits bekannten Kampfmethoden, wurde der Begriff »To-De«, China-Hand, für die bereicherte Kampfkunst benutzt. Er wurde später, vor allem aus politischen Gründen, in »Kara-Te«, Leere-Hand, umbenannt.

Aus dem Einfluss chinesischer Kampfkünste, kombiniert mit der bereits bestehenden waffenlosen Kampfkunst, entwickelte sich mithin das heute bekannte Karate. Eine nicht unerhebliche Rolle sollen dabei auch Waffenverbote gespielt haben, die über die Einwohner von Okinawa verhängt worden waren. So mussten sich diese etwas einfallen lassen, wie sie sich waffenlos zur Wehr setzen konnten. Vor diesem Hintergrund wurde schließlich die unbewaffnete Kampfkunst Karate entwickelt. Diese These ist allerdings weder belegt noch widerlegt.



### **Quickborn-Zentrum**

Direkt am Naherholungsgebiet Himmelmoor

### **Neubau-Erstvermietung**

Barrierefrei erreichbare 2- bis 3-Zimmer-Balkon-, Terrassen- und Dachterrassenwohnungen in kleiner Wohnanlage (nur 8 Wohnungen), Erstbezug Dezember 2013

Wohnflächen von 64 bis 102 m², Topausstattung inklusive Markeneinbauküchen, helle Bäder mit Fenster und großen ebenerdigen Duschen inkl. Sitzplatz, 3-Zi.-Wohnungen mit Gäste-WC (teilweise mit Duschen), Designfußböden, Malerarbeiten, schnelles Internet, Wärmerückgewinnung, Fahrstuhl, Carport und vieles mehr.

Kaltmiete ab € 650,- + Nk./Kt.

Genießen Sie die ruhige und grüne Lage in Quickborns begehrtestem Wohnquartier.

Vermietung und weitere Informationen:  
Rudtke-Herbst Immobilien 04106/72418





## Landhaus Fuhlsbüttel

Das Haus der Familienfeiern

In gemütlicher Atmosphäre individuell und persönlich feiern.

Rufen Sie uns an oder kommen Sie doch zu einem unverbindlichen Gespräch vorbei.

**Zufahrt auch während der Umbauarbeiten an der Kreuzung jederzeit möglich**

Brombeerweg 122335 Hamburg-Fuhlsbüttel | Telefon (040) 59 62 38  
E-Mail: mail@landhaus-fuhlsbuettel.de

KOMÖDIE **K** WINTERHÜDER FÄHRHAUS

### Der Mentor

von Daniel Kehlmann  
Regie: Folke Braband

**Premiere am 20. September,  
Laufzeit bis 10. November.**

Mit Volker Lechtenbrink, Andreas Christ, Rebecca von Mitzlaff und Oliver Dupont. Ein alternder Schriftsteller, 65, soll einem 30-Jährigen, ebenfalls Schriftsteller, bei einem Theaterstück zur Seite stehen und ihn als Mentor betreuen.

**Hudtwalckerstraße 13, 22299 Hamburg,  
Kartentelefon: 040/480 680-80,  
www.komoedie-hamburg.de**



### Pralinenkurs im Chocoversum

**Donnerstag 5. September  
oder Donnerstag 17. Oktober,  
jeweils von 18.30-20.30 Uhr**

Erlernen Sie in Hamburgs Schokoladenmuseum das schönste Handwerk der Welt. Am Ende des zweistündigen Kurses nimmt jeder Ideen, Rezepte und eine Schachtel mit eigenen handgefertigten Köstlichkeiten nach Hause mit. Kosten € 65,- pro Teilnehmer.

**Chocoversum by Hachez,  
Meßberg 1, 20095 Hamburg,  
Anmeldung: Tel.: 040/41 91 23 00  
oder info@chocoversum.de**



### LALELU

„Die dünnen Jahre sind vorbei“

**Premiere am 12. September,  
Aufführungen jeweils am  
12.-18. + 22. + 23. September**

Mit Hirn, Charme und Melodien zeigt LaLeLu, wie drei gestandene Mannsbilder über 40 mit einer deutlich jüngeren Frau zurechtkommen, ohne auf übliche Hilfsmittel wie Porsche, Harley-Davidson oder eine Segeljacht zurückzugreifen.

**Ludolfstraße 53, 20249 Hamburg,  
Kartentelefon: 040/555 6 555 6,  
www.almahoppe.de**



**Freitag, 06.09.13 um 20.00 Uhr**

### „Abbi Hübners Hot Hamburgers“

In der traditionellen Besetzung von sieben Musikern mit den drei Gründungsmitgliedern Abbi Hübner (Trumpet, Vocals), Gert Goldenbow (Trombone) und Claus Jürgen Möller (Clarinet) in der Frontline bieten sie besten New Orleans Jazz.

Eintritt € 12,- im Vorverkauf,  
€ 14,- an der Abendkasse.

**FORUM BAR  
im FORUM ALSTERTAL,  
Kritenbarg 18,  
22391 Hamburg,  
Telefon: 040/60 68 68**



# SENIORENUMZÜGE HAMBURG

RALF SCHMIDT GMBH

## Ein sorgloser Umzug dank „Rundum-Paket“

Hilde Schulz ist 87 Jahre alt. Ihr Mann ist vor fünf Jahren gestorben, Kinder und Enkel wohnen nicht in der Stadt. Hilde fühlt sich einsam und es fällt ihr immer schwerer, den Einkauf alleine zu erledigen und die große Wohnung in Ordnung zu halten. Problematisch ist vor allem, dass sie im dritten Stock wohnt.

Die Seniorin hatte eine Knieoperation, ihr fällt das Gehen und Treppensteigen immer schwerer. Zwar hilft die Nachbarin gelegentlich, doch Hilde ist es unangenehm. Sie möchte niemandem zur Last fallen – schon gar nicht Leuten, die sie kaum kennt. Mit der Zeit stellt die Seniorin fest, dass es so nicht weitergehen kann! Sie ist verzweifelt und weiß keinen Ausweg. Schließlich ruft sie ihren Sohn an und schildert ihm ihre Lage. Dieser ist entsetzt, er hat nicht geahnt, dass es seiner Mutter so schlecht geht. Er macht sich Sorgen, dass sie nicht schon vorher etwas gesagt hat, verspricht aber, schnell eine Lösung für das Problem zu finden. Er informiert sich im Internet und hat schon bald eine Anlage für das Betreute Wohnen gefunden, die er ansprechend findet. Hier können Senioren in gemütlicher und freundlicher Atmosphäre leben. Es wird gemeinsam Kaffee getrunken, gespielt und einmal im Monat wird ein Ausflug ins Grüne angeboten. Wenn Hilfe benötigt wird, steht



rund um die Uhr auch eine Betreuung bereit. Mit der ganzen Familie besucht er zunächst die Anlage, um sich vor Ort ein Bild zu machen. Der erste Eindruck bestätigt sich. Zudem stellt sich heraus, dass ab sofort ein Platz frei ist. Nun gilt es, Hilde zu überzeugen. Diese ist zunächst skeptisch, sieht aber letztlich ein, dass es wohl das Beste für sie ist.

Aber wie soll der Umzug geregelt werden? Die Zeit ist rar, darüber hinaus verfügt keiner über ein geeignetes Auto, um die Möbel zu transportieren. Früher hätte Hildes Sohn den Umzug selbst erledigt, aber auch er traut sich dies mit seinen 61 Jahren nicht mehr zu. Während der Besichtigung der Wohnanlage schildert er der Heimleitung das Problem. Diese lächelt und erzählt ihm von der Firma SeniorenUmzüge Ralf Schmidt. Der Termin wird telefonisch vereinbart. Herr Schmidt kommt zu Hilde in die Wohnung. Beide setzen sich an einen Tisch und Herr Schmidt lässt sich in aller Ruhe die Situation von Hilde schildern. Hilde ist sehr aufgeregt und nervös, sie hat über 30 Jahre in der Wohnung gelebt und nun steht ein Umzug an. Herr Schmidt geht einfühlsam und beruhigend auf Hilde ein, langsam kann Hilde sich entspannen, Herr Schmidt erzählt Hilde, wie der Umzug geplant und welche Unterstützung er ihr bieten kann. Hilde und ihr Sohn sind überrascht, was alles von dem

Unternehmen angeboten wird. Sie gingen davon aus, extra einen Klempner, Maler und Elektriker engagieren zu müssen, doch das Personal von Ralf Schmidt ist hervorragend ausgebildet. Positiv überraschte ihn ebenfalls, dass jeder Mitarbeiter eine Schulung über Demenz absolviert hat. Die Familie ist überzeugt und Hilde ist begeistert.

Hilde entscheidet sich für das „Rundum-Paket“. Ein Tag vor dem Umzug kommt eine nette Dame zum Einpacken, Hilde bespricht mit ihr was sie mitnehmen möchte. Hilfe freut sich und erzählt viel. Die Dame vom Einpackservice geht einfühlsam auf die Bedürfnisse von Hilde ein und wünscht ihr einen letzten schönen Abend in der Wohnung und morgen um 9.00 Uhr würden die Möbeldemontoren kommen. Hilde konnte die Nacht kaum schlafen, da sie sehr aufgeregt ist. Die freundlichen Mitarbeiter der Firma SeniorenUmzüge Hamburg stehen pünktlich mit einem Lächeln und einem fröhlichen „Guten Morgen“ vor der Tür. Ruhig und besonnen

machen sich die Monteure an die Arbeit, Hilde wird in der Zeit von Herrn Schmidt in die Senioren-Wohnanlage gefahren, bei einem Kaffee und einem Gespräch vergeht die Zeit im Flug und schon steht der Möbelwagen vor der Tür. Zügig werden die Möbel in das Apartment gebracht und aufgebaut. Hilde schaut sich alles genau an, sie möchte, dass einige Dinge vielleicht doch noch einmal umgestellt werden, der Monteur erledigt dies

sogleich und Hilde ist zufrieden. Die Monteure räumen ihr Werkzeug ein und verabschieden sich, Hilde ist über so viel Engagement und Freundlichkeit begeistert, jeder der Monteure bekommt ein Trinkgeld. Zeitgleich ist die Dame vom Einpackservice angekommen, um die gestern eingepackten Dinge wieder auspacken und nach den Wünschen und Vorgaben von Hilde wieder in die Schränke zu räumen. Hilde freut sich, wie schnell das doch geht. Der Tag war für Hilde lang und anstrengend, nun sitzt sie den ersten Abend in dem neuen Apartment der Senioren-Wohnanlage in ihrem Sessel und schaut Fernsehen.

Ihr Blick schweift durch das Wohnzimmer und Hilde fühlt sich wohl, sie ist dankbar, dass der Umzug so souverän gemacht wurde. Die Entscheidung, den Umzug mit SeniorenUmzüge Hamburg Ralf Schmidt GmbH zu machen, war sehr gut, dieses Geld war bestens angelegt. Es hat sich gelohnt. Dank einer sehr detaillierten Rechnung konnte Hildes Sohn sogar die Arbeitsstunden anteilig von der Steuer absetzen. Hilde empfiehlt allen anderen Senioren, die sich in einer ähnlichen Lage befinden, den Schritt zu wagen. Ihre Lebensqualität ist deutlich gestiegen. Ralf Schmidt GmbH ist seit 2009 fest in der deutschen Umzugsbranche verankert.



# Die Pflanzen-Apotheke

Teil 20 – Melisse (Melissa officinalis L.)  
Volksnamen: Bienenkraut, Frauenwohl, Herztrost, Zitronenkraut, Immechрут, Honigblume



### Botanische Eckdaten

Die ursprüngliche Heimat der Melisse mit ihren angenehm duftenden Blüten liegt in den östlichen Mittelmeerländern. Sie gedeiht jedoch auch hierzulande gut im Garten oder auf dem Balkon. Medizinische Anwendung finden die Blätter des Lippenblütlers, die kurz vor der Blütezeit geerntet werden.

### Von anno dazumal bis heute

Von ihrer Heimat am östlichen Mittelmeer gelangte die Melisse mit den Benediktinermönchen in die hiesigen Klostergärten. Ab dem Jahr 812 wurde sie dank Karl dem Großen und seiner Land-

güterverordnung »Capitulare de villis« im großen Stil angebaut – als Gewürzkraut und Heilpflanze. Ihr Volksname Herztrost deutet bereits an, welche Beschwerden die Melisse unter anderem bessern sollte: Nervöse Herzbeschwerden, denn wie der mittelalterliche Volks-

### »Nie war er so wertvoll wie heute«

Das berühmte Elixier verdankt seinen Ursprung der 1775 geborenen Maria Clementine Martin, die als Klosterapothekerin im Orden der »Unbeschuhten Carmeliterinnen« auch in »die Kunst, das ächte Carmeliter- und Melissenwasser zu verfertigen« eingewiesen wurde. Mit diesen Kenntnissen und gutem Geschäftssinn ausgestattet, gründete die Klosterfrau 1826 in Köln ein Unternehmen zur Herstellung jenen Geistes, der große Bekanntheit erlangen sollte.

mund wusste, »tröstet Melisse das Herz und bläst alle Traurigkeit weg«. Darüber hinaus dient die Melisse bis heute zur Beruhigung der Nerven, Wiederherstellung eines erholsamen Schlafes und zur Linderung von Verdauungsbeschwerden – als Tee, Badezusatz oder Melissengeist, gewonnen aus den Blättern.

### Gesund mit Melisse

Die Melisse hat dämpfende Wirkungen auf das zentrale Nervensystem und ist deshalb beruhigend. Ebenso fördert sie die Schlafbereitschaft und die Entspannungsfähigkeit. Diese Effekte gehen auf ein beruhigend wirkendes ätherisches Öl in den Blättern zurück. Entsprechend wird der aus den Blättern gewonnene

Extrakt, häufig in Kombination mit Baldrian, bei Unruhezuständen und nervös bedingten Einschlafstörungen eingesetzt. Darüber hinaus lindert Melisse Blähungen sowie Krämpfe im Verdauungssystem und stärkt die Verdauungsfunktionen. So ist sie auch angezeigt bei funktionellen Magen-Darm-Beschwerden, Gastritis, Magen- und Darmkrämpfen. Ebenso eignet sich der Extrakt zur lokalen Behandlung von Lippenherpes (Herpes labialis).

### Anwendung von Melisse

#### • Extrakt

Ihn gibt es als Fertigpräparat zum Einnehmen in Apotheken.

#### • Tee

Dafür 3 TL geschnittene Melissenblätter mit 1/4 l kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Abseihen und täglich 3 Tassen trinken; die letzte Tasse abends vor dem Schlafengehen. Der Tee sollte kurmäßig, über 2 bis 3 Wochen, angewendet werden.

#### • Bad

50 bis 60 frische Melissenblätter mit 1 l Wasser zum Sieden erhitzen. Nach zehn Minuten abseihen und dem Badewasser zugeben. Die einfachere Variante ist der fertige Badezusatz aus der Apotheke.

#### • Melissengeist

200 g frische Melissenblätter in einer Flasche mit 1 l 60-prozentigen Branntwein ansetzen. Die Flasche verschließen und sonnig sowie warm platzieren. 10 Tage ziehen lassen, dann filtrieren. Einfacher nimmt man jedoch den fertigen Melissengeist aus der Apotheke.

### Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker

Empfehlenswerte Präparate mit Zubereitungen aus Melisse sind beispielsweise: Baldriparan N, Euvegal, Klosterfrau Melissengeist, Melisse Stress Perlen, Sedariston Tropfen, Weleda Balsamischer Melissengeist.

Birgit Frohn © SeMa

# Gut versorgt daheim – ambulante Pflege Ohne Pflegedienste ginge es nicht

Sie leisten hamburgweit wie bundesweit einen enorm wertvollen Beitrag. Denn ohne die Unterstützung von ambulanten Pflegediensten wäre die Betreuung und Versorgung von vielen Menschen nicht ausreichend zu gewährleisten. Zudem entlasten sie die Angehörigen ganz erheblich.

Wer wünscht es sich nicht: im Alter so lange es möglich ist, zu Hause leben zu können. Die aktuelle Generali Altersstudie 2013 des Instituts für Demographie Allensbach befand das »starke Unabhängigkeitsstreben« der Befragten zwischen 65 und 85 Jahren als »sehr ein-drucksvoll«. Die Erhaltung von Gesundheit und Autonomie ist das zentrale Thema in dieser Altersgruppe: Man will gesund bleiben, um unabhängig zu bleiben. Da nimmt es nicht Wunder, dass die Mehrheit – nämlich 59 Prozent – in der eigenen Wohnumgebung von einem Pflegedienst versorgt werden möchten, wenn sie einmal nicht mehr alleine zu-rechtkommen. Leben in einem Heim wird von immer mehr Menschen aus der älteren Generation abgelehnt.

Dafür, dass der Wunsch nach dem Altwerden in den eigenen vier Wänden in Erfüllung gehen kann, sorgen die ambulanten Pflegedienste.

### Ebenso wichtig wie stationäre Pflege

Der ambulanten Unterstützung und Betreuung zu Hause kommt inzwischen eine ebenso große Bedeutung zu wie der stationären. Laut Sonja Schneider-Koch, der Referentin für ambulante pflegerische Dienste des Diakonischen Werks Hamburg, werden von den 2,34 Millionen Pflegebedürftigen etwa 700.000 stationär und etwa 500.000 ambulant durch



Quelle: Diakonie Hamburg/Markus Scholz

Pflegedienste versorgt. Um die restlichen eine Million Menschen kümmern sich pflegende Angehörige. Diese Verhältnisse lassen sich laut Sonja Schneider-Koch auf Hamburg übertragen:

»Laut Pflegestatistik von 2011 werden von den insgesamt 32.334 Pflegebedürftigen in der Freien und Hansestadt 18.821 ausschließlich durch ihre Angehörigen versorgt. Um 13.513 Pflegebedürftige kümmern sich ambulante Pflegedienste mit.«

Zur Diakonie Hamburg gehören 27 ambulante Pflegedienste, die über das gesamte Stadtgebiet verteilt sind und eine qualitativ gute Versorgung sicherstellen.

### Vielfältige Angebote – ganz nach Bedarf

Oftmals sind es die berühmten Kleinigkeiten, die man nicht mehr gut alleine erledigen kann und die einem das Leben alleine in den eigenen vier Wänden schwer machen. Da genügen meist bereits kleine Hilfestellungen, wie etwa ein bisschen mit im Haushalt anpacken, um wieder gut klar zu kommen. Auch das gehört mit zum breiten Spektrum der ambulanten Pflegedienste neben

medizinischer Versorgung und Pflegeleistungen. Vielfach besteht auch das Bedürfnis nach mehr Gesellschaft und da wäre ab und an ein Besuch doch sehr schön... Kein Problem, dafür gibt es das Angebot von SeniorPartner Diakonie. Nach den Worten von Sonja Schneider-Koch ist dies ein ambulanter Besuch- und Betreuungsdienst, der jedoch keine Pflegeleistungen erbringt. »Das Projekt wurde vor fünf Jahren ins Leben gerufen und wird von den Pflegekassen unterstützt und gefördert«.

Das Leistungsangebot der ambulanten Pflegedienste der Diakonie umfasst auch die Versorgung von Schwerkranken in ihrem heimischen Umfeld. Die Palliativpflegedienste kümmern sich »mit hohem Fachwissen sehr einfühlsam um Schwerstpflegebedürftige und Sterbende«, so Sonja Schneider-Koch. Selbstverständlich steht die ambulante Pflege auch den pflegenden Angehörigen hilfreich zur Seite. Das Netzwerk »Diakonie pflegt« bietet diverse Angebote zu ihrer Entlastung an, unter anderem Tages- oder Kurzzeitpflege sowie Schulungsangebote für pflegende Angehörige.

Eine ganze Menge also, was die ambulanten Pflegedienste übernehmen. »Natürlich ist nicht alles möglich, doch die Strukturen werden immer besser«, freut sich Sonja Schneider-Koch.

### Kostenlose Beratung und Information

Das Netzwerk »Diakonie pflegt« hat ein kostenloses Servicetelefon eingerichtet. Es hat die Nummer 0800/011 33 33 und ist rund um die Uhr besetzt. Hier gibt es unter anderem Auskünfte zu Diakonieflegediensten in der Nähe. Sehr hilfreich ist zudem die Broschüre »Gott sei Dank, hier zählt der Mensch«, die ebenso kostenlos beim Netzwerk »Diakonie pflegt« zu erhalten ist. Unter: 040/306 20 295 sowie unter: [www.pflege-und-diakonie.de](http://www.pflege-und-diakonie.de). Birgit Frohn © SeMa

## Impressum

**Herausgeber** SeMa - Senioren Magazin Hamburg GmbH  
**Adresse** Georg-Clasen-Weg 28  
22415 Hamburg  
**Telefon** 040/41 45 59 97  
**Fax** 040/50 79 11 16  
**E-Mail** [kontakt@senioren-magazin-hamburg.de](mailto:kontakt@senioren-magazin-hamburg.de)

**Handelsregister** HRB 118615  
**Amtsgericht** Hamburg  
**Geschäftsführerin** Silke Wiederhold  
**Chefredaktion** Birgit Frohn  
**Layout u. Grafik** Sandra Holst, Katharina Martin  
**Anzeigen** HWWA Werbeagentur GmbH  
Tel. 040/524 33 40  
E-Mail: [hwwa@wtnt.de](mailto:hwwa@wtnt.de)  
**Bildredaktion** Birgit Frohn

**E-Mail** [redaktion@senioren-magazin-hamburg.de](mailto:redaktion@senioren-magazin-hamburg.de)  
**Druck** Lehmann Offsetdruck GmbH  
Gutenbergring 39  
22848 Norderstedt  
**Erscheinen** 10 x jährlich  
**Druckauflage** 23.750  
**Anzeigenschluss** Oktober-Ausgabe:  
16.09.13  
**www.** [senioren-magazin-hamburg.de](http://senioren-magazin-hamburg.de)

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

**Friseur speziell für pflegebedürftige Menschen.**

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

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

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

Ihr Friseursalon Marina Behrend • Rufen Sie an: Tel. 60 68 44 40,  
*www.Marina-chic.de*

[www.senioren-magazin-hamburg.de](http://www.senioren-magazin-hamburg.de)

„Weil's zu Hause am schönsten ist!“

**Treppenlifte und Elektromobile – neu und gebraucht**

Persönliche Beratung bei Ihnen zu Hause.  
Krankenkassenzuschüsse möglich.

**Tel. 04123/80 97 00**

**www.mtb-treppenlift.de**

MTB-Treppenlift Service – Ihr Spezialist in Norddeutschland



# Die grüne Stadt am Meer

Kühlungsborn: größtes deutsches Seebad an der Ostseeküste

Die „Grüne Stadt am Meer“, wie Kühlungsborn auch genannt wird, lockt mit einem sechs Kilometer langen Sandstrand und der längsten Strandpromenade Deutschlands. Doch das Ostseebad bietet noch weit mehr.

Den Flair eines Seebades der Jahrhundertwende hat es sich mit seinen liebevoll restaurierten Villen und Gästehäusern erhalten: das Ostseebad Kühlungsborn, gelegen an der mecklenburgischen Küste, nur zirka 25 Kilometer von Rostock entfernt. Soweit das Auge reicht, geht der durchgängig freie Blick auf die Ostsee und den feinen breiten Sandstrand. Alles das zog bereits früh viele Gäste an: Kühlungsborn hat eine lange Tradition als Seebad.

**Altbeliebt zur Sommerfrische**  
Bereits 1880 kam eine stattliche Zahl von Badegästen in die Region um das heutige Kühlungsborn. Die ersten Seestege und Badeanstalten wurden errichtet – streng getrennt nach Damen und Herren, versteht sich. Um die Jahrhundertwende entstanden dann die vielen prachtvollen Villen in typischer Bäderarchitektur. Sie boten dem hochkarätigen Publikum das passende Ambiente zur Sommerfrische. Der Badebetrieb boomte, wurde jedoch durch den ersten Weltkrieg zum Erliegen gebracht. Ab Ende der 1920er-Jahre kamen die Badegäste zurück und 1938 erhielt der Ort seinen Namen „Ostseebad Kühlungsborn“.

**Kur pur**  
Kühlungsborn ist der ideale Ort schlechthin, um etwas für die Gesundheit zu



## Der Molli

Seit 1886 zuckelt die Mecklenburgische Bäderbahn, liebevoll Molli getauft, zwischen Bad Doberan über Heiligendamm nach Kühlungsborn hin und her.

Auf einer 900-Millimeter-Schmalspurbahn transportiert er seine Gäste bis heute mit ordentlich Dampf und viel Gebimmel entlang der Ostsee – rumpelnde Nostalgie pur.



tun. Mit seinem milden Reizklima und den Seewinden, der guten Wasserqualität und vielen komfortablen Strand- und Waldwegen bietet es die besten natürlichen Voraussetzungen zum Kuren – sich rundum zu erholen und nachhaltig zu gesunden. So finden sich in und um Kühlungsborn nicht von ungefähr zahlreiche Kureinrichtungen, zur Vorsorge ebenso wie zur Rehabilitation. Deren Spektrum ist breitgefächert: neben Baden in der offenen Ostsee gibt es warme Meerwasserbäder, Kneippsche Anwendungen, Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie, Akupunktur und vieles mehr. Die Liste der Heilanzeigen, bei denen sich ein Aufenthalt in dem Ostseebad empfiehlt, ist deshalb lang. Sie reicht von Haut- und Atemwegserkrankungen über Herz- und Kreislauferkrankungen hin zu Stoffwechselerkrankungen, Allergien und Erschöpfungszuständen, um nur einige zu nennen.

**Nicht „nur“ zum Kuren**  
Außer für die Gesundheit zu sorgen, lässt sich in Kühlungsborn noch einiges mehr unternehmen. Das Kulturangebot ist groß, es gibt reichlich gastronomische Offerten sowie Gelegenheiten zu Ausflügen und anderen Unternehmungen. Etwa zum Reiten, zu Planwagen- und Kutschfahrten, zum Golfen, Angeln und Tauchen in einer eigenen Tauchschule. Im Kletterwald Kühlungsborn lässt es sich gar zwischen Bäumen surfen und von Anfang Dezember bis Ende Februar auf einer Eisbahn Schlittschuhlaufen. Nicht zu vergessen das KÜBOMARE: eine Freizeitoase, die ganzjährig BadeFreuden im wohltemperierten Ostseewasser ermöglicht.

Birgit Frohn © SeMa



## Ostseebad Kühlungsborn: Relaxtage in der Villa Hanse

10 Übernachtungen ab € 539,-\* f. 2 Pers. im 2-Zi.-App.

- Inklusivleistungen pro Person:**
- 1 x Ganzkörperpeeling (ca. 30 Min.)
  - 1 x Aromaölrückenmassage (ca. 30 Min.)
  - 1 x Schröpfungsmassage (ca. 30 Min.)
- oder
- 1 x Kopf- u. Gesichtsmassage (ca. 30 Min.)
  - 1 x Ganzkörpermassage (ca. 60 Min.)
- freie Schwimmbad- und Saunanutzung
  - Endreinigung
  - Erstausstattung Bettwäsche/Handtücher
  - 1 x kostenloser Handtuchwechsel
  - 2 Flaschen Mineralwasser
  - 1 Parkplatz (max. Höhe 1,50 m)



### Weitere Infos und Buchung

T.O.M. ImmoPlus GmbH, Tel. 0800-125 12 51 (gebührenfrei aus dem dt. Netz)  
E-Mail: buchung@tomimoplus.de • Internet: www.villa-hanse.de

\*=Buchbar im Zeitraum 08.09. bis 20.12.2013 und 05.01. bis 11.04.2014. Begrenztes Kontingent. Die ortsübliche Kurtaxe ist bei Anreise zu zahlen. Nichtraucher-Appartements. Haustiere sind nicht zugelassen.

## ANGST nehmen, Sicherheit geben! Computerhilfe mit Herz

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: 040/47 11 67 62  
oder pziems@gmx.de

# Steinzeiteintopf und Hünenspieß

Zeitreisen und Geniebertouren durch den Naturpark Wildeshauser Geest

(djd/pt). Wenn die Wälder sich verfärben und die Gartenlokale langsam schließen, beginnt in der Wildeshauser Geest die Zeit der gemütlichen Spaziergänge in längst vergangene Zeiten.



**Privatleute öffnen ihre Herbstgärten und in Werkstätten und auf Märkten kann man den Künstlern bei der Arbeit zuschauen. Natur- und vogelkundlich interessierte Gäste genießen besonders die Hunteniederung, das Naturschutzgebiet der Ahlhorner Fischteiche und das Goldenstedter Moor.**

**Zeitreisen in die Jungsteinzeit**  
Schaurig schöner Nervenkitzel ist beispielsweise garantiert bei einer Wanderung im Fackelschein in die Zeit der Trichterbecherkultur der Jungsteinzeit - begleitet von alten Sagen, Geschichten und Liedern. Doch Vorsicht: Wer sich inmitten der Großsteingräber im finsternen Wald verläuft, könnte einen leckeren Steinzeiteintopf oder Hünenspieß verpassen, der vom Landgasthof Engelmannsbäke serviert wird. Wer lieber am Tage den Spuren der Vergangenheit folgt, schließt sich dagegen Zeitreiseleiterin "Meena" an, die ihre Gäste von den bronzezeitlichen Hügelgräbern am Pe-

struper Gräberfeld durch Wald und über Feldwege bis zu den Kleinenknetter Steinen, den berühmten Steingräbern der Jungsteinzeit, führt. Unterwegs erzählt Meena Geschichten und Geschichtliches über das Leben der Menschen, die hier zwischen 5500 und 2200 vor Christi gelebt haben. Unter [www.wildegeest.de](http://www.wildegeest.de) findet man noch mehr Zeitreisen und alle Veranstaltungen für Herbst und Winter.

### Das Glück der Erde ...

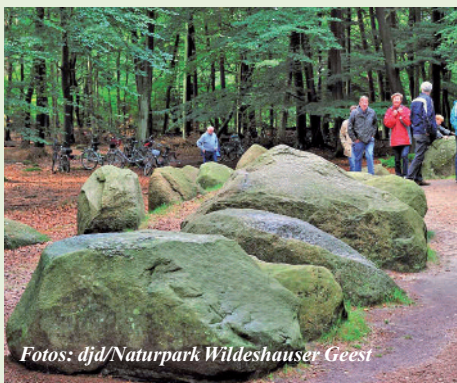
Viele Reiter wünschen sich, möglichst einen ganzen Urlaub im Sattel verbringen zu können. Besonders im Herbst, wenn sich die Natur in eine bunte Farbenwelt verwandelt, sind Reitausflüge

etwas ganz Besonderes. In der flachwelligen Landschaft des Naturparks Wildeshauser Geest mit Fluss- und Bachläufen, Wäldern, Heide, Moor, Feldern und Wiesen können Wanderreiter Kurztrips, Tagestouren oder Mehrtagesritte unternehmen. Ein Reitkartenset im Maßstab 1:50.000 ermöglicht die individuelle Planung, zahlreiche Wanderreitstationen bieten Übernachtungsmöglichkeiten für Ross und Reiter.

### „Dunkel-Restaurant“: Erlebnis für alle Sinne

Auch kulinarisch hat die "Wilde Geest" mit Wildgerichten oder Grünkohl mit Pinkel – der typisch norddeutschen geräucherten, grobkörnigen Grützwurst – einiges zu bieten. Ein ganz besonderer Tipp ist etwa das Drei-Gänge-Menü im Halbmondzimmer des "Dunkel-Restaurants" vom Lopshof in Dötlingen. Hier erlebt der Gast seine Sinne ganz neu, denn es ist gar nicht so einfach, im Dunkeln das Glas seines Gegenübers zum Anstoßen zu finden und herauszuschmecken, was man gerade isst. Denn erst ganz am Schluss erfahren die Gäste, was ihnen in der Finsternis an kulinarischen Köstlichkeiten serviert wurde.

Mehr Infos: [www.wildegeest.de](http://www.wildegeest.de)



Fotos: djd/Naturpark Wildeshauser Geest

## Veranstaltungen im Herbst in der Wildeshauser Geest

- 20.09.: „Der kleine Abendspaziergang“ in Hude - Führung im Fackelschein durch den historischen Klosterbezirk mit Abschluss in der Klosterremise.
- 21.09.: „Lange Nacht der Sagen und Mythen an der Straße der Megalithkultur“.
- 03.10.: Gartenaktionstage in Hude und Dötlingen.
- 03.10.: „Auf den Spuren der Zisterzienser“ in Hude - Wanderung nach Bergedorf mit Zwischenstopp im Bibelgarten des Lutherstiftes in Falkenburg.
- 01. bis 30.11.: Wildwochen in Gasthöfen und Restaurants der Region.

## BARRIEREARM WOHNEN IN TOPLAGE

### HH-DUVENSTEDT

ERSTBEZUG

Hier entstehen in ruhiger, zentraler Toplage seniorengerechte 2-Zimmer-Mietwohnungen.

Die 45-72 m<sup>2</sup> gr. Wohnungen sind hochw. ausgestattet z. B. mit Einbauküche, Fußboden in Holzoptik, Balkone/Loggien/Terrassen, Lift, Kfz-Stellpl., Miete: ab € 630,- + Nk./Kt. Lassen Sie sich vormerken.

Tel. 04121/4874-7450  
[hamburg@semmelhaack.de](mailto:hamburg@semmelhaack.de)

**SEMMEHAACK**  
WOHNUNGSUNTERNEHMEN



[www.semmelhaack.de](http://www.semmelhaack.de)

## Seniorenreisen Busvermietung

| Tagesfahrten | 07.09.13 | Sylt, Schifffahrt, Inselrundfahrt                           | € 56,- |
|--------------|----------|-------------------------------------------------------------|--------|
|              | 14.09.13 | IGS-Hamburg, Barkassenfahrt, Eintritt, Führung              | € 55,- |
|              | 17.09.13 | Stralsund, Mittagessen, ganztägige Reiseleitung             | € 49,- |
|              | 21.09.13 | Kohltag, Mittagessen, Führung                               | € 43,- |
|              | 24.09.13 | Winsen, Stadtführung, Mittagessen                           | € 39,- |
|              | 01.10.13 | Magdeburg, Mittagessen, Schifffahrt                         | € 59,- |
|              | 05.10.13 | Meyer Werft Papenburg, Führung, Mittagessen, Stadtrundfahrt | € 55,- |
|              | 08.10.13 | Don Kosaken Chor, Sektempfang, Mittagsbuffet, Konzert       | € 66,- |
|              | 22.10.13 | Outletcenter Neumünster, 10% Rabattkarte, Busfahrt          | € 19,- |
|              | 26.10.13 | Entenparty, Mittagessen                                     | € 43,- |

„Fahrt ins Blaue“ € 29,- Busfahrt, inkl. Mittagessen (jeden 1. Do. im Monat)

| Mehrtagesfahrten | 07.10.-14.10.13 | Masuren                   | ab € 599,- |
|------------------|-----------------|---------------------------|------------|
|                  | 29.11.-02.12.13 | Christkindlmarkt Nürnberg | ab € 329,- |

Kostenlosen Katalog 2013 anfordern

Ulzburger Str. 289, 22850 Norderstedt, Tel. 040-526 70 04





# Rätsel Spaß

Direktankauf Ihres Hauses oder  
Ihres unbebauten Grundstücks  
durch den Hamburger Bauträger:  
 **Ansprechpartner:**  
Marc Christian Stein  
Tel.: 040/28 66 81 20 - info@accentis24.de

|                           |                   |                         |                              |                            |                             |                   |                      |                               |                           |                             |                          |                              |
|---------------------------|-------------------|-------------------------|------------------------------|----------------------------|-----------------------------|-------------------|----------------------|-------------------------------|---------------------------|-----------------------------|--------------------------|------------------------------|
| ruhmreich                 |                   | See auf Honshu (Japan)  | Jungen                       |                            | japan. Stummfilmregisseur † | Terrain           | Höflichkeitswort     | französisch: Insel            | Vorsitzender              | Grenzschutzeinheit (Abk.)   | ausgest. Riesenlaufvogel | Reflexion                    |
| amtliche Genehmigung      |                   |                         |                              |                            | Büro-utensil                |                   |                      |                               |                           |                             |                          |                              |
| öster. Universitätsstadt  | 6                 | Tierhöhle               |                              |                            | Palast des Sultans          | Deckname          |                      |                               |                           | Standfläche des Luftreifens |                          | indischer Singvogel          |
|                           |                   |                         | Kameraobjektiv (Kw.)         | Schlag-rahm                |                             |                   | 5                    | griech. Historiker der Antike | tschech. Name der Elbe    |                             |                          |                              |
| gern haben                |                   | größte westfries. Insel |                              |                            |                             | Vernunft (franz.) |                      | Vorname der Nielsen †         |                           |                             | Busch-gelände            |                              |
|                           |                   |                         | 10                           | Amphibien                  | frech, ehrfurchtslos        |                   |                      |                               |                           |                             |                          |                              |
|                           |                   | Affenart (...faktor)    | südamerikanisches Haustier   |                            |                             |                   | 1                    | altöm. Göttin der Ernte       | Friseur-läden             |                             |                          | Doppelstern im 'Perseus'     |
| jap. Heiligtum            | Schreib-utensil   | Theater-zubehör         |                              |                            |                             |                   | 8                    | Rein-fall                     | pers. Herr-scher-titel    |                             |                          |                              |
| japanisches Flächenmaß    |                   |                         | Elfen-könig                  |                            |                             | Raben-vogel       |                      | eine persische Kaiserin       |                           |                             | gebogene Gliedmaßen      |                              |
|                           |                   |                         | zu einem früheren Zeitpunkt  |                            | Großstadt am Rhein          |                   |                      |                               | Land-schaft am Ganges     | japanischer Klapp-fächer    | 3                        |                              |
| Werkzeug-griff            | tropische Holzart | standhaft               |                              |                            |                             |                   |                      | assyrischer König             | kleine Süßig-keit         |                             |                          |                              |
| Tagesanbruch              |                   | 2                       |                              |                            | Diener-uniform              | Klecks, Tupfen    |                      |                               |                           |                             |                          | schöne Frau der griech. Sage |
| sibir. Fluss zum Ob-Busen |                   |                         | Billi-ardstiel einer Einheit | Geliebte des Zeus          |                             | 4                 |                      | kurz für: in das              |                           | Ort auf Nord-Grönland       |                          | Ort bei Fried-land           |
| Brauch-tum                | Abgott            | Adels-titel             |                              |                            |                             |                   |                      | Papa-geien Neusee-lands       | räumliche Be-schränktheit |                             |                          |                              |
|                           |                   |                         | latei-nisch: sei begrüßt     |                            | türkische Her-berge         |                   | Festung              |                               |                           |                             |                          |                              |
| Verdauungs-organ          | 9                 |                         | Abk.: Einfuhr-erklärung      | chem. Zeichen Queck-silber | Beherber-gungsbetrieb       |                   |                      | int. Kfz-K. Zypern            | Abk.: id est (latein.)    |                             |                          |                              |
|                           |                   | Hauptstadt Irans        |                              |                            |                             | 7                 |                      | ver-bannen                    |                           |                             |                          |                              |
| Einheit für ebene Winkel  |                   | zaudern                 |                              |                            |                             |                   | Ferien-ort im Allgäu |                               |                           | Urein-wohner v. Feuer-land  |                          |                              |

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

**Die Gewinner vom Juli/August!**

**1. und 2. Preis:** je 2 Karten für den Beatles Bus, die Magical History Tour  
Renate Stockmann, 22415 Hamburg  
Christian Hagenau, 22457 Hamburg

**3. bis 5. Preis:** je ein Buch „Seltsam im Nebel zu wandeln...“  
Gitta Frank, 22848 Norderstedt  
Gisela Bernhard, 22455 Hamburg  
Marianne Demme, 22339 Hamburg

**Auflösung:** Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe Juli/August 2013

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

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

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

ZERTIFIKAT

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

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

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

## Verlosung im September!

### 1. Preis:

**2 Tickets für Sweet & Spicy:**  
Erleben Sie die Genuss-Seiten der Speicherstadt!

Sweet & Spicy findet am 18. Oktober von 17 bis 20 Uhr statt und ist eine gemeinsame Veranstaltung des CHOCOVERSUM mit dem Gewürzmuseum Spicys. Sie besteht aus einem Vortrag im Gewürzmuseum, einer Führung durch die Speicherstadt, einem Besuch im CHOCOVERSUM plus einem Schokoladen- und Gewürzpräsent.

**entdecken • erleben • mitmachen**  
**CHOCOVERSUM**  
by HACHEZ

...und so können Sie gewinnen: Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 16.09.13 an SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg senden.

### Persönliche Angaben:

Ihre persönlichen Daten werden nicht für Werbezwecke verwendet oder gespeichert.

Vorname

Nachname

Straße

PLZ/Ort

### Lösungswort eintragen:

1

2

3

4

5

6

7

8

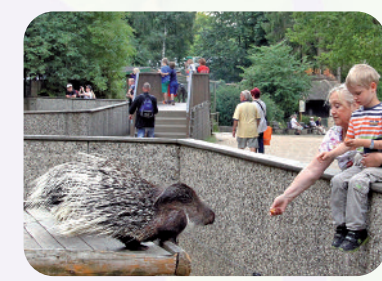
9

10

**WILD PARK**  
Lüneburger Heide  
Nindorf • www.wild-park.de

### 2. bis 4. Preis:

3 x je eine Familienkarte (zwei Erwachsene und 2 Kinder) à € 32,- für den Wildpark Lüneburger Heide in Nindorf







# Doris Kunstmann

## Oma mit Leib und Seele

*„Ich liebe alle meine Rollen auf den Theatertbühnen und vor der Kamera, aber meine liebste Rolle ist die der Oma Nonna.“*

Die im Oktober 1944 in Hamburg geborene Schauspielerin Doris Kunstmann ist aus vielen Filmen, Fernsehstücken und vor allem Theaterrollen bekannt. Nachdem sie gerade von einer Lesereise vom Schiff „Columbus 2“ zurück ist, bereitet sie sich auf das Theaterstück „Möwe und Mozart“ vor, welches sie mit ihrem Münchner Kollegen Peter Fricke im Herbst spielen wird. Bei Kindern ist sie bekannt und beliebt als resolute, motorradfahrende Oma Leni in der ARD-Kinderserie „Die Pfefferkörner“, in der

sich entwickeln und Fragen stellen. Mein Enkel Cedric ist Anfang August in die erste Klasse gekommen. Ich war sehr froh, dass ich diesen Tag mit ihm und der Familie miterleben durfte.“ Sohn Marc wuchs, wie Doris Kunstmann auch, als Einzelkind auf. Da sie als alleinerziehende Mutter für die kleine Familie sorgen musste, war sie viel unterwegs. Aber schon damals verbrachte sie so viel Zeit wie möglich mit ihrem Sohn.

Heute hält sie jeden Sonntag für die Enkel frei, an dem sie nicht spielen muss. Ab und zu dürfen die Kleinen auch schon mal bei ihrer Nonna übernachten. Am liebsten natürlich im großen Bett, alle zusammen. Die meisten Kinder haben zwei Omas und auch zwei

man Tiere streicheln, sie bestaunen, beim Füttern zusehen, aber auch viel lernen über die Herkunft und das Verhalten der verschiedensten Lebewesen. Außerdem – ganz wichtig nicht nur für meine Enkelkinder – ist ein sehr großes Angebot von äußerst gut gepflegten Spielgeräten und Spielplätzen, u.a. Rutschen, Trampolins und jede Menge Klettermöglichkeiten.

Die größte Faszination übte allerdings die Greifvögelvorführung vom Falkner Lothar Askani auf Cedric aus. Man spürte förmlich die Schwingen der großen Adler, als sie über unsere Köpfe flogen. Carlotta hatten es die kleinen Ziegen im Streichelzoo besonders angetan. Ich konnte gar nicht so viel Futter nachkaufen, wie sie es an ihre vierbeinigen Lieblinge verteilte.

So gegen 19:30 Uhr erklärte ein Mitarbeiter sehr höflich, dass eigentlich schon seit einer halben Stunde der Park geschlossen sei.“ Text + Fotos Marion Schröder © SeMa



Schulkinder als kleine Detektive unterwegs sind. Neue Folgen wurden gerade im Hamburger Hafen abgedreht und in den Herbstferien geht es weiter.

Doris Kunstmann spielt eine Imbissbudenbetreiberin, die ihren Enkel Max allein aufzieht, da seine Eltern bei einem Unfall ums Leben kamen. Vom sogenannten Ruhestand will die 68-Jährige nichts wissen. Es ist auch bei ihr, wie bei so vielen Menschen im Rentenalter, dass nach 65 eher ein freiwillig gewählter Unruhestand beginnt. Hobbies werden gepflegt und man hat mehr Zeit für die Familie. Die meisten Schauspieler allerdings üben ihren Beruf noch bis ins hohe Alter aus.

Die meisten Menschen können die freie Zeit nun auch mit den Enkeln genießen. Auch Doris Kunstmann versucht für ihre Familie da zu sein. „Die Zeit ist so schnell vorbei und die Kinder sind groß“, sagt die Schauspielerin. „Ich möchte gern miterleben, wie sie spielen,

Opas. Um sie auseinander halten zu können, bekommen sie häufig noch einen zweiten Namen: Dazu wird das Hobby, der Name oder der Wohnort als Ergänzung gewählt – Schwimm-Oma, Oma Rita oder Oma-Berlin kommen dann dabei heraus und jeder in der Familie weiß, wer gemeint ist.

Doris Kunstmann wird von ihren beiden Enkeln Carlotta (2 ½) und Cedric (6) Nonna genannt. Und das deshalb, weil sie längere Zeit in Italien gelebt hat und dort das Wort für Oma Nonna ist.

Doris Kunstmann mag Tierparks gern und geht mit ihren Enkeln dorthin. Sie berichtet über ihre Erfahrungen: „Schon damals, als mein Sohn noch klein war, gingen meine Mutter, Marc und ich gern in Tierparks. Man ist an der frischen Luft, geht viel spazieren und kann sich an den Tieren erfreuen. Gerade im Wildpark Lüneburger Heide in Nindorf gibt es eine große Vielfalt an Unterhaltungsmöglichkeiten. Hier kann



**Der familiengeführte Wildpark Lüneburger Heide in Nindorf ist das ganze Jahr über geöffnet - im Sommer von 8-19 Uhr und im Winter von 9-16.30 Uhr.**

**Eine Familienkarte kostet € 32,-. In dem 60 Hektar großen Wildpark leben 1.200 Tiere aus 140 verschiedenen Arten, die von der Betreiber-Familie Tietz und allen Mitarbeitern liebevoll gehegt und gepflegt werden.**

# Senioren helfen Senioren

## Seniorengenossenschaften auch für Hamburg

**Über 90 Prozent der Bevölkerung möchten ihren Lebensabend selbstbestimmt und möglichst in den eigenen vier Wänden verbringen. Demografischer Wandel, knappe Ressourcen der Renten- und Pflegekassen und Fachkräftemangel drohen diesen Wunsch jedoch für so manche platzen zu lassen. Da kommt die Idee der Seniorengenossenschaften genau richtig.**

Hamburg steuert auf eine Wohnungsnot für Senioren zu: Laut einer aktuellen Studie des Hannoveraner Pestel-Instituts werden in den kommenden Jahren in der Hansestadt fast 50.000 altersgerechte Wohnungen fehlen. Ohne passenden und bezahlbaren Wohnraum heißt es für viele dann »ab ins Heim«. Die Hamburger Pflege- und Hilfsdienste, Sozial- und Wohlfahrtsverbände tragen bereits sehr dazu bei, dies zu vermeiden – den stark wachsenden Bedarf können sie aber nicht mehr decken. Gefragt sind deshalb alternative Unterstützungsformen und -netzwerke, die auch Hilfe zur Selbsthilfe leisten.

### Wir für uns

Genau das ist das Konzept der sogenannten Seniorengenossenschaften. Nach den Prinzipien der »Hilfe auf Gegenseitigkeit« setzen sich deren selbst nicht mehr ganz jungen Mitglieder für ältere und pflegebedürftige Menschen ein und helfen ihnen im Alltag. Mit diesem Engagement der Seniorengenossenschaften können die Leistungen der ambulanten Pflegedienste sinnvoll ergänzt werden – um es mehr Menschen zu ermöglichen, ihren Lebensabend möglichst lange selbst zu bestimmen und zu gestalten.

Das Spektrum der Unterstützungen reicht von einfacher Einkaufshilfe über Unterstützung bei Arztbesuchen und Behördengängen bis hin zu Essen auf Rädern, Besuchsdiensten und dem Leisten von Gesellschaft. Für ihr Engagement können sich die aktiven Mitglieder entweder das entsprechende Entgelt auszahlen oder sich die Arbeitszeit gutschreiben lassen. Mit diesem Guthaben können die Mitglieder wiederum selbst entsprechende Dienste in Anspruch nehmen, wenn sie später im fortgeschrittenen Alter darauf angewiesen sind.

## SHI Immobilienmanagement- Ihr Partner für die Vermittlung von Seniorenwohnungen

Sicher, sorglos und selbstbestimmt auch im Alter in den eigenen vier Wänden leben zu können – das sind die häufigsten Wünsche, mit denen sich die Generation 55 plus auf der Suche nach einer geeigneten Wohnung an uns wendet. Vielen Senioren konnten wir in den vergangenen Jahren barrierefreie, altersgerechte Wohnungen in zentralen Lagen und attraktiven Wohnhäusern vermitteln. Engagiert verfolgen wir bei SHI das Ziel, für jeden Vermieter den für ihn und seine Immobilie am besten geeigneten Mieter zu finden. Aufgrund der hohen Nachfrage nach Wohnungen durch die Generation 55 plus und einer gut bestückten Interessenten-Kartei sind wir weiterhin auf der Suche nach geeigneten Objekten zur Vermietung. Profitieren Sie von der exzellenten Beratungsqualität eines inhabergeführten Unternehmens. Als geprüfter Sachverständiger für die Bewertung von Immobilien und Mitglied im Gutachterausschuss des Kreises Segeberg unterstütze ich Sie gern mit Fachkompetenz und langjähriger Marktpraxis.

1991 wurde in Baden-Württemberg die erste Seniorengenossenschaft gegründet, mittlerweile gibt es bundesweit zwischen 80 und 90 solcher Projekte. Anders als der Name vermuten lässt, sind diese Seniorengenossenschaften in der Regel als eingetragener Verein organisiert.

### Antrag der Hamburger CDU

Die CDU-Bürgerschaftsfraktion möchte Seniorengenossenschaften auch in Hamburg etablieren. Dazu hat sie eine Podiumsdiskussion mit namhaften Experten aus verschiedenen Bundesländern zu dem Modell der Seniorengenossenschaften durchgeführt. Das Interesse an diesem Selbsthilfemodell war hoch: das zeigte sowohl die große Zahl der Veranstaltungsteilnehmerinnen und -teilnehmer als auch die vielen Fragen aus dem Publikum.

Die CDU-Bürgerschaftsfraktion hat deshalb einen entsprechenden Antrag gestellt, über den Mitte August in der ersten Bürgerschaftssitzung nach der Sommerpause diskutiert wurde. Dieser wurde in den Gesundheitsausschuss überwiesen.

Birgit Frohn © SeMa



**Das Senioren Magazin Hamburg finden Sie auch unter SeMa bei facebook**

**Senioren Magazin**  
Hamburg GmbH

**Anzeigenberatung und -annahme:**  
  
HWWA-Werbeagentur GmbH  
Tel.: 040/524 33 40  
E-Mail: hwwa@wt.net.de

**Wohnen „Generation 55 +“**

- 1 Zi., (ohne Schlafnische), ca. 35 m², € 347,- + Nk./Kt.
- 1 Zi., (mit Schlafnische), ca. 39 m², € 390,- + Nk./Kt.

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

**Courtagefrei!**  
(Ansprechpartner Hr. Rothkoegel)

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

Bei einem unverbindlichen und selbstverständlich kostenfreien Beratungsgespräch informieren wir Sie gern über Ihre individuellen Möglichkeiten. Sprechen Sie uns gern an, damit wir uns persönlich kennenlernen können und gemeinsam eine für Sie optimale Lösung erarbeiten können.

**IMMOBILIENGUTACHTEN ZUM FAIREN PREIS!**

**Stefan Hagemann**

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

**Stefan Hagemann Sachverständigenbüro**

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







VERANSTALTUNGEN TIPPS + TERMINE

AUSSTELLUNGEN

Noch bis zum 13. Oktober 2013  
20 Jahre später – damals und heute.  
Malerein und Grafiken von Barbara-Ka-  
thrin Möbius. **Kulturhaus Eppendorf,  
Julius-Reincke-Stieg 13a, 20251 HH,  
Tel.: 040/48 15 48**

\*\*\*

Noch bis zum 27. Oktober 2013  
**Böse Dinge. Eine Enzyklopädie des  
Ungeschmacks.** Eine Ausstellung von  
Geschmacksverwirrungen im Design und  
Kunsthandwerk. Di.-So. 10-18 Uhr, Do.  
bis 21 Uhr. **Tauschbörse für böse Dinge.**  
Im Rahmen der Ausstellung können die  
Besucher all ihre „bösen Deko-Stücke“  
mitbringen und gegen ein anderes „böses  
Ding“ eintauschen, ausgeschlossen sind  
Objekte, die leben, leuchten, Krach  
machen, Schmutz verursachen, schlecht  
werden können oder zum Anziehen sind.  
**Museum für Kunst und Gewerbe, Stein-  
torplatz 1, 20099 Hamburg, Tel.:  
040/428 13 48 80**

JAHRMARKT

**Sonntag 22. September, 10-17 Uhr**  
**16. Volksdorfer Bauernmarkt.** Kartof-  
feln, Gemüse, Fleisch, Honig, Brot und  
vieles mehr – frisch vom Erzeuger.  
Eintritt € 1,- (Kinder bis 1,49 m frei).  
**Museumsdorf Volksdorf, Im Alten  
Dorfe 46-48, 22359 Hamburg**

LESUNGEN

**Dienstag 10. September, 19.30 Uhr**  
**Die linke Hand des Papstes.** Autorenle-  
sung mit Friedrich Christian Delius,  
Eintritt € 10,-, erm. € 8,-, Mitglieder  
Literaturhaus-Verein € 6,-. **Literatur-  
haus Hamburg, Schwanenwik 38,  
22087 Hamburg, Tel.: 040/22 70 20 11**

\*\*\*

**Montag 16. September, 20 Uhr**  
**Alfred Biolek – Sein Leben.** Lesung und  
Gespräch. **St. Pauli Theater, Spielbuden-  
platz 29-30, 20359 Hamburg,  
Tel.: 040/47 11 06 66**

TAG DER OFFENEN TÜR

**Sonntag 22. September, von 11-16 Uhr**  
**Im LAB-Seniorentreff Fuhlsbüttel.**  
Kennenlernen und informieren bei Kaffee  
& Kuchen und einem kleinen Basar der  
Handarbeits-, Mal- und Bastelgruppen.  
**Lange Aktiv Bleiben, Fliederweg 7,  
22335 HH, Tel.: 040/59 24 55**

FÜHRUNG

**Sonntag 8. September, 10.30 Uhr**  
**Führung über den Ohlsdorfer Fried-  
hof.** In unmittelbarer Nähe zum Treff-  
punkt lädt das Friedhofsmuseum ein, es  
ist an diesem Tag von 10-14 Uhr geöffnet.  
Kostenbeitrag für die Führung € 4,-.  
**Treffpunkt ist hinter dem Verwaltungs-  
gebäude Fuhlsbüttler Straße 756,  
22337 Hamburg, Tel.: 040/50 05 33 87**

KONZERTE

**Samstag 7. September, 16 Uhr**  
**Konzert mit Cello und Klavier:**  
„Vogelreise“. Die jamaikastämmige Pia-  
nistin Natalie Morrison und ihre Partnerin  
Christiane Reiling nehmen uns mit auf  
eine Reise in den Süden. **Im Restaurant  
im Wohnpark am Wiesenkamp, Wiesen-  
kamp 16, 22359 HH, Tel.: 040/644 16-914**

\*\*\*

**Sonntag 8. September, 15-19 Uhr**  
**Gospelgroove im Park.** 12. Hamburger  
Open-Air-Gospel-Festival.  
**Planten un Blumen und Wallanlagen,  
Gorch-Fock-Wall 1, 20354 Hamburg,  
Tel.: 040/428 54-47 23**

\*\*\*

**Mittwoch 11. September, 20 Uhr**  
**Kris Kristofferson.** Der charismatische  
76-jährige Künstler berührt intensiv sein  
Publikum. **Laeiszhalle-Musikhalle  
Hamburg, Johannes-Brahms-Platz,  
20355 Hamburg, Tel.: 040/35 76 66-66**

\*\*\*

**Mittwoch 11. September, 15-17 Uhr**  
**Polizei-orchester Hamburg.** Unter der  
Leitung von Dr. Kresge – Vom Wind und  
Wetter. **Planten un Blumen und Wallan-  
lagen, Gorch-Fock-Wall 1, 20354 Ham-  
burg, Tel.: 040/428 54-47 23**

\*\*\*

**Samstag 14. September, 11.30-21.30 Uhr**  
**jazztrain.** Jazz-to-go, 35 Bands in vier  
U-Bahn-Wagen. Pro Runde spielt eine an-  
dere Band. Eine Fahrt dauert 40 Minuten.  
Eintritt: HVV-Ticket, Haltestellen, an  
denen man um- und einsteigen kann: Lan-  
dungsbrücken, Berliner Tor und Barmbek.  
**Veranstaltungsort mit Bühne und  
Begleitprogramm: U-Bahnhaltestelle  
Schlump, www.jazztrain-hamburg.de**

\*\*\*

**Donnerstag 19. September, 18 Uhr**  
**Das Ahoi-Akkordeon-Orchester.** Ein  
bunter Melodienreigen, Eintritt € 6,-,  
erm. € 4,- (Anm. erbeten). **Begegnungs-  
zentrum der Köster-Stiftung, Meisen-  
straße 25, 22305 HH, Tel.: 040/69 70 62-0**

VORTRAG

**Mittwoch 11. September, 19 Uhr**  
**Silver workers.** Warum bleiben Deutsche  
im Alter berufstätig, auch wenn die  
Rente reicht? Eintritt frei, Anmeldung  
erforderlich unter [www.koerberforum.de](http://www.koerberforum.de).  
**Körper Forum, Kehr wieder 12,  
20457 HH, Tel.: 040/80 81 92-0**

THEATER

**Samstag 7. September, ab 19 Uhr**  
**10. Hamburger Theaternacht (mit Aus-  
schnitten aus unseren aktuellen Pro-  
grammen)** mit Carolyn Debern, Claudia  
Kühn, Silke Roca & Peter G. Dirmeier.  
**Samstag 21. September, 20 Uhr**  
**Sandkasten (Theaterstück von Michal**  
**Walczak).** Inszenierung: Olaf Reifegerste  
mit Silke Roca & Peter G. Dirmeier.  
**Jeweils Echtzeit studio, Alsterdorfer  
Str. 15, 22299 HH, Tel.: 040/24 86 39 72**

FLOHMÄRKTE

**Immer samstags, 7-15 Uhr und**  
**mittwochs, 10-15 Uhr (außer 14.09.),**  
**Bahrenfeld, Flohmarkt „Flohdom“.**  
Freifläche an der Trabrennbahn, Luruper  
Chaussee 30, 22761 Hamburg

\*\*\*

**Immer samstags, 11-18 Uhr,**  
**Der.Die.Sein Markt.** Unilever-Haus,  
Strandkai 1, 20457 Hamburg

\*\*\*

**Immer samstags 8-16 Uhr, St. Pauli**  
**Floh-schanze, Antik- und Flohmarkt.**  
Alte Rinderschlachthalle, Neuer Kamp  
30, 20359 Hamburg

\*\*\*

**Samstag 7. u. 21. September, 10-19 Uhr,**  
**Neustadt: Antikmarkt.** Gänsemarkt,  
20354 Hamburg

\*\*\*

**Sonntag 8. September, 7-17 Uhr,**  
**Alsterdorf: Flohmarkt alsterfloh.**  
Alsterdorfer Markt, 22297 Hamburg

\*\*\*

**Sonntag 8. September, 12-17.30 Uhr,**  
**Duvenstedt: Sommerflohmarkt.** Can-  
tate-Kirche Duvenstedt, Duvenstedter  
Markt 4, 22397 Hamburg

\*\*\*

**Sonntag 8. September, 10-17 Uhr,**  
**Eppendorf: Flohmarkt Isestraße.**  
Zwischen Eppendorfer Baum und  
Klosterallee, 20149 Hamburg

\*\*\*

**Sonntag 8. September, 8-16 Uhr,**  
**Flohmarkt Metro Niendorf.**  
Papenreye 33, 22453 Hamburg

\*\*\*

**Freitag 13. September, 16-19 Uhr,**  
**Frauen-Kleider-Markt.** Von Frauen für  
Frauen, Ev. Familienbildung Eppendorf,  
Loogeplatz 14/16, 20249 Hamburg

\*\*\*

**Sonntag 15. September, 9-17 Uhr,**  
**Barmbek: Kultur-Flohmarkt.** Auf dem  
Vorplatz des Museums der Arbeit,  
Wiesendamm 3, 22305 Hamburg

\*\*\*

**Sonntag 15. September, 8-16 Uhr,**  
**Flohmarkt: Ikea Schnelsen.**  
Wunderbrunnen 1, 22457 Hamburg

\*\*\*

**Sonntag 15. September, 9-16 Uhr,**  
**Volksdorf: Volksmarkt.** Wochenmarkt-  
fläche Volksdorf, Kattjahren, 22359 HH

\*\*\*

**22. September, 11-15 Uhr,**  
**XXL Kleiderflohmarkt,**  
auf dem Gelände des UKE, Gebäude  
N 61, im Foyer der Anatomie,  
Martinistraße, 20251 Hamburg

\*\*\*

**Sonntag 29. September, 8-16 Uhr,**  
**Flohmarkt: Max Bahr Langenhorn.**  
Tarpen 19, 22419 Hamburg

OKTOBERFEST

**Do. 26. September, 11.30-13.30 Uhr**  
**O’zapft is.** Aktionstag zum Oktoberfest.  
Kosten: € 12,50 p. Person. VHW  
Seniorenwohnanlage Alsterpark,  
Rathenastr. 4-10, 22297 HH, Anmel-  
dung bitte unter: Tel.: 040/511 27-2000