

Das Magazin für
die Generation 55+

SeMa

Senioren Magazin Hamburg

Gratis
zum
Mitnehmen



Klaus & Klaus
Hamburg/Hafen/hohe See S. 6



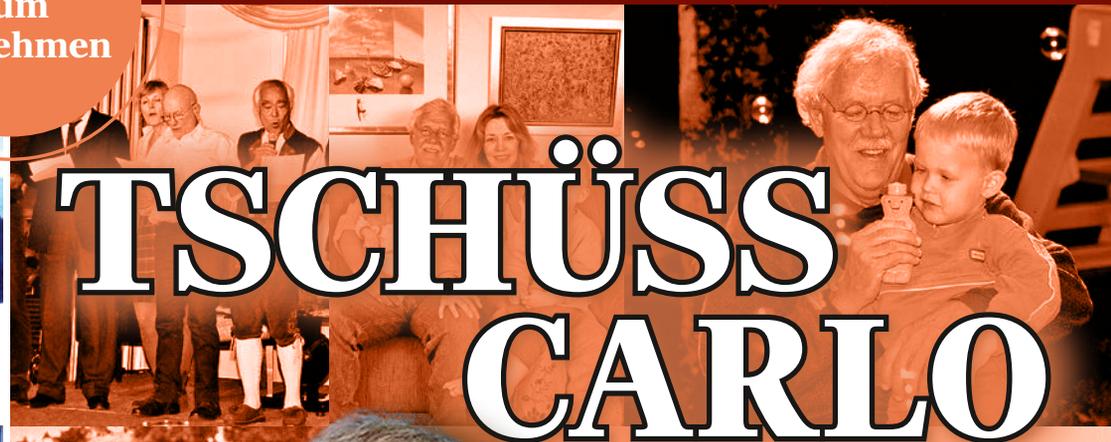
Freddy Quinn
... wie er wirklich war S. 8



„Halbblut“
Karl-May-Festspiele S. 14



Damals karger Kiez
... heute schicke Szene S. 24



TSCHÜSS CARLO

*sein Leben
in Bildern*

S. 4



© Klaus Karkmann

© Marion Schröder

© Marion Schröder

© Pixabay

© Marion Schröder, privat

Mittagessen

frisch gekocht & geliefert

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

Menüpreis
9,50€
inkl. Lieferung
und Dessert



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

Stufenlos glücklich.

Exklusive Neubauwohnungen mit Aufzug in Pinnebergs Bestlage zur Miete und Kauf:

- + Viele barrierearme Wohnungen
- + Große Balkone oder Dachterrassen
- + In ruhiger, grüner und zentraler Lage
- + Energieeffizienz B: 49,8 kWh/(m²*a), A, FW, Baujahr 2025

Alle Wohnungen und Preise finden Sie auf www.muehlenau-gaerten.de

Für Sie da: Herr Hendrik Grasshoff
040 413 455 450 | hendrik.grasshoff@ppimmo.de



PETERS PETERS
In Hamburg Zuhause.

Inhalt

- 4 Tschüss Carlo**
Du warst immer sensationell
- 6 Schön gehört? Das Erfolgsduo Klaus & Klaus:**
Hamburg, Hafen und die hohe See
- 8 Neues aus der Welt der Stars**
Freddy Quinn: Seine Lebenslügen und wie er wirklich war
- 12 Rätsel**
- 14 Ausflugstipp**
Karl May 2025 in Bad Segeberg:
„Halbblut“ – mit einem skrupellosen Gangsterpaar
- 16 Kleinanzeigen**
- 18 Rezepte**
- 20 Unsere Nachbarn, unsere Geschichten**
Doris Meyel: „Ich tanze auf vielen Hochzeiten“
- 21 Digitale Tipps & Trends:**
Thema „Online-Arzttermine“
- 22 Vereinsmeierei**
pro linguis – der Sprachenclub am Rothenbaum
Sprachen lernen – und Spaß haben
- 23 Friedhofsgärtner-Genossenschaft Hamburg eG**
Erinnerungen, die unvergessen bleiben – Die Erinnerungsgärten Hamburg im Sommer
- 24 Hamburg**
Damals karger Kiez – heute schicke Szene
Alte Wohnungen für neue Wohlhabende
- 27 Gesundheitskolumne**
Die Haut, das größte und schwerste Organ des menschlichen Körpers
- 28 Liebe & Freundschaft**
Let's talk about Sex: „Ich würd ja gerne“
- 29 Kunst & Kultur**
Länder, Leute, Lebensphasen
Buchtipps für den Sommer
- 30 SoVD-Sozialtipp**
Wer im Alter Steuern zahlen muss
- 31 Filmtipp: „Der Salzpfad“**
- 32 Veranstaltungen**

Herausgeber: SeMa - Senioren Magazin Hamburg GmbH
Adresse: Postfach 761007 • 22060 Hamburg • Tel.: 040/22 89 77 01
kontakt@senioren-magazin-hamburg.de • www.senioren-magazin-hamburg.de

Handelsregister
HRB 190298
Amtsgericht
Hamburg

Geschäftsführer
Jan Philipp Platenius

E-Mail
kontakt@senioren-magazin-hamburg.de

Layout und Grafik
Sandra Holst
Manuela Heins
Sabine Mehl

Redaktion

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

E-Mail
redaktion@senioren-magazin-hamburg.de

Korrektorat
Sibylle Kumm

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

Druck
Lehmann Offsetdruck GmbH
Gutenbergring 39
22848 Norderstedt

Unternehmenssitz
Großheidestraße 21
22303 Hamburg

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

Anzeigenschluss gewerbliche Anzeigen
Ausgabe September 2025
am 15.08.2025

Verteilung der September-Ausgabe
ab 01.09.2025

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

Liebe Leserinnen und Leser,

nun sind wir schon in der Mitte des Jahres 2025 angekommen, und ich hoffe, Sie genießen den Sommer. Leider haben uns auch in diesem Jahr schon einige Personen verlassen. So auch unser beliebter NDR-Moderator Carlo von Tiedemann. Zum Abschied widmen wir uns ihm auf der nächsten Doppelseite.

Natürlich haben wir auch freudigere Themen: Wie jedes Jahr laufen zurzeit bereits die Karl-May-Festspiele in Bad Segeberg. Falls Sie, ebenso wie ich, sich die Aufführung dieses Jahr ansehen, wünsche ich Ihnen an dieser Stelle bereits viel Freude. Außerdem geht es in unserem Heft unter anderem

um Freddy Quinn, Klaus & Klaus, die Liebe und die Nachbarn sowie die demografischen Veränderungen in unserer Stadt.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und einen schönen Sommer.



Ihr
Jan Philipp Platenius

SeMa

Auch im Postversand!

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

Hiermit bestelle ich das SeMa-Abo ...

1 Heft 2 Hefte 3 Hefte

ab Monat _____

Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

IBAN: _____

Unterschrift: _____

Bitte senden Sie diesen Abschnitt an: SeMa Senioren Magazin Hamburg GmbH, Postfach 761007, 22060 HH, oder online unter: senioren-magazin-hamburg.de/verlag/abo

Anzeige

SENIORENUMZÜGE

Hamburg

Alles aus einer Hand
Ihr Rundum-Sorglos-Paket

UNSERE LEISTUNGEN

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

50 € Gutschein
*bei Vorlage der Anzeige



4.180 € Zuschuss
durch die
Pflegekasse

Was uns auszeichnet

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



WÄHLEN SIE SORGLSIGKEIT

Hendrik Wiegand - Geschäftsführer/Inhaber



3200+
Zufriedene Kunden

250
Umzüge/Jahr

16
Jahre am Markt

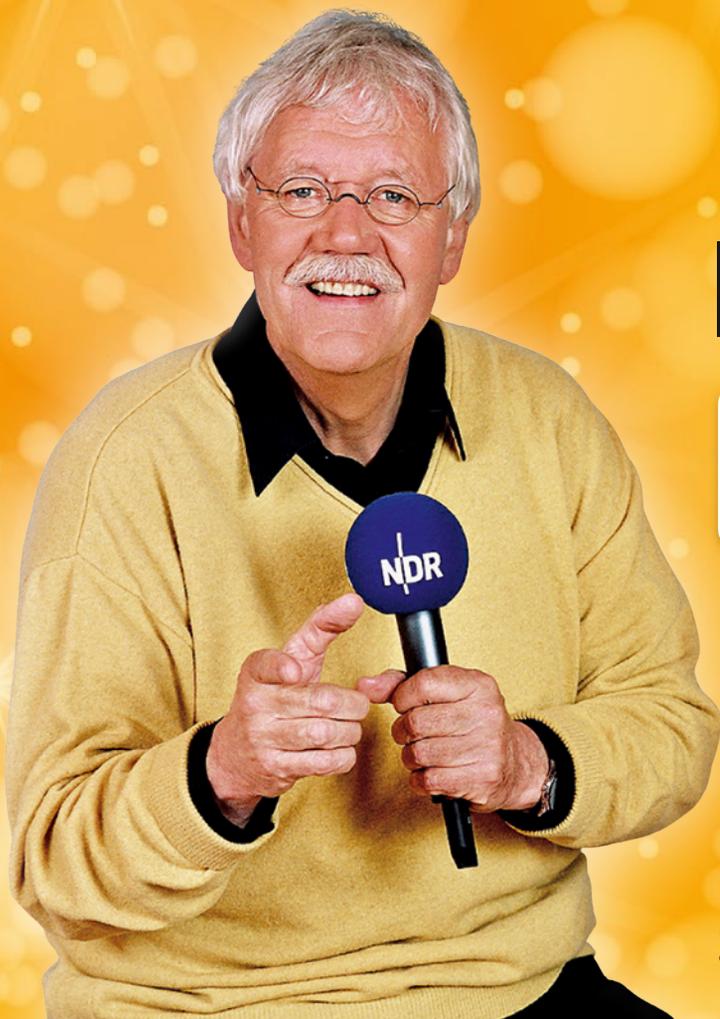
JETZT KONTAKT AUFNEHMEN!

☎ 040 / 37 08 58 82

✉ info@seniorennumzuege24.de

🌐 www.seniorennumzuege24.de





Tschüss CARLO

DU WARST IMMER *sensationell*

Am Pfingstsonntag schloss Hamburgs bekanntester und beliebtester Moderator für immer seine Augen. Sein Wunsch, wie sein Vater über 100 Jahre alt zu werden, erfüllte sich leider nicht. Bei seinem einzigen Tandemsprung im Jahr 2012, vor dem er viel Respekt hatte, nahm er den Personalausweis seines geliebten Papas als Glücksbringer mit in die Höhe und kam übergücklich wieder auf dem Boden an.

Sein „lieber Gott“, zu dem er als bekennender Christ jeden Abend sprach, rief ihn jetzt zu sich. Carlo: „Ich habe alles erlebt und jetzt keine Wünsche und Träume mehr. Ich bin sehr glücklich mit meinem Leben“, erzählte er uns bei unserem letzten Treffen im Oktober 2023, als wir ihn auf einem seiner Spaziergänge durch das Himmelmoor in der Nähe seines Wohnorts begleiten durften. „Ich bin ein Frühhensch und gehe jeden Morgen allein diesen Weg und

genieße die Natur und die Stille.“ Hier zeigte sich seine andere, ruhige Seite neben den Carlo-typischen Aussagen: „sensationell, sch, sch, sch ... önes Arbeiten und jupp, jupp.“

Der Kultmoderator spendete in seiner Freizeit schwerkranken Kindern Trost in der „Sternenbrücke“, hörte sich als Schirmherr geduldig die Nöte und Sorgen der Obdachlosen in der Tagesaufenthaltsstätte in Norderstedt an und sagte sofort



Carlo liebte Hunde, auch die beiden: Thor und Valentin der Rasse Bolonka.



Carlo 2005 mit seinen vier Kindern: mit Baby Viktoria, Theresa, Lisa und Sohn Nikolas.

Carlo war Schirmherr in der Tagesaufenthaltsstätte und Beratungsstelle für Obdachlose in Norderstedt. Er war bekannt für sein großes Herz und seine Hilfsbereitschaft.

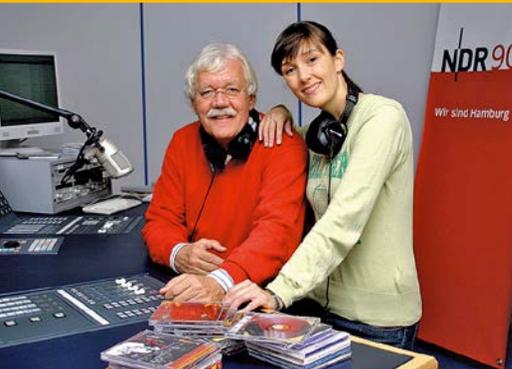




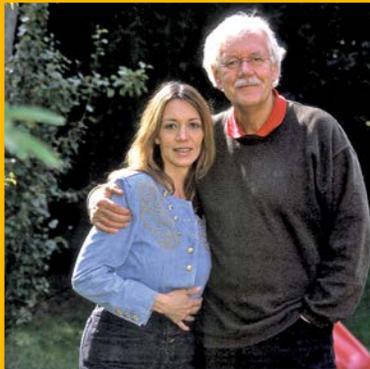
2012 wagte Carlo seinen ersten Tandemflug – Tochter Theresa begleitete ihn auf den Flughafen Hartenholm und war sehr stolz auf ihren Papa.



Carlo und Peter Maffay verband eine lange Freundschaft mit viel Humor.



Carlo und Tochter Theresa, die in seine Fußstapfen trat und auch beim NDR als Moderatorin erfolgreich arbeitet.



Carlo mit seiner großen Liebe Julia. Im Oktober 2012 heirateten die beiden in Venedig.



Carlo moderierte ehrenamtlich viele Jahre die Benefiz-Talkshow im Vitalia Seehotel in Bad Segeberg. V.l.: Björn Engholm, Annette und Rüdiger Nehberg, Takeo Ischi, Guido Eschholz, Carlo, Geff Harrison

zu, als der Direktor des Bad Segeberger Vitalia Seehotels ihn fragte, ob er einmal im Jahr eine Talkshow moderieren möchte. 18-mal interviewte er gut vorbereitet und humorvoll die Talkgäste dieser Charity-Veranstaltung, die zugunsten des Kinderhospizes „Die Muschel“ veranstaltet wird.

Er betonte jedes Jahr wieder aufs Neue, dass diese Arbeit eine Herzensangelegenheit von ihm sei. Das zeigte wieder, dass Carlo nicht

nur ein begnadeter Entertainer, Fernseh- und Radio-Mann war, sondern auch ein Mensch mit einem ganz großen Herzen. Mit seiner spontanen, flapsigen, immer charmanten Art begeisterte er viele Jahrzehnte mehrere Generationen. Niemand prägte den NDR so sehr wie Carlo. Als er sich mit 65 Jahren von seiner Arbeit im Sender verabschieden sollte, gab es unzählige schriftliche und mündliche Proteste, und er durfte bis zuletzt, auch noch mit 81 Jahren, im NDR-

Sender „Schlager-Radio“ unter dem Titel „Carlo kennt sie alle“ sabbeln und Superhits vorstellen.

Auf den Social-Media-Kanälen drücken viele seiner Fans, Freunde und prominenten Kolleginnen und Kollegen ihre Wertschätzung für diesen einzigartigen Menschen aus und bekunden ihre Trauer. Auch wir werden ihn vermissen. Unsere Gedanken sind jetzt bei seiner Familie.

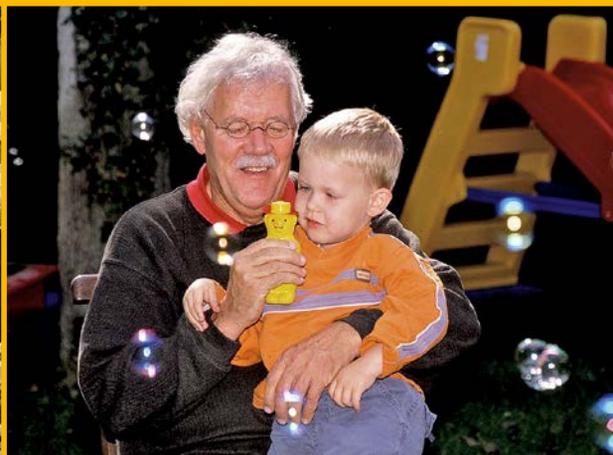
Text © Marion Schröder, Fotos © Marion Schröder (11), Carlo privat (2)



Der junge Carlo mit seinem Vater, dem Generalleutnant Carl Albert von Tiedemann.



Carlo interviewte hochkarätige Gäste wie u. a. auch Curt Jürgens 1977 in der NDR-Sendung „Die aktuelle Schaubude“ in Hamburg.



Carlo war ein Familienmensch. Er genoss die Momente mit seiner Frau, den Kindern und den Enkelkindern – hier privat mit Sohn Nikolas 2006.

HAMBURG, HAFEN UND DIE HOHE SEE

Das Erfolgsduo Klaus & Klaus ist mit dem Norden und Schiffen untrennbar verbunden

Es muss nicht immer ein Fernsehstudio, eine prall gefüllte Mega-Halle oder ein festliches VIP-Zelt sein – und auch nicht unbedingt an der Nordseeküste. Das Erfolgsduo Klaus & Klaus, seit Jahrzehnten Garant für norddeutsche Spitzenstimmung an Fest-Tischen, auf Tanzparketten oder in Kneipen, ist auch hinsichtlich seiner Auftrittsorte maritim geworden. Das, was ihre Hits (z. B. An der Nordseeküste) seit jeher ausstrahlen, erleben die Kult-Sänger seit rund 10 Jahren bei ihren Auftritten an Bord von Kreuzfahrtschiffen. Aber nicht nur das: Das Senioren-Magazin (Sema) hat die Stimmungs-Stars alter Schule an Bord der Barkasse MS Commodore getroffen. Sie hatten es sich nicht nehmen lassen, rund 90 Senioren ihrer Heimatstadt mit bei einem Privat-Auftritt im Hamburger Hafen zu begeistern.

Anzeige



Dort stehen sie nun wie bestellt und noch nicht abgeholt. Als die beiden Stars dieses Tages mit ihrer Managerin Ilona Schulz-Baumgart am Anleger Fischmarkt das MS Commodore entern, kocht die Senioren-Seele an Bord der Barkasse schon. Alle hanseatischen Oldies waren nicht nur gespannt auf den Auftritt der Humoristen, sie zollten auch schon vorher großen Respekt, Stimmung auch mal in kleinerem Rahmen zu verbreiten. Und die Senioren-Meute in Stimmungs-Lauerstellung wurde nicht enttäuscht.

Was Klaus & Klaus seit rund zehn Jahren auf Kreuzfahrtschiffen der AIDA-Flotte, Mein Schiff oder Vasco

www.ahdh.de

HESSE DIEDERICHSEN
HEIM

Ein Herz muss Hände haben



Ein neues Zuhause für ältere, pflegebedürftige Menschen:

- Pflege in freundlichen Einzelappartements
- Vollverpflegung, auch Diätkost
- Umfangreiche soziale Betreuung
- Vielseitiges kulturelles Angebot
- Kurzzeitpflege möglich

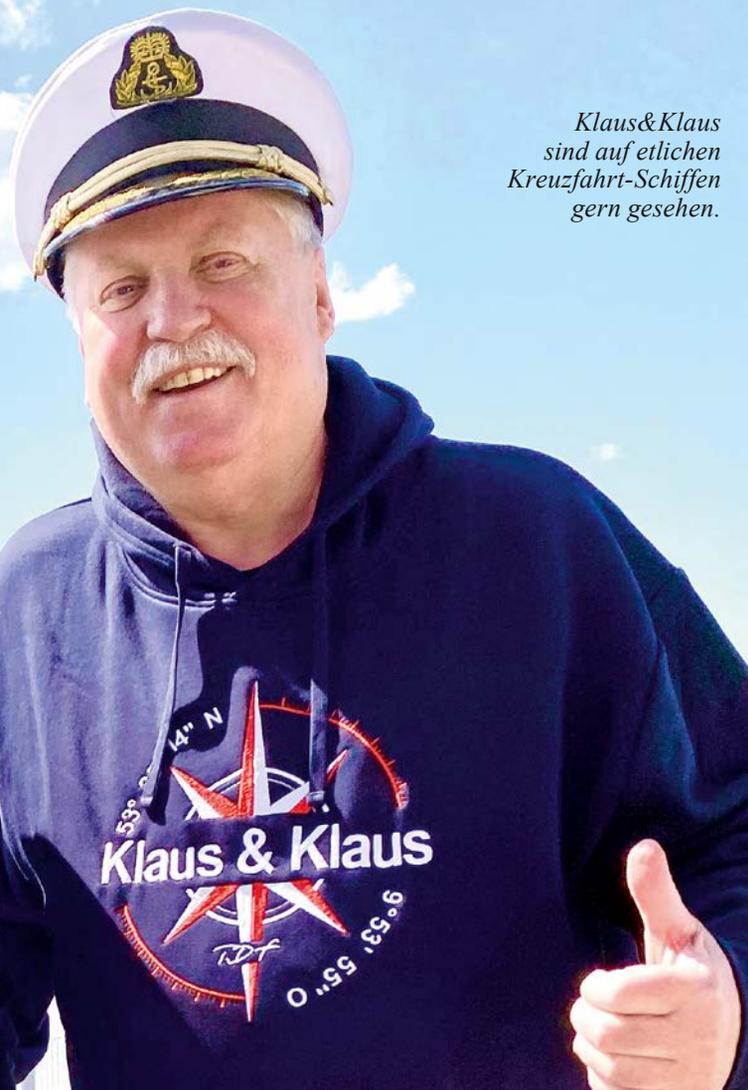
Bitte fordern Sie unseren Hausprospekt an!

Hesse Diederichsen Heim

Lämmersieth 75
22305 Hamburg (Barmbek)
Tel. 040 61 18 41-0



Das Duo begeisterte auch im kleineren Kreis auf der Barkasse MS Commodore im Hamburger Hafen.



*Klaus&Klaus
sind auf etlichen
Kreuzfahrt-Schiffen
gern gesehen.*

Aus dem Feiermodus zurück ins Alstertal

Klaus & Klaus sind immer wieder gern gesehene Gäste auf Kreuzfahrten, Ob AIDA, Mein Schiff oder Nico Cruises Vasco da Gama, das Duo hat zusammen mit ihrer Managerin so ziemlich jedes Schiff mit ihrer Stimmung gestürmt. Obwohl sie alle Touren schätzen, haben sie auch ein Lieblingsgebiet. „Die Gegend der Norwegischen Fjorde hat es uns besonders angetan“, sind sich Klaus Baumgart und seine Ehefrau Ilona einig. Schön für beide Seebummeler: Im September 2025 starten sie mit AIDA ab Kiel zur Oktoberfestparty mit DJ Ötzi und Annemarie Zimmermann gerade in diese Richtung. Im Jahr 2026 ist schon jetzt eine große Schlagerparty-Reise an Bord in Planung. Meist sind diese Touren sieben bis zehn Tage lang. Dann geht es „zum Ausruhen“ zurück ins Alstertal. Ihre Auftritte an Bord sind insgesamt simpler gestaltet, als zu vermuten. Ausgiebiges Frühstück, dann ein kurzer Soundcheck und ab in das „normale“ Getümmel der Passagiere. Kontakt, Autogramme oder ein gemeinsamer Drink an der Bar waren für uns noch niemals ein Problem“, sagt das Ehepaar Baumgart. Warum auch? Alle drei sind sich einig: „Wir leben unseren Traum.“



*Klaus Baumgart und
seine Ehefrau und
Managerin Ilona
haben die große
Karriere zusammen
aufgebaut.*

da Gama zum Besten geben, spulten sie an diesem Nachmittag auf dem Törn zwischen Landungsbrücken, Blankenese oder der Köhlbrandbrücke ab. Draußen der Hamburger Hafen statt norwegische Fjorde, an Bord ein von Senioren selbst gebasteltes Büffet statt ein Gala-Diner auf einem Cruise-Liner und ein Publikum, das vielleicht nicht so weit gereist ist, aber umso herzlicher mitfeiert. Es stimmte alles – auch dank Klaus & Klaus.

Natürlich gab es auch Zeit für Privatfotos und Autogrammkarten. Was bei den beiden Stars an Bord größerer Schiffe und vor leicht einmal 1500 Leuten in der

Regel unproblematisch ist, ging auch bei den Senioren auf der Elbe. Volksnähe passend zur Musik, kein arrogantes Star-Gehabe und damit Stunden, an die sich die Oldies an Bord des „MS Commodore“ lange erinnern werden. Nach knapp drei Stunden verließen Klaus & Klaus sowie Ilona Schulz-Baumgart das von Stimmung bebende (aber eben nicht sinkende) Schiff. An Land auf dem Anleger Fischmarkt wussten sie nicht nur, eine gute Tat vollbracht zu haben. Ihnen war klar, dass ihr Schiff beim nächsten Mal (es geht im Herbst auf einem Kreuzfahrtschiff in die norwegischen Fjorde) wieder wesentlich größer sein wird. Gute Fahrt.

Text und Fotos © Klaus Karkmann/Sema

Anzeige

unter allen wipfeln ist ruh?
Waldbestattung im RuheForst® Kummerfeld / Kreis Pinneberg.
Waldinformationsführung am Samstag, den 12.07.2025
um 15:00 Uhr
 Treffpunkt: Informationstafel Waldparkplatz RuheForst Kummerfeld; um telefonische Anmeldung wird gebeten
Informationen unter:
Telefon: (04123) - 6831913
info.ruheforst-kummerfeld@forst-sh.de
www.ruheforst-kummerfeld.de




SCHLESWIG-HOLSTEINISCHE
LANDESFORSTEN

Ruheforst

RuheForst. Ruhe finden.

**NEUES
AUS DER WELT
DER STARS**

*Freddy Quinn 2006
in Wien, bevor er zu
seinem 75. Geburtstag
mit einer Jubiläums-
ausstellung geehrt
wurde. Sein Lieb-
lingsschlips mit der
Aufschrift „Ich mag
chinesische Freunde.“*



FREDDY QUINN

**SEINE LEBENSLÜGEN UND
WIE ER WIRKLICH WAR**

Nachdem sich der Sänger, Schauspieler, Artist und erfolgreichste Künstler der 50er und 60er Jahre vor fast 15 Jahren aus der Öffentlichkeit verabschiedete, sind seine Fans sehr erfreut, dass er jetzt die Autobiografie mit dem Titel „Wie es wirklich war“ veröffentlichte. Ich habe die 264 Seiten gelesen, um in erster Linie zu erfahren, was ich bisher nicht wusste. Es sind auch Einblicke in seine Seele, die er früher nie zuließ.

Er schreibt auf der Rückseite: „Nach all den Jahren fühlt es sich fast wie eine Befreiung an, dies endlich auszusprechen.“ Auf den 264 Seiten erzählt er sein ganzes Leben und macht auch Schluss mit den Mythen vom einsamen Seemann und dem traurigen Einzelgänger. Er berichtet über sein Leben voller Musik, schönen und dramatischen Augenblicken, über die Liebe, dass es ihm gut geht, er mit seiner Frau Rosi und ihrer Familie glücklich ist und keinesfalls einsam. Er bedankt sich, sagt tschüs und betont, dass es kein „Junge, komm bald wieder“ geben wird.

Freddy Quinn stellte immer seine Arbeit in den Vordergrund - nie sich selbst

Dass Freddy Quinn, wenn es um das Beschreiben seines Lebens ging, ab und zu flunkerte, war mir bewusst. Ich dachte immer, dass er wohl seine Gründe dafür hatte und fragte in meinen Interviews immer nur nach seinen derzeitigen beruflichen Aufgaben.

Wenn Sie von dem inzwischen 93-Jährigen, der sieben Sprachen spricht und in elf Sprachen sang, die authentische Lebensgeschichte erfahren möchten, schlage ich Ihnen vor, dieses Buch zu lesen. Der Journalist Daniel Böcking setzte alles in Worte um, was Freddy Quinn ihm in langen Gesprächen verriet und diktierte.

Dass er sich selbst nie in den Vordergrund stellte, sondern immer seine Arbeit, wusste ich schon, bevor ich jetzt seine Autobiografie gelesen habe.

Mehrmals durfte ich ihn mit meiner Kamera begleiten, obwohl ich wusste, dass er keine Journalisten und noch weniger Fotografen mochte. Vielleicht lag



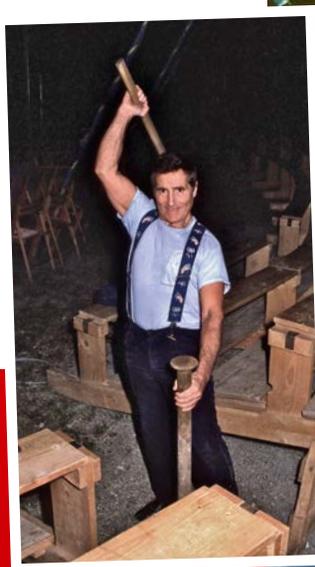
es daran, dass er mir das Du anbot, weil ich Heidi Kabel Jahrzehnte als Fotografin begleitete und Freddy sie sehr mochte und verehrte. In der Serie „Heidi und Erni“, die Anfang der 90er Jahre in Bayern gedreht wurde, spielte Freddy Quinn einen Artisten. Bei dem sogenannten Bergfest, welches in der Mitte der Arbeiten nach Drehschluss gefeiert wurde, war er nicht dabei. Ich entdeckte ihn gegen Mitternacht auf dem Gelände allein in dem Zirkuszelt bei der Probe zu

seinem Hochseilaufttritt am nächsten Tag. Ich hörte: „Was machst Du denn hier? Ich hoffe, nicht fotografieren?“ Nach kurzem Grummeln ließ er es zu. Er bewies auch hier bei dem Training seine Disziplin und Professionalität.

Später erlebte ich von ihm auch sehr persönliche Momente der Freude und der Traurigkeit. Als seine Lebenspartnerin, Vertraute und Managerin Lilli Blessmann, im Januar 2008 starb, brach für ihn eine Welt zusammen. Monatelang besuchte er Orte, an denen er mit ihr glücklich war, wie mir ein Freund berichtete. Als Freddy eine einseitige Traueranzeige in der „BILD“-Zeitung veröffentlichte, ließ er es zu, dass ich ihn mit dieser fotografierte. Dies war ein sehr privater Moment, in dem ich den Entertainer allein in seiner Garderobe besuchen konnte und sah, dass er Tränen in den Augen hatte. Aber auch seine Tränen der Freude und Rührung möchte ich erwähnen, die auch jetzt noch bei YouTube zu sehen sind. Jonny Hill trug 2001 die von ihm extra für den Anlass komponierte und getextete Hommage während einer Gala zum 70. Ge-



Seine Artistenseele freute sich immer, wenn er auf dem Hochseil sein Können zeigen konnte.



Aufbau für seine Hochseil-Nummer um Mitternacht zur ARD-Serie „Heidi und Erni“ 1989.



Freddy Quinn und Heidi Kabel auf dem nach dem Künstler benannten Platz im Hof des St. Pauli Theaters.

NEUES AUS DER WELT DER STARS

Im Hamburger Hafen sangen 88 000 Besucher mit ihm „La Paloma“ – das wurde als Weltrekord verzeichnet.



burtstag von Freddy Quinn in Hamburg vor. In seiner Autobiografie schreibt der 93-Jährige auf den Seiten 257–259 dazu: „Wenn mich jemand später nach meiner Lebensgeschichte fragte, habe ich geantwortet: Hör dir dieses Lied an. Das ist die schönste Lebensgeschichte, die man sich vorstellen kann. Mit ihr ist alles gesagt.“

Glücklich erlebte ich den gebürtigen Österreicher, wenn er auf Bühnen stand, um in Theaterstücken oder bei Musikveranstaltungen sein Publikum zu erfreuen, und auch, während er als Sam Hawkins 1993 und 1994 in der Arena der Karl-May-Festspiele in Bad Segeberg bei Wind und Wetter seine komische Seite zeigen konnte. Ich war auch bei einem seiner letzten musikalischen Abende in Hamburg in der Musikhalle dabei. Es gab noch keine Handys, aber Kameras, mit denen das Publikum ihre Idole fotografierten. Freddy trat am Anfang seines Konzertes an den Rand der Bühne und bat darum, ihn jetzt nicht abzulichten und, dass er Gelegenheit dazu geben würde. „So, jetzt können Sie ihre Kameras zücken.“ Er nahm sich die Zeit,

von einer Seite der Bühne zur anderen zu gehen und den Besuchern dabei die Möglichkeit zu geben, ihn während

dieser Momente zu fotografieren. Alle waren zufrieden, und er setzte sein Konzert ohne Störungen fort. Eine schöne Geste, dachte ich damals.

Bewegende Minuten waren auch, als ich nur zwei Meter von ihm entfernt an Deck des Schiffes stehen und fotografieren durfte, von dem aus er 2004 über 88 000 Besucher zum Hafengeburtstag begrüßte und mit ihnen sein Lied „La Paloma“ sang. Dieser Moment verschaffte ihm, zusammen mit dem größten Chor der Welt, einen Eintrag ins „Guinnessbuch der Rekorde“. Bei einem Exklusiv-Fototermin im Circus Charles in Hannover kam er pünktlich an und erklärte gleich deutlich, dass er eigentlich gar keine Zeit habe. Als die für ihn unangenehme Fotografiererei im Zelt vorbei war, überredete ihn die Familie Maatz, gemeinsam im Wohnwagen eine Tasse Kaffee zu trinken. Später war nicht mehr die Rede von „keine Zeit“. Freddy war in seinem Element bei Artisten, die er immer bewunderte, da sie hart und ohne Netz und doppelten Boden arbeiten. Schnell holte er seinen legendären Pilotenkoffer aus dem Auto und zeigte u. a. seine Foto- und Dokumentenschätze, die er immer bei sich trug.

Freddy Quinn liebte asiatische Menschen und deren Essen. Oft waren diese fernen Länder Ziele seiner Urlaube. Aber auch in chinesischen Restaurants auf und neben der Reeperbahn, ließ er sich kulinarisch ver-



Seine Trauer zum Tod seines Herzensmenschen Lilli Blessmann drückte er auch 2008 mit dieser Anzeige aus.



Diesen 1000-Dollar-Schein mit seinem Foto verschenkte er gern.



wöhnen. Auf einem seiner T-Shirts und auf der Kra-
watte entdeckte ich chinesische Zeichen. Mit einem Foto
davon bat ich die Chefin eines Restaurants, mir diese
zu übersetzen. Ich erfuhr, dass es „ich mag chinesische
Freunde“ heißt, was zu 100 Prozent auf ihn zutrifft.

Privat hatte der Künstler Spaß daran, seine Fans zu
verblüffen. Er verteilte z. B. Visitenkarten nach der
Frage: „Wollen sie meine Karte haben“, die immer mit
Ja, gern beantwortet wurde. Allerdings überreichte er
dann eine blanke weiße Karte, auf der nur zu lesen
war „Meine Karte“.

„Ist sie auch so zickig wie ich?“

Der Tausendsassa hasste es, wenn geraucht wurde.
Selbst Helmut Schmidt bat er, aus der Garderobe zu
gehen, als er sich eine Zigarette anzünden wollte. Der
Politiker rauchte dann im Foyer. Wenn Freddy Rau-
cher in seiner Nähe sah, gab er ihnen gern schmun-
zelnd ein kleines Streichholzbriefchen mit Hölzern,
deren Brennköpfe abgeschnitten waren. Auch einen
1000-Dollar-Schein mit seinem Konterfei und seiner
Adresse auf der Rückseite verschenkte er gern als
Werbemittel. Seine Schlagfertigkeit und seinen Humor
lernte ich auch persönlich kennen, als ich ihm seine
Frage beantwortete, wen ich denn nicht mehr gern
fotografiere. Als ich antwortete „Marika Röck und
Freddy Quinn“, bekam ich schmunzelnd als Antwort:
„Ist sie auch so zickig wie ich?“

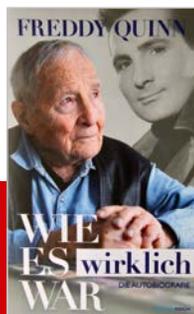
Ich könnte Ihnen noch viel mehr über den Tausendsassa
berichten, dafür fehlt leider der Platz. Wenn Sie sich die
Autobiografie kaufen oder bei einem Wien-Urlaub das
Freddy-Quinn-Museum (www.freddy-quinn-archiv.at)
der Familie Klinger besuchen, bleiben zu dieser Künst-
ler-Legende fast keine Fragen offen.

Text und Fotos © Marion Schröder

**Das Team des SeMa bedankt sich bei Freddy
Quinn für über 60 Jahre Unterhaltung. Seine
Lieder, Filme und artistischen Höchstleistungen
berührten Generationen von Menschen. Wir
wünschen ihm alles Gute und, dass er am
27. September 2031 seinen
100. Geburtstag glücklich
feiern kann.**



1993 und 1994 über-
zeugte er als Sam
Hawkins bei den
„Karl-May-Spielen“
in der Arena in
Bad Segeberg.



Seine im Mai im
Hannibal Verlag
erschienene
Autobiografie
für 25,00 Euro

Anzeige

Armut? Krankheit? Pflegefall?

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

**Damit Sie auch in
Zukunft lächeln**

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



Jetzt Mitglied werden:

sovd-hh.de

☎ 040 / 611 60 70
✉ info@sovd-hh.de

SOVD

Sitzen im Alter



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

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

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

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

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

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

Möbelhaus Deubelius

Für mehr Sicherheit im und am Haus: Individuelle Handläufe

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



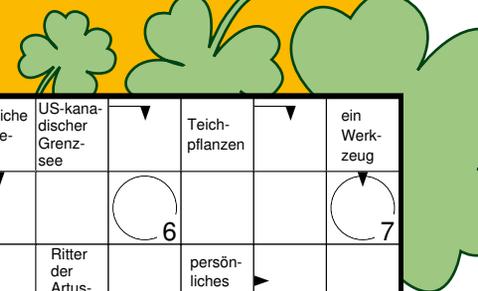
Horster Landstraße 9 • 25358 Horst
Tel.: 04121/26 24 785 • post@innenelemente-hoernke.de



**JETZT den
SeMa-Newsletter
abonnieren:**

www.senioren-magazin-hamburg.de/newsletter





achte Tonleiterstufe	schlechter Tabak	anonym		gemeinhin (lat.)		männlicher Artikel	ausgest. Riesenvogel	Schauspieler			Fluss durch München	Arno-Zufluss (Italien)	längliche Vertiefung	US-kanadischer Grenzsee		Teichpflanzen		ein Werkzeug
						Handwerkerdiplom									6			7
Fluss durch Berlin		Hauptstrom der Steiermark				zwei-jährliche Veranstaltung		polynes. Volk in Neuseeland						Ritter der Artus-sage		persönliches Fürwort		
					Barbier im MA.					Lehre von den Gleichungen			3					
Fremdwortteil: Italien		Gott der Massai									weiblicher franz. Artikel			byzantinische Kaiserin † 1050				8
						veraltet: Herrschaftsgebiete					Stamm in Ghana		1			österr. Operettenkomponist		
fest zusammen-drücken		ein Schienenfahrzeug		int. Kfz-K. Republik Niger							amerikanischer Erfinder † 1931	russisches Parlament		Fluss durch Aberdeen				strafen
Meeresstraße	desgleichen, auch		römische Militärstraße								Weltorganisation (Abk.)			Beiname der Aphrodite		Faultier		
					Reibekeule, Stampfer						Emirat am Persischen Golf			US-Bundesstaat				
Abk.: Bezirk			englisches Fürwort: sie															
						franz. Schriftsteller † 1850	„heilig“ in portug. Städtenamen		TV-Moderatorin (Andrea)		Brauch	feste Schneekruste	dt. Farbfernseh-system (Abk.)				junges Masthuhn	
Sinfonie Beet-hovens		See im Norden Irlands			Streich-instrument, Viola								Sitz-streik (engl.)			Kfz-Z. Peine		
Wasch-wasser-zusatz	deutsche Pop-sängerin						Aus-druck d. Überraschung			US-mexikan. Grenzstadt (El)		Hafenstadt der Phöniker						
							franzö-sisch: Osten	Hauptstadt von Kap Verde								Kose-wort für Groß-mutter		Stadt im Tschad
					kurz für: eine	Prophet im A.T.						Kicher-laut		Jubel-welle im Stadion (La ...)				
Deck-name	ebenso, eben-falls								weißes Pferd									5
ver-dorben								Frage-wort						japani-scher Politiker † 1909				

HoWe-Umzüge

**Umzüge - nah und fern
Entrümpelung & Transporte
in Hamburg und Umgebung**

Umzüge
 ab € 150,-

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

**Kostenvoranschlag, Umzugskartons
sowie Anfahrt kostenlos!**

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

Lösungswort:

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

Anzeige

Der Pöhlshof

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

Eigene CAFÈTERIA
für unsere Bewohnerinnen
und Bewohner

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

Herzlichen Glückwunsch
an die Gewinner vom letzten Mal!

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

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

oberes Sudoku

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

unteres Sudoku

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

SCHLAGSAHNE

1. – 2. Preis:

2 x 2 Freikarten für die Karl-May-Festspiele

Fast 450 000 Zuschauer haben letztes Jahr die Karl-May-Festspiele in Bad Segeberg besucht. Dieses Jahr läuft das „Halbblut“ – und Sie können mit dabei sein. Das SeMa verlost 2 x 2 Tickets für unsere Leserinnen und Leser.



© Marion Schröder

Mehr über die diesjährigen Spiele finden Sie auf der nächsten Seite oder auf www.karl-may-spiele.de

3. – 4. Preis:

Familienausflug ins Panoptikum 2 x 4 Tickets

Mit 145 Jahren ist das Hamburger Panoptikum das älteste Wachsfigurenkabinett Deutschlands. Mehr als 120 lebensechte Wachsfiguren freuen sich auf Ihren Besuch. Wir verlosen 2 x 4 Tickets.



© Panoptikum Hamburg

Weitere Informationen zum Panoptikum finden Sie auf www.panoptikum.de

5. – 6. Preis:

2 Bücher „Endlich Leben“ von Florian Ploberger

Der Tod wird in der Gesellschaft gerne verdrängt: aus den Augen, aus dem Sinn. Florian Ploberger versammelt 19 Beiträge namhafter Autor:innen zum Thema Vergänglichkeit und Tod. Wir verlosen zwei Bücher.



Weitere Informationen finden Sie auf www.bacopa.at

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

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

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

... und so können Sie gewinnen:

Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 15.08.25 senden an:

SeMa Senioren Magazin Hamburg GmbH,
Postfach 761007,
22060 Hamburg,
oder per E-Mail an:
raetsel@senioren-magazin-hamburg.de

Persönliche Angaben:

Ihre persönlichen Daten werden nicht für Werbezwecke verwendet oder gespeichert.

Vorname

Nachname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

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

KARL MAY 2025 in Bad Segeberg:

„HALBBLUT“ – MIT EINEM SKRUPELLOSEN GANGSTERPAAR

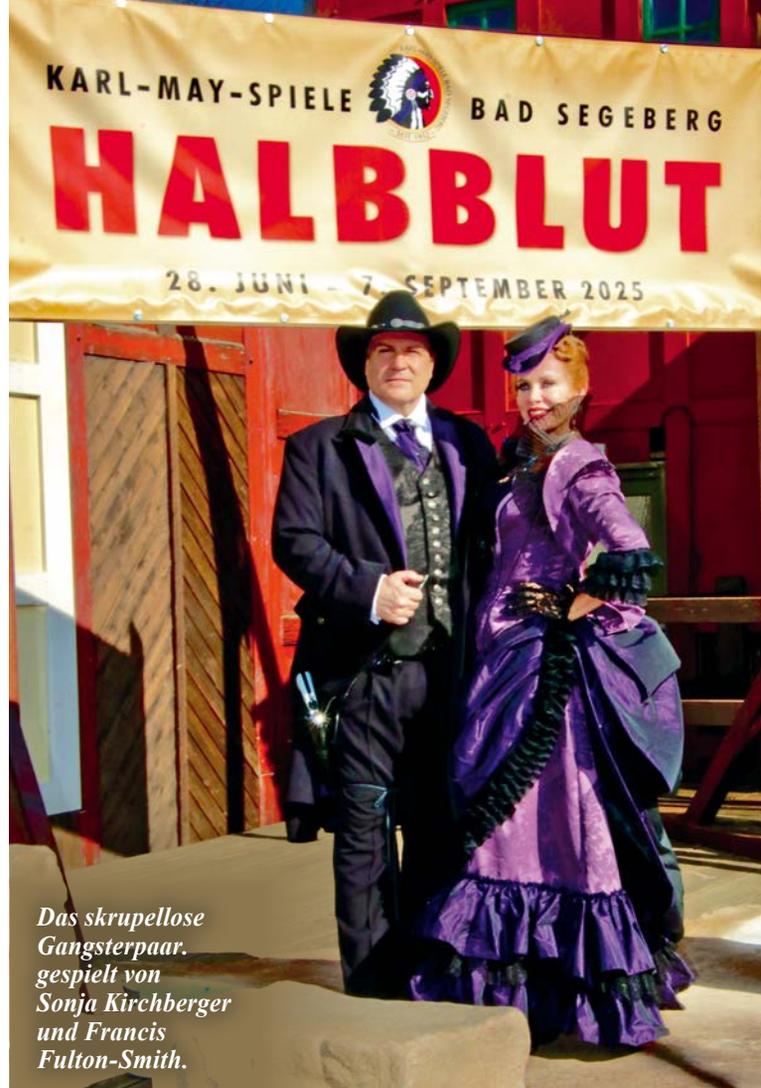
Die Karl-May-Spiele werden auch in diesem Jahr die Zuschauer wieder durch spannende und aktionsreiche Aufführungen in ihren Bann ziehen.

Pierre Brice, die Verkörperung des Winnetou, der von 1988 bis 1991 in Bad Segeberg auf seinem Pferd Iltschi für das Gute kämpfte, erklärte damals: „Die Arena mit ihrem Kalkberg ist eine hervorragende Kulisse, die mich an ein römisches Amphitheater erinnert und mir eine intensive Nähe zum Publikum erlaubt. Ich spürte auch die Aufregung der Zuschauer bei spannenden Szenen und die Stille bei leisen Tönen. Es war wunderbar.“

Gojko Mitić, der von 1992 bis 2006 den Apachenhäuptling darstellte, erinnert sich: „Die Karl-May-Spiele werden immer einen Platz in meinem Herzen haben. Die 1024 Vorstellungen einer erfolgreichen Geschichte, bei der ich dabei sein durfte, machen mich stolz. Ich werde den Spielen immer verbunden bleiben. Das Karl-May-Virus wird man nicht mehr los.“



Alexander Klaws wird in seiner Rolle als Winnetou wieder kräftemäßig bei den Kampfszenen viel abverlangt.



Das skrupellose Gangsterpaar, gespielt von Sonja Kirchberger und Francis Fulton-Smith.

Das vergangene Jahr 2024 endete mit einem Rekord von 445 298 Zuschauern. Seit Beginn der Aufführungen 1952 galoppieren Rothäute auf ihren Pferden im rasanten Tempo durch die Arena, knallen Colts, fliegen Fäuste, explodieren die Kulissen. Es ist aber auch immer das Gute mit im Spiel, was in erster Linie von Winnetou verkörpert wird.

In dieser Saison spielt der Allroundkünstler Alexander Klaws wieder den Apachenhäuptling, der furchtlos sein Leben aufs Spiel setzt, um für Frieden zu sorgen. Der erste Auftritt in der Arena sorgt immer für Gänsehaut, wenn Winnetou auf seinem Pferd, begleitet von der bekannten Winnetou-Musik, durch das Publikum reitet.

Alexander Klaws: „Durch die neuen Kulissen und Special Effects standen mir auch jetzt wieder zu meistern Herausforderungen bevor, die Höchstleistungen abverlangen und auch gefährlich sein können. Es ist aber auch wie ‚Nachhausekommen‘. Ich darf inzwischen schon meine fünfte Spielzeit als Winnetou in Bad Segeberg feiern. Unsere Stunt-Pferde sind auch Athleten und müssen die Lautstärke der Schüsse aushalten. Alle Mitarbeiter vor und hinter den Kulissen geben alles für ihr Publikum.“

Winnetou ist auch in diesem Jahr wieder kämpferisch, emotional und voller Sehnsucht nach Frieden und Harmonie. Die Schauspielerinnen Sonja Kirchberger und ihr Kollege Francis Fulton-Smith übernahmen in „Halbblut“ die Rollen des glamourösen Schurkenpaares Donna und Charles Leveret. Mit gezogenen



Auch viele spannende pyrotechnische Momente sorgen in diesem Stück wieder für Spannung.



Der absolute Gänsehautmoment ist, wenn Winnetou zum ersten Mal durch das Publikum reitet – mit der Winnetou-Melodie von Martin Böttcher.

Schusswaffen sind sie entschlossen, ihre düsteren Ziele zu erreichen.

Sonja Kirchberger: „Die Karl-May-Spiele faszinieren mich schon seit meiner Kindheit. Am Kalkberg bei Wind, Sonnenschein und auch bei Regen im Sand zu spielen fordert auch von mir viel ab. Die Rolle der Gangsterbraut Donna ist faszinierend und erlaubt mir, in eine ganz andere Welt und in eine andere Zeit einzutauchen. Dies wird für mich als ein unvergessenes Erlebnis in Erinnerung bleiben.“

Francis Fulton-Smith: „Ich freue mich, ein Teil eines grandiosen Ensembles zu sein, eine spannende Rolle zu spielen und einen Sommer lang Tausende von Menschen unterhalten zu dürfen. Ich wünsche mir für die Saison Sonne, friedliche Spiele, lachende Menschen, gute Unterhaltung und uns allen eine wundervolle Zeit.“

Text und Fotos © Marion Schröder und Karl-May-Spiele Bad Segeberg

Das Abenteuer „HALBBLUT“ wird bis zum 7. September gezeigt. 72 Vorstellungen stehen auf dem Programm: von Donnerstag bis Samstag jeweils um 15 und 20 Uhr, am Sonntag um 15 Uhr.

Tickets sind telefonisch unter **01805/95 21 11** oder im Internet erhältlich.

Alle Informationen: www.karl-may-spiele.de



Anzeige



SOMMER-ENDSPURT

REISERING HAMBURG

Maximal 30 Gäste – Einzelplatzgarantie für Alleinreisende

3 Tage Städtetrip Leipzig	20.07.–22.07.	€ 546,00
5 Tage Best of Holland	03.08.–08.08.	€ 1.022,00
6 Tage Gotha für Alleinreisende (im EZ)	10.08.–15.08.	€ 1.270,00
9 Tage Rundreise Bretagne	16.08.–24.08.	€ 1.837,00
7 Tage Die Masurischen Seen im 5*-Bus	16.08.–22.08.	€ 1.279,00
7 Tage Bad Füssing	19.08.–25.08.	€ 1.348,00
6 Tage Elsass & Vogesen	20.08.–25.08.	€ 1.035,00
7 Tage Festspiele Verona („Carmen“ & „Aida“)	21.08.–27.08.	€ 1.735,00
5 Tage London, inkl. Windsor, im 5*-Bus & Fähre	24.08.–28.08.	€ 1.160,00
8 Tage Schweizer Gipfelparade	31.08.–07.09.	€ 1.568,00
10 Tage Klassische Ungarn Rundreise	19.09.–28.09.	€ 2.148,00

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

TAGESFAHRTEN – ab Hamburg-ZOB & Bergedorf Busanlage

20.07.	Schlossfestspiele Schwerin „Die lustige Witwe“	ab € 79,50
01.08./03.09.	Zarrentin am Schaalsee (Mittag, Bahn- und Schiffsfahrt)	€ 85,50
22.08.	Bad Zwischenahn/Busfahrt (plus 10,- € Park der Gärten)	€ 59,50
27.08.	Wismar und/oder Poel	€ 58,50

BUSREISEN mit Rollator ab HH-ZOB, Bergedorf & Ahrensburg

31.07.	„Pura Vida“ auf dem Alpakahof (Mittag & Kaffee)	€ 162,00
15.08.	Undeloh zur Heideblüte (Mittag & Kutschfahrt)	€ 148,00
28.–30.09.	Zusatztermin! 4*-AJA-Hotel Grömitz (Taxi, HP, Ausflüge)	€ 623,00

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

Begleitete Flugreisen beim REISERING HAMBURG inklusive Taxi, Halbpension & Ausflüge

Haben Sie schon die Palastruinen von Knossos gesehen? Über 3000 Jahre alt und tief verwurzelt in der griechischen Mythologie – sie liegen auf Kreta, der größten Insel Griechenlands, und sind u.a. Ziel des abwechslungsreichen Ausflugsprogramms. Ihr komfortables 4*-Hotel liegt direkt am Meer (15.–22.10., 2013, – € p. P. im DZ/HP). Für alle, die etwas früher reisen möchten, empfehlen wir Korfu, Kaiserin Sissis Lieblingsinsel! Auch dort übernachten Sie am Meer, allerdings im 4*-Hotel Elea Beach mit exzellenter Küche und Außenrestaurant (18.–25.9., 2109, – € p. P. im DZ/HP).



Griechenland©Meer Sommer - stock.adobe.com

Ganz aktuell – REISETREFF: Am Di., den 26.8., wird der neue Winterkatalog im Traditions-Restaurant „Mellingburger Schleuse“ präsentiert. Danach genießen Sie ein zweites Frühstück, bevor es weitergeht ins nostalgische Kino „Kleines Theater Bargteheide“. Sie sehen die einmalige Musik-Doku „Heaven Can Wait – Wir leben jetzt!“ über den bekannten Hamburger Seniorenchor. (26.8., 59, – € p. P., Bus ab Bergedorf, Ahrensburg & HH-ZOB).

Kataloge und Infos: Reisering Hamburg RRH GmbH, Adenauerallee 78, 20097 Hamburg, Tel.: 040/280 39 11 oder www.reisering-hamburg.de

– BEKANNTSCHAFTEN –

Flotte Frau, 69, möchte Aktivitäten wie Kurzreisen, Konzertbesuche, Kunstausst., leckeres Essen und sonst noch Schönes mit fittem Mann genießen. **Tel.: 0172/405 54 83**

Mann, 55 J., sucht sehr reife Frau (70+), für schöne Stunden – bei getrennten Wohnungen. Bitte melden Sie sich – es lohnt sich! Bis bald? **Chiffre 09525**

Eine nette, attraktive Polin, 70 J., wünscht sich einen Partner mit Niveau für dauerhafte Freundschaft. **Chiffre 09625**

Suche Dich unter Millionen. Einen Mann, mit d. Mut, sich noch einm. zu verlieben. Eine Fr. m. 72 J. Lebensfr. wartet auf Deinen Brief. **Chiffre 09725**

Ich suche einen respektv., zuverläss., liebev., naturverb., vielseitig interessierten Mann ca. 60+. **Tel.: 0179/516 01 44**

Südl. Senior, anpassungsf., sucht reife Hausherrin für passende Beziehung in Hamburg. **Taburgheba@gmail.com**

Welche aufgeschlossene Dame hat Lust auf gelegentl. sinnlich-erot. Momente mit angenehm., sympath. Herrn? Absolut diskret., ohne weitere Verpflichtungen. **SMS/Tel.: 0172/495 92 49**

Senior sucht Mann. 61, sportl. schlank. Sei gerne ebenfalls sportl., schlank, diskret, ab ca. 50. Bin nicht der erf. Draufgänger, aber mit Wünschen. **tenderfun@gmx-topmail.de**

Ich, weibl., suche ungeimpfte Menschen zum gemeinsamen Wohlfühlen in Lurup. **E-Mail: momatpfer@yahoo.de, Handy: 0152/23 45 77 78**

Geborgenheit & Leidenschaft für eine besondere Frau 60+. **WhatsApp: 0152/55 18 55 70**

Attraktive Frau sucht charm. Mann f. gemeins. Unternehmungen. Bin 71, schlank, frankophil, kulturinteress. u. unternehmungslustig. Meine **Mailadr.: holi24@web.de**

Aktiver, mobiler Er, 80/183, ungeb., m. viel Herz u. Humor, wünscht sich, für ein gemeins. Miteinander, eine flotte Sie, die auch Lust auf Schrebergarten hat. **Tel.: 0176/51 84 84 39**

Sie, 75, sucht Frauen f. Spaziergang in HH + Umgebung. Nette Gespr. ..., **Tel.: 0178/376 51 50**

Welche Frau ab 60 möchte junggebl. Witwer (75) kennen? Ich mag Reisen, Kunst + Kultur, auch im Garten wühlen. Raum HH. Freue mich auf Zuschriften. **Chiffre 09925**

Gemeins. aufs Meer schauen. Ich mag die Natur, ein gemütl. Zuhs. u. alles, was d. Leben rundum schön macht. Suche einen Partner (76+) f. ein fröhli. Mitein. **Tel.: 0174/790 16 14**

Junggebl. Sie, 163–74, fit, schlank, ansehn., aufgeschl., gepflegt, kein Oma-Typ, sucht ehrl., zuverläss. Partner für respektv. Miteinander. Reise gern, bin naturverb., viels. inter. – HH-Nordost. **Chiffre 10125**

Er, NR/79+, topfit, sucht ehrl., liebev. Frau und möchte mit ihr Hamburg und die Welt erkunden! Bitte trau Dich! Ruf an! **Tel.: 0151/28 79 76 54**

Alleinst. Mann, sportl., tanzfreudig, 77, 1,72, schlank, alkohol- u. nikotinfrei, würde gerne eine nette, ehrl. Dame kennenl., d. Herbst des Lebens gem. genießen. **Chiffre 10225**

Gibt es eine eins. mollige Frau o. Witwe, 73–85, die mehr OW. hat u. einen Witwer Anf. 80 für schöne Std. zu zweit kennenlernen möchte? Farmsen, Wandsbek, Barmbek. **Chiffre 10325**

Sie, 81 J./1,78 gr., schlank, seit 2022 verw., kein Omatyp!, sucht Partner mit Herz, Humor + Verstand, der mit mir das Leben genießen möchte! Kultur + Kunst, interess. Gespräche, gutes Essen, Spazierg., Reisen uvm. gehören für mich dazu. BmB. **Chiffre 10425**

– FREIZEIT –

Ich, w., 80 J., suche Freunde (w/m) für Untern., kl. Ausfl., Kaffeetrinken, Theater, Kartenspiel. Raum Norderstedt. **Chiffre 09425**

Alters-Wissens-Fundus für die Literatur aktivieren! Speziell mal ein Filmdrehbuch fürs TV schreiben? Suche literar. ambitionierte SchreiberIn für Co-Autorenschaft mit mir. **Chiffre 09825**

Frau, 70, aus Eimsbüttel, s. neue Freundin f. Reisen n. Spanien od. Italien. Gutes Verstehen wichtig. Getrennte Kasse. **Tel. ab 18 Uhr, Tel.: 0160/170 97 43**

– FERIENWOHNUNGEN –

Sylt/Westerland, gemütl., gr. Ferienwhg., 90 m², für NR, 2 Schlafzi., für 4 Pers., ruh. Lage, WiGa, strandnah, 5 Min., ab sofort, neue Termine für 2025 (mind. 7 Tage), ab 980,-€. Auf Wunsch sende ich Ihnen einen Flyer. **Tel. 0171/ 432 74 69**

Nette Rentnerin s. 1-Zi.-Ferienwhg. f. Langz.-Miete an d. Ostsee o. Nords. Auch gerne v. priv. Bin NR + finanz. unabh. **Tel.: 040/64 66 28 70**

Ferienwhg. „Sonnendeck“ Ostsee, strandnah, seniorenger. + Familienwhg., 150 m², 3 Schlafzi., 6 Pers., 2 Bäder, Sauna, Kamin, ab sofort. Auf Wunsch sende ich Ihnen einen Flyer. **Tel.: 0177/707 81 05**

Teneriffa/Kanaren, suche Haus o. Whg., 2 SZ, NR, keine Haustiere, Jan. bis März 26 zu mieten, **Tel.: 040/64 66 28 70**

– IMMOBILIEN –

Kleine, hilfsbereite Familie sucht Heimathafen, z. B. in den Elbvororten (Kauf/Miete, 4 + Zi.). Das Leben ist kein Ponyhof, uns reicht auch schon ein Garten: **0151/56 07 08 16, hamburgdushi@gmail.com**

Suche Wohnung von privat, 2–3 Zi., 50–79 m², in HH, Norderst., **Tel.: 0176/67 28 62 33**

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

Sonnige, helle 2-Zi.-Whg., 61,52 m², Bj. 1971, Gelbklinker, Zentralheizg., Mobiliar, EBK, Blk., Stellpl. auf Riesengrundstück, Renovierungsbedarf, für Handwerker geeignet, gepflegt, ruhig, Gartenblick für VK 270 000 €, ab 01.11.25, zzgl. Notarkosten, **B.Schillok@gmx.de**

Verkaufe eine 2-Zi. EG-ETW in Pi., von/an privat, ca. 62 m² zzgl. 18 m² sonnige S/W-Terr., bezugsf., Preis: 295.000,-€. **Tel. 0162/663 02 83 oder wohnung.pi@freenet.de**

Ukrainische Lehrerin, 2 Töchter (7/8 J.), sucht 2 ½–4 Zi.-Whg., bis 1000 Euro gesamt; sehr gutes Deutsch, WBS vorh., Wohnungslotsin (Lawaetz-Stiftung) hilft, max. 30 Min. mit HVV zur Schule, U-Burgstraße/S-Landwehr. **Sun flower1English@gmail.com**

Sehr fleißiger junger Akademiker su. Wohnimmob. z. Kauf, ausschließl. für Eigennutzg. Über einen fairen Preis würde ich mich in der heutigen Zeit freuen. **Tel.: 0173/921 20 39**

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

– VERKAUF –

Umständehalber 1 Perserteppich Bidjar, 110 x 162, sehr gut erhalten, VB 1200,- € zu verkaufen. **Tel. 040/644 72 30**

Privat verkauft v. Fotograf Jock Sturges 6 verschiedene Fotobände. **Tel.: 040/602 97 83**

Hilfe, kann nicht mehr alle Garne verarbeiten, muss Qualitäts-Wolle in versch. Stärken, Farben, mit und ohne Beimischungen verkaufen. **Tel.: 040/380 54 15**

Für Tischkultur-Liebhaber Robbe-Berking-Sterlingsilber, 46 Teile, Menü-/Dessertbesteck Modellname Avenue, Neupreisliste von 11/21, 12 975 € gegen Gebot zu verkaufen. **Tel.: 0171/814 14 09**

– SUCHE –

Kanaren-Wohnung zu kaufen gesucht. Gerne Teneriffa/Süden. Alles anbieten, auch kl. Haus mit Garten. **Tel.: 040/890 50 22**, ab Mitte Juli

Priv. Sammler sucht/kauft militärische Antiquitäten wie Orden etc. der Weltkriege. Freue mich auf Ihre Kontaktaufn. **Tel.: 0176/28 62 92 19**

Sammler sucht Fahrscheine – alt + neu – von Stadtverkehr, Bahn, Bus, Fahrschiff, Löwe, Gneisenaustr. 40, 20253 Hamburg, **Tel.: 040/422 95 58**

Privat sucht Kundenhefte der 50er + 60er Jahre, Comics + Kinderpromotion, z.B. „Tchibo-Mag.“, „Nord-West Kapitän“, „Lurchi“, „Lukullus“, „Kl. Hausfrau“, **Tel.: 0171/767 78 08 o. 04162/254 76 92**

Fußball-Sammler sucht alte Autogramme, Sammelbilder, Eintrittskarten, Stadionzeitungen, Trikots, Programmhefte u. v. a., vor 1995. **Tel.: 0421/32 25 73 53**, Esselborn

Wegwerfen ist zu schade! Technikfreund sucht Stereoanlagen, Musikalien, Instrumente. Ich schaffe Platz in Ihrem Keller. Gerne anfragen unter **Tel.: 040/369 396 54**

REZEPTE



ETWA 12 STÜCK, 40 MIN.

Salattorte

Das beste Salattorten-Rezept für Schichtsalat mit frischem Salat, Käse und Schinken. Die pikante Salattorte ist garantiert ein Hingucker auf jeder Feier.

Zutaten:

- 1 Kopf Eisbergsalat
- 1 Bund Radieschen
- ½ Salatgurke
- 1 Paprikaschote
- 3 mittelgroße Strauchtomaten
- 5 hartgekochte Eier (Größe M)
- 150 g Thunfisch in Öl (Abtropfgew.)
- 3 Tortillas (küchenfertig, 26 cm Ø)
- 150 g gek. Schinken
- 150 g Cheddarkäse in Scheiben
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
- 200 g Doppelrahmfrischkäse
- Etwa 100 ml Milch
- 1 EL Honig
- Salz/Pfeffer
- 1 EL Senf
- 1 EL Essig
- 1 EL fein gehackte Kapern
- Etwas Kresse

Zubereitung:

- 1) Einen Springformrand oder Tortenring (Ø 26 cm) auf eine Tortenplatte oder großen Teller stellen. Etwa 6 äußere Blätter vom Eisbergsalat abtrennen, waschen und gut abtropfen lassen. Die „Tortenform“ (Boden und Rand) mit den Eisbergblättern auskleiden. Restlichen Eisbergsalat in Streifen schneiden, waschen und gut abtropfen lassen.
- 2) Radieschen, Gurke, Paprika, Tomaten waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Eier pellen und in dünne Scheiben oder Streifen schneiden. Thunfisch auf einem Sieb abtropfen lassen.
- 3) Einen Tortillaboden auf die Eisbergsalatblätter legen, dann wie folgt die Zutaten einschichten: Gurke, Eier, Tortillaboden, die Hälfte Eisbergsalat, Radieschen, Schinken, Paprika, Tomaten, übrigen Eisbergsalat, Thunfisch und einen Tortillaboden. Zum Schluss die eingeschichteten Zutaten mit dem Cheddarkäse belegen.
- 4) Die Salattorte mit Frischhaltefolie bedecken und mit einem entsprechend großen Topf beschweren. Über Nacht in den Kühlschrank stellen. Dabei wird etwas Flüssigkeit austreten. Diese am nächsten Tag mit Küchenpapier entfernen.
- 5) Dressing: Knoblauch abziehen und fein hacken. Alle Zutaten verrühren und mit den Gewürzen abschmecken.
- 6) Tortenring entfernen. Torte mit einem Sägemesser oder elektrischen Messer in Stücke schneiden. Mit Gartenkresse bestreuen. Die Salatsauce Sauce: dazu servieren.

Anzeige

WOCHENMARKT LANGENHORNER MARKT
So frisch, so nah, so herzlich!

JEDEN DIENSTAG UND SONNABEND
11.30 BIS 18 UHR (DIENSTAG) UND 8 BIS 13 UHR (SONNABEND)

Obsthof Palm
Frisches Obst aus dem Alten Land
direkt auf dem Wochenmarkt – eigene Ernte. Kontrollierter und nachhaltiger Anbau.

- Leckere Dach-Knupperkirschen
- Saftige und knackige Äpfel
- ab Ende Juli frisch vom Baum: Pflaumen und Zwetschen

Wochenmärkte: Langenhorn • Schmuggelstieg

Büffel-Mozzarella

Immer etwas Besonderes beim...

KäseSpezi

Thomas Gerstenberg
Wochenmärkte: Langenhorn | Fuhrsbüttel | Schmuggelstieg





4 STÜCK,
40 MIN.

Vegane Burger

Das beste vegane Burgerrezept für Burger ohne Fleisch, dafür mit Salat, Gurken, Tomaten und selbst gemachter veganer Burgersauce: Burger vegan genießen.

Zutaten:

- 150 g Dr. Oetker Creme VEGA
- 2 EL Tomatenmark
- 2 TL Apfelessig
- 2 TL Agavendicksaft
- Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Etwas Cayennepfeffer
- Einige Salatblätter
- 2 große Tomaten
- 2 Gewürzgurken
- Etwa 140 g Mais (Abtropfgew.)
- 3 EL Speiseöl, z. B. Rapsöl
- 2–3 Zwiebeln
- 4 vegane Burgerpattys
- 4 vegane Burgerbrötchen mit Sesam
- 4 Scheiben Käse-Alternative

Zubereitung:

- 1) Vorbereiten. Den Backofen auf Grillfunktion stellen.
- 2) Burgersauce zubereiten. Creme VEGA mit Tomatenmark, Essig und Agavendicksaft verrühren. Mit den Gewürzen abschmecken.
- 3) Burgerzutaten vorbereiten. Salatblätter putzen, vorsichtig waschen und abtropfen lassen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Gewürzgurken in Scheiben schneiden. Mais in einem Sieb abtropfen lassen. 1 EL Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden und im heißen Öl dünsten, dann aus der Pfanne nehmen. Restliches Speiseöl in der Pfanne erhitzen und darin die Burgerpattys nach Packungsanleitung braten. Burgerbrötchen waagrecht halbieren und nach Belieben ohne Fett in der Pfanne rösten.
- 4) Vegane Burger zusammensetzen. Je 1 EL Burgersauce auf der Unterseite der Burgerbrötchen verteilen. Die Burgerpattys und die Käse-Alternative darauflegen. Die Burgerbrötchen auf einem Rost unter den Grill schieben und den Käse schmelzen. Einschub: oben. Backzeit: etwa 2 Min.
- 5) Salat, Tomaten, restliche Burgersauce, Gewürzgurken, Mais und Zwiebeln auf den Burgern verteilen. Mit der Oberseite des Burgerbrötchens abschließen und den veganen Burger nach Belieben mit Holzstäbchen fixieren.

Harry's Fischdelikatessen
Fisch macht sexy!

- Nordsee-Krabbensalat 200 g € 09,00
- Sylter Krabbensalat 100 g € 05,00
- Räucherlachs 200 g € 09,00
- Herings-Superfood 100 g € 02,80

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



GEBRÜDER
TIMM

Gesundgeflügel
Wochenmärkte
Ahrensburg · Langenhorn
Berne · Volksdorf
Hofverkauf
freitags von 9-17 Uhr
www.gebrueder-timm.de

Immer frisch • einfach lecker • große Auswahl

Hausgemachte Salate

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

Geflügelhof Hellfritz

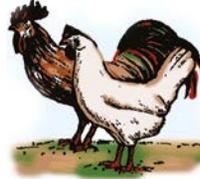
Leckere Geflügelbratwurst und Grillfleisch

Hähnchen, Pute und Lamm – natur und mariniert

Wildschweinbratwurst und ausgelöste Hähnchenkeulchen

Frische Eier vom Hof aus Freiland- und Bodenhaltung – verschiedene Größen

Wochenmärkte:
Dienstag + Samstag Langenhorn
Mittwoch + Freitag Fuhlsbüttel
Tel.: 0173/296 67 93



UNTER HUBER

...aus dem Rauch auf den Wochenmarkt

Wir bieten **hochwertige Fleischqualität** von **natürlich aufgewachsenen Tieren**:

- regionales Weiderind
- Susländer Schweinefleisch

Achten Sie auf unser Grillsortiment



UNSERE NACHBARN, UNSERE GESCHICHTEN

Doris Meyel: „Ich tanze auf vielen Hochzeiten“

„Wir schätzen Frau Meyel sehr, sie ist äußerst zuverlässig und sehr motiviert.“ Das sagt Katrin Lange, stellvertretende Leiterin der Ganztagsbetreuung an der Schule in der Frohmestraße in Hamburg-Schnelsen, über Doris Meyel. Sie ist seit 13 Jahren ehrenamtliche Lernhelferin an der Grundschule. Einmal die Woche kommt sie für etwa eine Stunde, um Grundschulkindern in der Nachmittagsbetreuung bei den Hausaufgaben zu helfen. Wir treffen uns auf dem Schulhof, genauer in der neuen Offenhalle auf dem Schulgelände. Während wir reden, spielt eine Gruppe von Kindern mit einem Ball.

Freundlich, zuverlässig, zugewandt und engagiert: Die Schnelsenerin Doris Meyel hilft Grundschulkindern bei den Hausaufgaben.



„Die Gruppe von Kindern, die am Nachmittag an der Nachmittagsbetreuung teilnimmt, ist immer unterschiedlich groß und wird von einem Erzieher geleitet. Wer Unterstützung bei den Hausaufgaben braucht, meldet sich. Dann setze ich mich zu dem Kind und versuche es anzuleiten oder mit kleinen Korrekturen auf Fehler (zum Beispiel beim Schreiben) hinzuweisen“, erklärt die 69-Jährige ihr Amt. Eigentlich könne man immer helfen, so die Schnelsenerin. Aber sie habe auch kein verantwortungsvolles Amt, denn sie müsse den Kindern nichts beibringen. Dafür seien die Erzieher da.

Dass sie von ihrem Ehrenamt begeistert ist, steht fest. Sonst wäre sie nicht so lange dabei. Neben der Arbeit mit den Kindern („Manchmal kommt auch jemand zu mir und möchte einfach mal in den Arm genommen werden.“) gefalle ihr auch der Austausch mit den Erwachsenen, Erziehern oder Eltern. Inzwischen übernimmt sie zusätzlich die eine oder andere Vertretung, wenn mal jemand ausfällt. Oder sie gebe Kurse wie zum Beispiel Malen, berichtet Meyel.

Neben ihrem Ehrenamt als Lernhelferin in Schnelsen hat die ehemalige Malerin, die – wie sie sagt – mit der Digitalisierung überhaupt nichts am Hut hat, auch schon in Nachbarhaus in Niendorf-Nord bei der Veranstaltung der Elternschule Niendorf „Gedichte für Wichte“ mitgemacht und Geschichten für Kinder vorgelesen. Im Juni will sie an einer Fortbildung im Kamishibai-Theater-Spielen (japanisches Papiertheater) teilnehmen. Im Herbst liebäugle sie mit einer Lach-Yoga-Ausbildung. „Ich tanze auf vielen Hochzeiten“, erklärt sie lachend, und hilft schnell einem Jungen, der einen Ball ins Gesicht bekommen hat. Als sie wieder Platz genommen hat, ergänzt sie: „Ältere Leute haben so viel zu geben und können viel tun: Märchen vorlesen, Handarbeiten, Fußballspielen, Verkehrserziehung oder eben bei den Hausaufgaben helfen ... das Spektrum ist groß.“



Anzeige



Wohnen im Alter

Wenn die eigene Immobilie zu groß und die Pflege und Instandhaltung zu viel werden...

LATA Immobilien & Wohnberatung

Gutschein für eine **kostenlose**
Beratung & Immobilienbewertung

Tel. 040 - 74 07 31 49
www.lataimmobilien.de

DIGITALE TIPPS & TRENDS: THEMA „ONLINE-ARZTTERMINE“

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

Heute widmen wir uns dem Thema „Arzttermine – nur noch online?!“

Ob man will oder nicht, Arzttermine werden immer öfter nur noch online und nicht mehr telefonisch vergeben. Gerade für ungeübte Senioren kann das eine echte Hürde sein. Doch mit etwas Anleitung und Praxis ist die Terminsuche sogar komfortabler als das oft lange Warten in der Telefonschleife.

Die Terminbuchung läuft über digitale Portale. Sie heißen z. B. Doctolib, Jameda oder Samedi und bieten als Webseite oder auch als App verschiedene Dienste an.

Und so funktioniert die Terminsuche und -buchung über ein Portal:

- **Arztsuche:** In der Regel können Patient*innen zunächst auf dem jeweiligen Portal nach Arztpraxen eines Fachgebiets in einem bestimmten Ort suchen. Die Ergebnisse können dann weiter nach Kriterien wie Standort oder Bewertungen gefiltert werden.
- **Arzt- und Terminauswahl:** Nach der Auswahl einer Arztpraxis zeigt das Portal die dort verfügbaren Termine an. Patient*innen können den für sie passenden auswählen.

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



Tablets & Smartphones für Senioren. Mehr Kontakt zu Familie/Freunden und digitale Teilhabe. Wir beraten, beschaffen, richten ein und liefern. Kompetente Schulung. Infos und Angebot unter Tel.: 040/22 61 51 55, www.senior-media-care.de



- **Terminbuchung:** Die Patient*innen tragen anschließend ihre Kontaktdaten ein und bestätigen den Termin. Meist müssen sie auch angeben, wie sie versichert sind. Im Anschluss daran erhalten sie eine Bestätigung per E-Mail oder SMS.
- **Erinnerung:** Viele Portale bieten Erinnerungsfunktionen, die Patient*innen per E-Mail oder SMS an ihren bevorstehenden Termin erinnern, um Versäumnisse zu vermeiden.

WICHTIGER TIPP: Leider ist nicht jede Praxis auf jedem Portal zu finden. Wenn Sie einen Termin bei einer bestimmten Arztpraxis vereinbaren möchten und nicht wissen, in welchem Portal sie zu finden ist, suchen Sie zuerst (z. B. mit Google) die Webseite der Praxis – dort werden Sie dann meistens unter dem Menüpunkt „Termine“ direkt zum entsprechenden Portal geleitet.

Viele Kunden, denen wir den richtigen Umgang mit Arztportalen gezeigt haben, sind sehr zufrieden. So geben wir unseren Kunden auch jede Menge andere hilfreiche Tipps und schulen Funktionen, die Senioren optimal in der digitalen Welt unterstützen.

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

Oliver Kühl

Anzeige

DRK Hausnotruf
Hamburg

 Deutsches
Rotes
Kreuz

DRK Hausnotruf – Selbstbestimmt und sicher zu Hause und unterwegs leben

Notfall: Hilfe auf Knopfdruck

ERSTER
MONAT
KOSTENLOS



040 - 19 219

Die Nummer für Hausnotruf in Hamburg

www.drk-hausnotruf-hamburg.de

pro linguis – der Sprachenclub am Rothenbaum

Sprachen lernen – und Spaß haben

Gemeinsam lernen – an einem lebendigen Treffpunkt mit attraktivem Bistro

Seit seiner Gründung vor mehr als 75 Jahren hat sich pro linguis Der Sprachenclub e. V. das hohe Ziel gesetzt, über das Erlernen fremder Sprachen auch einen Beitrag zur Völkerverständigung zu leisten – und zugleich seinen Mitgliedern einen lebendigen Treffpunkt für den interkulturellen Austausch und ein inspirierendes Miteinander zu bieten.

Die Anfänge liegen im Nachkriegsdeutschland des Jahres 1947. Damals schloss sich ein Kreis Gleichgesinnter zusammen, um in der Schule, aber auch in Krieg oder Gefangenschaft erworbene Sprachkenntnisse zu pflegen und zu vertiefen. Der Kreis wuchs schnell und wurde 1949 unter dem Namen „pro linguis Der Sprachenclub e.V.“ in das Hamburger Vereinsregister eingetragen. In der Vereinssatzung, maßgeblich ausgearbeitet vom späteren Präsidenten des Bundesverfassungsgerichts Dr. Wolfgang Zeidler, formulieren die Gründer ihre Ziele: Aufgabe des Vereins ist die Förderung der Kenntnis frem-

der Sprachen, die Pflege der Beziehungen zwischen den Nationen und die Toleranz auf allen Gebieten der Kultur im Sinne einer umfassenden Völkerverständigung.

Diesen Zielen ist pro linguis bis heute treu geblieben: Aus der kleinen Initiative wurde eine Institution, die in Deutschland einmalig ist.

Für einen monatlichen Beitrag von zurzeit 48 Euro (und nach drei kostenlosen Schnupperstunden) kann jedes Mitglied so viele Kurse besuchen, wie es möchte – viele von uns lernen zwei Sprachen in drei oder vier Kursen pro Woche. Deren Spektrum reicht von Anfängerkursen und Grammatiktrainings über Literaturkurse bis hin zu Businesskursen. Aktuell werden in 13 Sprachen unterrichtet, fast ausschließlich von Muttersprachlern. Natürlich gehören Englisch, Französisch und Spanisch dazu, aber auch Chinesisch, Japanisch und seit Neuestem Koreanisch. Und wer auch mit unseren nächsten Nachbarn ins Gespräch



© prolinguis

kommen möchte, besucht unseren Dänischkurs.

Groß geschrieben wird die Geselligkeit. Man trifft sich vor und nach den Kursen im Bistro unseres wunderschönen Clubhauses mit seinem großen Garten, vertieft soeben Gelerntes oder Gehörtes noch einmal, lernt Dozentinnen und Dozenten kennen und die Teilnehmer anderer Kurse. Das Clubhaus liegt übrigens zentral und perfekt erreichbar an der Rothenbaumchaussee 97, direkt gegenüber dem U-Bahnhof Hallerstraße.

Regelmäßig finden auch Veranstaltungen im Haus statt: Filmabende in Originalsprache, landestypische Feste, etwa zum St. Patrick's Day oder zum venezianischen Karneval, Liederabende und Konzerte. Und nicht zu vergessen: Auch wechselnde Kunstausstellungen gibt es, die jeweils mit einer feierlichen Vernissage eröffnet werden.

Wer Freude an Sprachen hat und im Kreis Gleichgesinnter seinen Geist fit halten möchte, ist bei uns genau richtig. Neugierig geworden? Schauen Sie doch gerne mal vorbei!

Weitere Informationen, u. a. zum aktuellen Kursplan, finden Sie unter www.prolinguis.de. Oder rufen Sie uns ab 16 Uhr an, unter Tel. 040/410 71 57.

Sie möchten Ihren Verein vorstellen?

Dann schreiben Sie uns gerne eine E-Mail an:

redaktion@seniorenmagazin-hamburg.de





ERINNERUNGEN, DIE UNVERGESSEN BLEIBEN – DIE ERINNERUNGSGÄRTEN HAMBURG IM SOMMER

Der Sommer bringt Licht, Wärme – und Leben. In den Erinnerungsgärten Hamburg spürt man genau das: Hier, wo Blumen in voller Pracht blühen, Vögel singen und Schmetterlinge zwischen Lavendel und Rosen tanzen, werden Erinnerungen nicht leise – sie werden lebendig.

Ein Ort voller Emotionen - und voller Leben

Was die Erinnerungsgärten in Altona und Ohlsdorf so besonders macht, ist ihre Wärme. Besucher berichten immer wieder, dass sie hier – trotz Verlusts – ein Lächeln im Gesicht tragen. Denn dieser Ort ist kein klassischer Friedhof. Er ist eine Oase der Ruhe, der Geborgenheit und des Austauschs. Hier wird nicht nur getrauert, hier wird erinnert, getröstet, gelacht. Hier ist Platz für Tränen – aber auch für Hoffnung.

Ob beim Verweilen auf einer der vielen Sitzbänke oder im Gespräch mit anderen Besuchern: Der Austausch hilft, die eigene Trauer zu tragen. Die liebevoll gestalteten Themengärten laden ein, sich zu erinnern – an Geschichten, an Gesten, an Menschen, die uns geprägt haben. Insektenfreundlich angelegt, ist diese grüne Oase auch ein Ort, an dem das Leben weitergeht. Für Mensch, Tier – und Herz.

Pflegefrei und mit Herz betreut

Mit dem Rundum-sorglos-Paket ermöglichen wir es Angehörigen, sich ganz auf das Wesentliche zu konzentrieren: die Er-

innerung. Unsere Friedhofsgärtner kümmern sich nicht nur um die Pflanzen – sie pflegen auch die Atmosphäre dieses besonderen Ortes. Andy Barthels von der Friedhofsgärtnerei Blumen Barthels sagt:

„Es ist eine Freude zu sehen, wie sich das Lächeln auf den Gesichtern der Menschen breitmacht, wenn sie den Garten betreten. Hier ist Leben zu spüren – und das berührt mich jeden Tag aufs Neue.“

Ein neuer Garten der Erinnerung entsteht

Noch in diesem Jahr wächst die Idee weiter: Auf dem Friedhof Bergedorf (Abt. 40, direkt neben der Friedhofsgärtnerei Burmester) entsteht der dritte Erinnerungsgarten Hamburgs – ein Ort für all jene, die einen liebevollen, naturnahen Platz für Abschied und Gedenken suchen. Auch dort wird spürbar sein: Hier wird nicht nur den Verstorbenen gedacht, hier werden auch die Lebenden gestärkt.

Text: Friedhofsgärtner-Genossenschaft Hamburg eG



Wir laden Sie herzlich ein

Besuchen Sie uns in den Erinnerungsgärten Hamburg-Altona und -Ohlsdorf – oder bald in -Bergedorf – und erleben Sie, wie sich Erinnerung, Natur und Gemeinschaft auf besondere Weise verbinden.

Weitere Informationen finden Sie unter
www.erinnerungsgaerten.de

Alte Wohnungen für
neue Wohlhabende

DAMALS KARGER KIEZ – HEUTE SCHICKE SZENE

Hafenstraße, bunte Häuser, Ruhe, Ältere, die sich erinnern an wilde Jahre an St. Paulis Hafenkante, wo alte Häuser und Bewohner weichen sollten. Die Straßenschlachten sind geschlagen. Nun ist es 30 Jahre her, dass die stadteigene Wohnungsgesellschaft SAGA die Häuser an eine Genossenschaft verkaufte. Damals in den 80er und 90ern kannte kaum einer Gentrifizierung, wenn alte Viertel gekauft, modernisiert und oft an Jüngere vermietet wurden, die sich das leisten können. Mitte Juni 2025 verlängerte der Senat die Mietpreisbremse. Und die SAGA hat Ältere heute anders im Blick und nennt ein Konzept für sie LeNa. Dahinter verbirgt sich eine Art Schutz gegen Gentrifizierung. Die Abkürzung LeNa steht für lebenslanges Wohnen in vertrauter Nachbarschaft. Kürzlich eröffnete die SAGA in Billstedt das fünfte LeNa-Projekt. Ein sechstes folgt in Mümmelmannsberg.

Straßenschlachten, Wasserwerfer, Stacheldraht an der Hafenstraße markierten in den 80 und 90er Jahren den Anfang einer Entwicklung, die seither auch fern vom Kiez in St. Pauli, Schanze und Langer Reihe um sich greift wie anderswo Barbershops, Döner- und Handy-Läden: Wohnviertel, die früher als schlecht, wenn nicht als „Arbeiterviertel“ oder unanständig galten, werden schick gemacht. Im „Urzustand“ hatten sie einen symbolisch hohen aber immobilienstandortlich niedrigen Wert. Nun

entdecken sie Louis-Vuitton- und Ralph-Lauren-Träger. Der Preis wird heiß. Sie rümpfen nicht mehr die Nase, sondern werden heimisch. Die Aufwertung durch Modernisierung zieht Besserverdienende an, die „Ehemalige“ verdrängen. Einkommensschwächere, Ältere ziehen weg, weil sie die neuen Mieten nicht mehr tragen können. Jetzt kommen die, die sich nicht nur über die zentrale Lage im Kiez und die Szene freuen. Sie sind auch begeistert, dass sie vom Wohnzimmer mit Stuck auf den schmiedeeisern verzierten Balkon wechseln können, um mit Latte Macchiato in der Hand das Lastenfahrrad im Auge zu behalten. Man ist unter sich, trifft sich ...

Charme der Klinker

Die Wochenzeitung „Die Zeit“ macht selbst Stadtteile aus, die bisher nicht von Gentrifizierung infiziert waren, weil sie ab vom Schuss lagen. Billstedt ist so einer, aber auch in Rothenburgsort lockt der Charme der Rotklinker. Denn der Stadtteil ist nur zwei S-Bahnstationen vom Hauptbahnhof entfernt, wassernah, multikulti, attraktiv. Das erkannte schon Bürgermeister Olaf Scholz, der das einstige Hafenarbeiterviertel in einer Wohnbauoffensive umkrepeln wollte. Solche Strategien gab es auch früher – nur hießen sie nicht Gentrifizierung, sondern Wohnverbesserung. So verließen Hamburger einst die Gängeviertel und zogen auf die Veddel und in die Jarrestadt, weil hier Hygiene und

Lage besser waren. Der Zahn der Zeit heißt heute zwar anders, aber er nagt intensiver als früher an gewachsener Bausubstanz und heimatlichen Milieus. Aber: So wie vieles hat auch das, was mit vier Wänden zu tun hat, zwei Seiten.

Moderne Altbauten

Die Gentrifizierung bringt auch Vorteile. Das Image der Viertel verbessert sich, es kommt mehr Kaufkraft in einen Stadtteil wie Rothenburgsort, die Infrastruktur mit Kindergarten, Spielplatz oder Restaurants verändert sich – im Idealfall. Aber alles hat seinen Preis, und der heißt: Miete. Die steigt, auch für Menschen, die auf niedrige Mieten angewiesen sind und bei einer Erhöhung ihr Heim verlieren.

Anstieg der Mieten

Das weiß auch Rolf Bosse, Vorsitzender des Mietervereins zu Hamburg: „Die Anspannung im Wohnungsmarkt nimmt zu, es werden weniger Wohnungen gebaut – bei gestiegenem Zuzug. Also versucht der „Markt“ die höchsten Mieten zu erzielen, und damit bekommen Menschen mit geringeren Einkommen keine oder nur suboptimale Wohnungen. Ältere Mieter gehören oft zu denen, deren Einkommen es ihnen nicht ermöglicht, bei diesem Preiskampf mitzuhalten, und damit ist die Wohnsituation für Ältere besonders schwierig. Sie sind insbesondere auf den Bestand des bisherigen Mietverhältnisses an-





gewiesen, und der Wohnungsverlust, etwa durch Eigenbedarf, ist besonders schlimm.“ Wer also langjährige und damit günstige Mietverträge hat, ist noch gut versorgt mit Wohnraum – wenn die Mieten schneller steigen als die Renten. Dass eine Eigenbedarfskündigung

kein Sonderfall ist, zeigen die 700 Fälle, mit denen der Mieterverein in der letzten Jahren befasst war und die zu 85 Prozent „mutmaßlich vorgetäuscht“ waren.

Kündigung

Die Zahl der Kündigungen wegen Eigenbedarfs liegt, so Bosse, auf konstant hohem Niveau. Da viele Verfahren gar nicht gerichtlich geklärt werden, bleibt die tatsächliche Zahl vorgeschobener Kündigungen ungewiss. Bosse: „Viele ziehen aus, weil sie unter dem Eindruck der Kündigung ohnehin kein Interesse an einem Fortbestand des Mietverhältnisses haben.“ Wer sich also nicht wehrt, der wohnt bald verkehrt. Wenn Ältere sich mit den Gegebenheiten, also etwa der Kündigung, abfinden, bleibt oft nur der Wechsel in Mietpreis-günstigere Viertel. Dort aber lauern Nachteile. Bus und Bahnen sind eventuell weiter weg. Es fehlen Ärzte. Die Freunde sind fern. Abends U-Bahn? Was tun?

Der Gang zum Kadi kann helfen. Bosse verweist auf die Statistik seiner betreuten rechtsschutzversicherten Fälle: „Die Erfolgsquote gibt denjenigen recht, die sich gewehrt oder auf Schadenersatz geklagt haben.“ Aber er sagt auch: „Angesichts der Erfolgsquoten vor Gericht nehmen zu viele Mieter die Kündigung einfach so hin. Schwer ist es für Mieter vor allem, weil ohne Rechtsschutzversicherung recht hohe Prozesskosten auf sie zukommen, wenn es vor Gericht geht. Dies vor dem Hintergrund ungewisser Aussichten, wie das Verfahren ausgeht, weil die Gerichte dem Eigenbedarf in der Regel dem Nutzungsinteresse des Vermieters Vorrang einräumen. Auch der Nachweis, dass Eigenbedarf vorgetäuscht ist, ist nicht trivial.“

Eigenbedarf

Vor Gericht und auf hoher See ist man also verlassen, wenn man keinen guten Anwalt oder „Kapitän“

Liberaler Seniorentag 2025

Sicherheit und Wohlbefinden für Menschen in der zweiten Lebenshälfte

Do., 18.09.25, 14 – 17 Uhr, Kleiner Mozartsaal, Moorweidenstr. 36, Hamburg

Seniorinnen und Senioren geraten immer häufiger ins Visier von Kriminellen, die gezielt auf ihr Vermögen aus sind. Besonders perfide sind dabei sogenannte Schockanrufe, bei denen Betrüger mit dramatischen Geschichten Angst und Unsicherheit schüren, um an Geld oder Wertgegenstände zu gelangen. Doch nicht nur diese Masche, sondern auch andere Formen der Vermögenskriminalität nehmen stetig zu. Wie man sich vor solchen Betrugsversuchen schützen kann, wird in unserem ersten Vortrag beleuchtet.

Fast immer wird der Eintritt ins Rentenalter freudig begrüßt. Ein neuer Lebensabschnitt steht bevor, man ist voller Tatendrang und hat viele Pläne. Doch passen auch die Finanzen

zu den neuen Vorhaben? Und falls es knapp wird: Kann man sein Einkommen auch im Alter noch erhöhen? Im zweiten Vortrag erhalten Sie konkrete Hinweise, wie man seine Finanzen auch im fortgeschrittenem Alter noch aufbessern kann.

Zwei Vorträge zu Sicherheit zu Hause, Sicherheit beim Geld: Wir laden Sie ein, dabei zu sein. Sie erhalten neue Einsichten und Antworten auf Ihre Fragen!

Infos und Anmeldung: Susann Wilke,
Tel. 040/23 18 89 10 oder
E-Mail susann.wilke@freiheit.org



Programm

- 13.30 **Eintreffen der Gäste**
- 14.00 **Herzlich willkommen!**
Begrüßung durch **Susann Wilke**,
Friedrich-Naumann-Stiftung für die
Freiheit und **Brita Schmidt-Tiedemann**,
Liberaler Senioren Hamburg
- 14.10 **Grußwort**
Finn Ole Ritter, Landesvorsitzender
der FDP Hamburg
- 14.20 **Vortrag 1: „Senioren als ausgesuchtes
Ziel von Vermögenskriminalität – Wie
schützen wir uns vor Schockanrufen
und Co?“**
Frauke Hannes, Kriminalhauptkommissarin
Landeskriminalamt Hamburg –
LKA Fachstab 3 Verhaltensorientierte
Kriminalprävention
Ihre Fragen an Frau Hannes
- 15.20 **Vortrag 2: Sicherheit bei den Finanzen.
Rente auskömmlich und aufbesserungsfähig**
Ihre Fragen an N.N.
- 16.20 **Resümee und Wünsche an die Politik**
- 16.30 **Ausklang** bei Erfrischungen und Snacks
- 17.00 **Ende der Veranstaltung**

hat – der den (städtebaulichen) Kurs bestimmt. Das ist in Hamburg auch so. Hier versucht die Stadt, der Gentrifizierung entgegenzusteuern: 2020 verkündet der Senat stolz: „In Hamburg sind weitere 83 400 und damit insgesamt rund 316 800 Einwohnerinnen und Einwohner vor zunehmender Gentrifizierung geschützt. Mit drei neu in Kraft getretenen Sozialen Erhaltungsverordnungen für Barmbek-Nord, Barmbek-Süd und die Jarrestadt hat der Senat den Schutz der bestehenden Bewohnerstruktur östlich der Alster erheblich ausgeweitet.“ Es geht um Bestands- und Milieuschutz. Das wohnungspolitische Werkzeug dafür sieht vor, das in Gebieten mit Sozialen Erhaltungsverordnungen für Abriss und bauliche Änderungen an Wohngebäuden Genehmigungen nötig sind. Gleiches gilt für die Umwandlung von Miet- in Eigentumswohnungen. Die Stadt hat zudem ein Veto- bzw. Vorkaufsrecht für Wohn-Immobilien. Gerade wurde die Mietpreisbremse über Juni 2025 hinaus flächendeckend verlängert. Sie soll den Anstieg bei Neuvermietungen auf zehn Prozent über ortsüblicher Vergleichsmiete begrenzen. So will der Senat Mietsteigerungen durch Luxusmodernisierungen und der Umwandlung in teure Eigentumswohnungen Herr werden. Die soziale Struktur soll erhalten; ältere wie einkommensschwächere Menschen sollen nicht verdrängt werden, sondern zentral in Hamburg wohnen bleiben können.

Der Senat habe zudem für Ältere einen besonderen „Aktionsplan“,

sagt André Stark, Pressesprecher der Behörde für Stadtentwicklung und Wohnen. Der Plan heißt altersfreundlich: „Age-friendly City – für ein altersfreundliches Hamburg. Er umfasst zwei Handlungsfelder: „Partizipieren und Teilhaben bis ins höchste Alter“ sowie „Selbstbestimmt älter werden im Quartier“ mit 105 Maßnahmen. Dazu gehören etwa mehr barrierefreie Sitzangelegenheiten in Parks, eine Fußverkehrsstrategie für ältere Menschen, der Ausbau öffentlicher Toiletten und die Förderung altersfreundlicher Wohnungen.“

Quartiere für Ältere

Stark: „Konkret sollen die Quartiere an die Bedürfnisse älterer Menschen angepasst sein, um ein Wohnbleiben im Quartier bis zum Lebensende zu ermöglichen.“ Damit das kein Plan bleibt, müssen sich die Rahmenbedingungen verändern. Stark zählt auf, was dazugehört: „ausreichend bezahlbarer, barriere-reduzierter oder -freier Wohnraum, ein möglichst barrierefreies, sicheres Wohnumfeld mit hoher Aufenthaltsqualität im öffentlichen Raum, fußläufig erreichbare Nahversorgung, also Supermärkte, Apotheken; barrierefreie, bezahlbare Mobilität, also U-, S- und Bushaltestellen in der Nähe mit vielen An- und Abfahrten, kleine Wohn- und Versorgungsangebote wie Wohn-Pflege-Gemeinschaften, Haus-Pflege-Gemeinschaften und Pflege-wohnungen auf Zeit, Strukturen, die nachbarschaftliche Unterstützung, bürgerschaftliches Engagement und Selbsthilfe begünstigen.“

Das Konzept soll nicht allein bleiben. Stark: „Mit der Fortsetzung des Bündnisses für das Wohnen in Hamburg verfolgen der Senat und die Hamburger Wohnungswirtschaft außerdem das Ziel, bezahlbares Wohnen in Hamburg zu erhalten und zu schaffen. Alle Menschen sollen sich das Wohnen in Hamburg leisten können. Die Wohnungen, die heute gebaut werden, sollen in ihren Typologien und in ihrer Funktionalität den Anforderungen der Zukunft gerecht werden. Die Hamburger Wohnraumförderung stellt die Schaffung von ausreichend attraktivem und bezahlbarem Wohnraum für alle Generationen in den Mittelpunkt und beinhaltet auch die Bereitstellung von Fördermitteln für den Neubau und die Modernisierung von altersfreundlichem Wohnraum.“

LeNa mit 500 Wohnungen

Hier kommt LeNA ins Spiel: Zu einer LeNa gehören etwa 70–90 barrierefreie Wohnungen für Ältere, eine Pflegewohnung auf Zeit, Gemeinschaftsräume, ein Quartiersbüro, ein Nachbarschaftsbüro. In Barmbek-Nord, Horn, Lurup, Steilshoop, in Billstedt und bald in Mümmelmannsberg soll LeNa für lebendige Nachbarschaft sorgen und Gentrifizierung vorbeugen. Dazu Zahlen für ganz Hamburg: Prognosen zufolge erreicht Hamburg bis 2030 die Zwei-Millionen-Einwohner-Marke, schon heute ist ein Viertel über 65 Jahre alt. Alle LeNas kommen auf etwa 500 Wohnungen. Text Dr. Riedel / Fotos © Pixabay

Anzeige



ALLTAGSANKER
UNTERSTÜTZT SIE BEI

- ↳ Arztbegleitung
- ↳ Einkaufsbegleitung
- ↳ Korrespondenz
- ↳ Büroorganisation
- ↳ Behördenangelegenheiten
- ↳ Kulturveranstaltungen
- ↳ Ausflüge
- ↳ Hilfe bei Pflegethemen
- ↳ Gesellschaft leisten, Zuhören
- ↳ Spaziergänge
- ↳ und allem Individuellen, was Sie zusätzlich bewegt

www.alltagsanker.de

Halt geben bei jeder Welle des Alltags

Seniorenassistentz
(+49) 0151 28 50 91 56
S.Liebisch@Alltagsanker.de

STEFAN DEHNS

Rechtsanwalt und Notar
Fachanwalt für Erbrecht

MITGLIED IM



VORSORGEANWALT e.V.

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



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



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

DIE HAUT, DAS GRÖSSTE UND SCHWERSTE ORGAN DES MENSCHLICHEN KÖRPERS

Unsere Haut ist ein zentrales Sinnesorgan und hat eine Vielzahl von Aufgaben. Als stabile und flexible Hülle schützt sie den Körper vor schädlichen Umwelteinflüssen wie Nässe, Kälte und Sonnenstrahlen sowie vor Krankheitserregern und Giftstoffen.

Sie besteht aus drei Schichten: der Oberhaut (Epidermis), der Lederhaut (Dermis) und der Unterhaut (Subcutis). Dieses ‚Flächenorgan‘ macht ein Siebtel unseres Körpergewichts aus und misst bei einem Erwachsenen 1,5 bis 2 Quadratmeter! Die Oberhaut, sich ständig erneuernd, enthält Melanin, das die Haut vor UV-Strahlen schützt. Über dieser äußeren Schicht liegt ein dünner, aus Sekreten der Schweiß- und Talgdrüsen bestehender Fettsfilm, der uns vor dem Eindringen von Krankheitserregern schützt und Wasser abperlen lässt. Die Lederhaut enthält Bindegewebe, Haarwurzeln, Blutgefäße, Talg- und Schweißdrüsen, Sinneszellen und Nervenenden, die für den Tastsinn, die Temperaturwahrnehmung, Berührungen, Druck und Schmerz zuständig sind. Die Unterhaut besteht hauptsächlich aus Fett- und Bindegewebe und dient der Wärmespeicherung, Isolierung und Polsterung. Unsere Haut ist ein wachsendes Organ, das sich ständig erneuert. Der Hautregenerationsprozess dauert ca. 28 Tage, im Alter etwas

länger. Diese kostbare Hülle schützt unseren Körper vor Hitze, Licht, Verletzungen und Infektionen. Sie kann Wasser und Fett speichern, Vitamin D bilden und durch Schwitzen unsere Körpertemperatur regulieren.



Foto: pixabay

„VON DER HAUT AUS KANN MAN DIE SEELE PFLEGEN.“

Carl Ludwig Schleich, Arzt,
Erfinder der Anästhesie, 1859–1922

Etwa ab dem Alter von 50 Jahren verliert sie an Elastizität und Festigkeit, die Hautstruktur wird schwächer, tiefere Falten, Schlupflider, dünnere und fahlere Haut können sichtbar werden. Der natürliche Regenerationsprozess der Haut kann durch eine geeignete Pflegeroutine, einen ausgewogenen Lebensstil und gesunde Ernährung verbessert werden. Was schädigt die Haut am meisten? Rauchen, Alkohol, Stress, Umweltverschmutzung und sich ungeschützt der Sonne aus-

zusetzen. Besonders schützenswert sind die Sonnenterrassen Nase, Stirn und Wangen, die mit einer Sonnenschutzcreme, Lichtschutzfaktor 50 (+) wiederholt eingecremt werden müssen. Unverzichtbar sind Haut-Screening und Hautkrebsfrüherkennung einmal im Jahr. Unproblematische Hautprobleme bei älteren Menschen sind Wucherungen wie Hautanhängsel, Warzen und braune Altersflecken. Aber rosafarbene raue Stellen, sogenannte aktinische Keratosen, eine Vorstufe des weißen Hautkrebses müssen behandelt werden.

Rudolf F. Müller, Präventologe

Anzeige

Schöne Aussichten für Senioren

Service-Wohnen in der Seniorenresidenz Eichtalpark

- selbstständiges Wohnen im grünen Umfeld und in zentraler Lage
- barrierefreie 1 1/2- bis 2-Zimmer-Wohnungen (43-58 m²), Bj. 1992
- 5-Tage-Betreuung und 24-Stunden-Notrufservice
- Hilfe bei der alltäglichen Lebensführung
- Gemeinschafts- und Fitnessraum im Haus
- organisierte Ausflüge und Veranstaltungen
- Bus zum Wandsbeker Markt direkt vor der Tür

V.: 127 kWh(m²a), Gas-Hz.g. aus 2021, D

Vereinbaren Sie gerne einen Besichtigungstermin.

Nicole Schumacher freut sich auf Sie!

Tel. 040/560 51 90 • schumacher@eichtalpark-reda.de

Seniorenresidenz Eichtalpark, Ahrensburger Straße 4, 22041 Hamburg (Wandsbek)

© SeMa

Anzeige

Sauberkeit & Ordnung wie früher.

Klara Büchel
Haushaltsreinigung
& Fenster putzen
040 - 657 261 43



Seit sieben Jahren
Sexualtherapeutin
in Hamburg:
Dr. Elke Franzki
Foto: Sonja Tobias



Let's talk about Sex: „Ich würd ja gerne“

Vor sieben Jahren hat Dr. Elke Franzki, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, ihre Praxis aufgegeben. Zur Ruhe gesetzt hat sich die inzwischen 75-Jährige aber nicht, sie arbeitet seitdem als Sexualtherapeutin in Hamburg-Ottensen. Und sie hat gut zu tun. „Ich hatte lange mitangesehen, wie vor allem Frauen in den Wechseljahren ihre Sexualität abgegeben haben“, sagt Franzki. Vor allem einen Satz habe sie immer wieder gehört: „Ich würd ja gerne, aber es tut mir doch so weh. Mein Mann ist glücklicherweise verständnisvoll.“ Das hat die Expertin dazu angespornt, etwas für Frauen (und entsprechend auch für Paare) zu tun. Nach ihrer langjährigen Tätigkeit als Gynäkologin hat sie sich erst mal zur Sexualberaterin (Hamburger Modell) und in klinischer Sexologie (Sexocorporel) weitergebildet.

„Ich stoße etwas an, und dann kommt die Kommunikation wieder in Gang.“

Bei ihrer Arbeit geht es darum, erst mal die Kommunikation in einer Partnerschaft wieder anzustoßen. Oft fehle es den Frauen an Aufmerksamkeit, an Kontext für ein erotisches Miteinander, wenn die Männer ihr Begehren schon deutlich im Genitalen spüren, bringt Franzki es auf den Punkt. „Ich will eigentlich nur kuscheln, schon merke ich, dass

er einen Ständer kriegt.“ Dabei dürfe nicht vergessen werden, dass viele Männer ihre Zuneigung über Sex ausdrücken, beschreibt die Sexualtherapeutin das „Problem“. Wer in einer Partnerschaft länger oder lange keinen Sex hat, dem fehle etwas. „Beiden fehlt etwas. Den Frauen fehlt das Emotionale, das Kuschelige, das Gesehen-Werden. Und den Männern fehlt der Sex. Dadurch bleibt ein Groll im Raum.“

„Sich erst mal wieder annähern“

Die Expertin hat ein paar einfache Aufgaben, wie sich Mann und Frau – auch nach einer längeren Abstinenz – wieder annähern können. „Ich fange immer damit an, dass ich den Menschen (nach einem etwa einstündigen Gespräch) eine Hausaufgabe mitgebe. Eine der schlichtesten Übungen ist, dass sich die Partner mal wieder zwei Minuten lang umarmen“, sagt sie. Den Anfang dafür mache beispielsweise der eine Partner an den geraden Tagen, an den ungeraden der andere ... „Und dann der sogenannte Sechs-Sekunden-Kuss – das ist deutlich länger als ein Schmatzer. Und es macht etwas mit uns, in unseren Lippen, mit unserem Körper.“

Das seien gute Übungen, sich wieder anzunähern und um dem Groll kein Futter zu geben. „Viele Frauen

denken sonst gleich, jetzt läuft es so wieso wieder auf das eine hinaus und gehen in die Defensive“, so Franzki.

„Fangen Sie langsam an!“

Ansonsten ist die Vier-mal-drei-Minuten-Übung oft hilfreich. Dabei stellt zunächst der eine Part die Frage: Wie möchtest du mich in den nächsten drei Minuten berühren? „Dabei geht es um den Aspekt des Gebens. Was bist du bereit, mir zu geben?“, erläutert die Therapeutin. Und im Anschluss: Wie möchtest Du von mir berührt werden? „Dabei legt man sich hin, möglicherweise auch noch in Unterwäsche, aber ‚so nackt wie möglich‘. Die Genitalien werden erst mal außen vorgelassen.“

Eine Möglichkeit, sich wieder anzunähern, besteht auch darin, sich zu einem körperlichen Austausch zu verabreden. Und für die richtige Stimmung zu sorgen: Beide haben Zeit (und müssen nicht noch die Wäsche aufhängen, mit dem Hund gehen etc.), der Raum ist warm genug, die Handys werden ausgestellt – einfach sicherstellen, dass eine gute Atmosphäre herrscht.

Was ist der Erfolg der Therapie?

„Für mich ist es ein Erfolg, wenn wieder Berührung stattfindet, man sich wieder anguckt und es zu Hause eine Stimmung gibt, dass man sich sieht. Dass es zufällige Berührungen gibt, dass man sich Aufmerksamkeit schenkt – das ist für mich der erste Schritt. Und dann geht es meist von alleine weiter“, so Dr. Elke Franzki. „Es gibt so einen schönen Satz von Esther Perel: „Foreplay starts at the end of the previous orgasm“ (zu Deutsch: Das Vorspiel beginnt nach dem letzten Orgasmus). Und das geht nicht mit Druck.“ C. Chateaubourg © SeMa



Auf der Fensterbank bilden Geranium und Pilea kleine Ableger.

Foto: Corinna Chateaubourg

Länder, Leute, Lebensphasen – Buchtipps für den Sommer

Dieses Mal führen Sie die Buchtipps an fremde Orte oder auf die Reise dahin. Nicht als Urlaubsorte, sondern als Zufluchts-, Verbrechens- und Erinnerungsorte und als Wege zu sich und der Liebe.



„Commissaria Iva Markulin und die Schatten über der Adria“

Staatsanwältin Iva Markulin liebt ihre Heimat Istrien – die malerischen Städte, die Strände mit türkisblauem Wasser und die mediterrane Küche. Mit ihrem kleinen Sohn zieht sie zu ihrem Großvater Nikola, der auf dem Familiengut Terra Rossa noch immer Olivenöl produziert

und hofft, dass Iva die Familientradition fortführt. Doch Iva kehrt nur aus einem Grund aus Zagreb zurück: Sie will die Mörder ihres Mannes finden und trifft auf mafiöse Strukturen. An ihren, vor Ort

zugeteilten Kollegen Miro Baban muss sie sich erst gewöhnen. Doch der eigenwillige Kroatie kennt Land und Leute wie kein anderer – und steht Iva entschlossen zur Seite. Gemeinsam setzen sie alles daran, den Fall zu lösen.

FAZIT: Vielschichtig und spannend baut sich der Fall auf und vermeidet schnelle Schlüsse und eine geradlinige Klärung des Falls. Die Landschaftsbeschreibungen machen Lust auf Istrien und die Adria. Iva Markulin ist eine starke Persönlichkeit und weiß mit Charme und den richtigen Fragen ins Wespennest zu stechen. Dieser Krimi ist der Start einer Reihe. Man darf auf neue Fälle gespannt sein.

Ines Calic: „Commissaria Iva Markulin und die Schatten über der Adria“, Verlag Rowohlt Polaris, 17 Euro, ISBN 9783499016974



„Das Licht in den Wellen“

Janne Mommssen zeigt mit diesem Roman eine andere Seite seines Schreibens und erzählt eine Familiengeschichte zwischen New York City und Föhr. Kurz vor ihrem 100. Geburtstag macht sich Inge Martensen mit ihrer Urenkelin Swantje mit dem Schiff auf den Weg nach New York.

Während der Überfahrt erzählt Inge von einem Leben zwischen zwei Welten: dem Leben auf der Nordseeinsel voller Natur, aber auch Entbehrungen, und der Großstadt New York, dem pulsierenden Manhattan. Hierhin wanderte sie als junge Frau aus. Mit nur wenigen Sprachkenntnissen fängt sie in einem Feinkostgeschäft an zu arbeiten, und ihr „magic potato salad“ kommt sehr gut an. Sie lernt neue Freunde kennen und die große Liebe, wird aber auch von Schicksalsschlägen nicht verschont. Ihr Weg führt wieder zurück nach Föhr.

FAZIT: Ein enges Band verbindet die Föhrer mit New York, was sich auch im Insel-Nationalgetränk, dem Manhattan, widerspiegelt. Mit Inge lernen wir eine starke Frau kennen und lieben. Das Buch ist neben der Freude über die Heldinnen auch gut recherchierte Geschichte.

2026 wird es unter dem Titel „Das Salz in der Luft“ eine Fortsetzung geben.

Janne Mommssen: „Das Licht in den Wellen“, Verlag Rowohlt Polaris, 22 Euro, ISBN 9783499015847

„Unsere Suche nach Zärtlichkeit“

Dumont ist neben seiner Uhrenwerkstatt ehrenamtlicher Telefonseelsorger, bis der Anruf einer Frau ihn tief berührt, und er um eine Auszeit bittet. Von Brüssel aus macht er sich auf den Weg in das südfranzösische Antibes, um der Spur der Unbekannten zu folgen. Dumont trifft auf Florence, die ein Geheimnis umgibt.

Zwischen Annäherung und Abweisung entstehen zärtliche Bande.

FAZIT: So zärtlich diese Geschichte mit den Gefühlen ihrer Figuren umgeht, so zart ist auch die Sprache. Gefühlvoll erzählt und mit feinem Humor in den Dialogen.

Martin Ehrenhauser: „Unsere Suche nach Zärtlichkeit“, Ullstein Buchverlage, 22 Euro, ISBN 9783471370025



Wohnen „Generation 55+“

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

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

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

meravis
Immobiliengruppe

Anzeige

Ein Leben lang aktiv!

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



LAB-Treffpunkt Fuhlsbüttel

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



Foto: pixabay

SoVD-Sozialtipp

SOVD
Sozialverband Deutschland
Landesverband Hamburg

Wer im Alter Steuern zahlen muss

Einem Satz im Schreiben der Deutschen Rentenversicherung (DRV) sollten Sie besondere Beachtung schenken: Auch wenn Sie zu Rentenbeginn noch keine Steuern zahlen, kann sich dies im Laufe des weiteren Rentenbezugs ändern. Dieser Hinweis ist durchaus als „Warnung“ zu verstehen. Denn: Wenn ab Juli 2025 3,57 Prozent mehr Rente gezahlt wird, rutschen manche in die Steuerpflicht. In diesem Jahr sind 83,5 Prozent der Bruttorente von Neurentenbeziehenden steuerpflichtig, ein halbes Prozent mehr als im Vorjahr. D. h.: In diesem Jahr sind 16,5 Prozent der ersten vollen Bruttojahresrente steuerfrei. Dieser Prozentsatz (Rentenfreibetrag) wird nach dem Renteneintritt festgelegt und ist dann lebenslang fix. Der „Rentenfreibetrag“ hat nicht zu tun mit dem „Grundfreibetrag“, der die Einkommenssteuer mitbestimmt. Der Grundfreibetrag liegt 2025 bei 12 096 Euro (bisher 11 784 Euro), für Verheiratete bei 24 192 Euro. Zudem gibt es die Werbungskostenpauschale von 102 Euro für Menschen mit Altersgeld. Absetzbar sind z. B. Kosten für Rentenberatung oder Kontoführung.

BEISPIEL 1: Ab Rentenstart 2025 gibt es 1000 Euro im Monat, 12 000 Euro im Jahr. Jetzt kommt der 2025er-

Rentenfreibetrag von 16,5 Prozent ins Spiel. Steuerfrei sind 1980 Euro, steuerpflichtig 10 020 Euro – und die liegen unter dem 2025er Grundfreibetrag: Keine Einkommenssteuererklärung!

BEISPIEL 2: Gibt es ab Renten-Start 2025 bereits 1250 Euro im Monat, dann sieht die Rechnung so aus: 15 000 Euro Rente im Jahr, der 2025er-Rentenfreibetrag von 16,5 Prozent beträgt 2475 Euro, steuerpflichtig sind also 12 525 Euro – und die liegen über dem Grundfreibetrag: Einkommenssteuererklärung! Steuerpflichtig sind 429 Euro (12 525 Euro – 12 096 Euro), der Grundfreibetrag bleibt weiterhin steuerfrei. Ob jedoch tatsächlich Steuern gezahlt werden müssen, ist individuell abhängig von Ausgaben (z. B. hohe Krankheitskosten) und Pauschbeträgen, die geltend gemacht werden können.

Die DRV informiert jährlich Rentner*innen in einem Schreiben darüber, wie hoch die neue Rente ist. „Darin steht aber nicht, ob Steuern zu zahlen sind. Und auch das Finanzamt fordert nicht zur Einkommenssteuer auf, wenn der Grundfreibetrag überschritten wird. Betroffene müssen selbst aktiv werden“, sagt Hamburgs SoVD-Chef Klaus Wicher. Er rät: „Prüfen Sie jährlich, ob Ihr zu versteuerndes Einkommen den aktuellen Grundfreibetrag übersteigt und Sie deshalb eine Steuererklärung abgeben müssen. Denn, wenn die Steuererklärung ausbleibt, kann das als Steuerverkürzung gewertet werden. Auch können Besteuerungsgrundlagen geschätzt oder bei Nichtabgabe oder verspäteter Abgabe Verspätungszuschläge fällig werden.“

Und wenn Sie mit Blick auf die baldige Rente überprüfen möchten, welche Ansprüche Sie bereits erworben haben, können Sie dies über das neue Online-Portal www.renteneubersicht.de tun. Dafür benötigen Sie Ihre Steuer-Identifikationsnummer und die Online-Funktion Ihres elektronischen Personalausweises.

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

Anzeige



PFLGEWERK HAMBURG AMBULANT

beraten · pflegen · helfen

in Bahrenfeld, Wandsbek und Umgebung

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

Wir beraten, Sie entscheiden.

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

☎ 040 / 88 16 99 87

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

☎ 040 / 30 98 187



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



Jetzt kostenlosen Kennenlerntag vereinbaren!

Tagespflege Langenhorn

☎ 040 / 53 71 74 17

Tagespflege Wandsbek

☎ 040 / 30 98 18 80

PFLGEWERK HAMBURG gGmbH



FILMTIPP

„Der Salzpfad“ (17. Juli)

Lauf oder stirb: die heilende Kraft der Natur in schwierigen Zeiten

An einem Tag im Jahr 2013 stehen Gerichtsvollzieher vor der Tür von Raynor (Gillian Anderson, „Akte X“) und Moth (Jason Isaacs, „Harry-Potter-Filme“). Weg ist der kleine Bauernhof in Wales, den das Paar in den 50ern in eine Touristenunterkunft umgewandelt hatte und mit dem sie ihren Lebensunterhalt verdienen. Weg ist das Haus, in dem sie 20 Jahre lang gelebt und ihre beiden Kinder großgezogen hatten. Sie verlieren alles. In derselben Woche erfährt Moth, dass er an einer unheilbaren degenerativen Krankheit leidet.

Was sollen sie tun? Aus einer Mischung aus Verzweiflung und Not heraus beschließen sie, ihre Vergangenheit hinter sich zu lassen und sich auf den berühmten Südwestküstenweg zu begeben. Dieser erstreckt sich über 1013 Kilometer von Minehead über Land's End an der Südspitze Englands bis nach Poole Harbour. Jeder einen Rucksack, zu dünne Schlafsäcke, ein Zelt, das sie gebraucht im Internet gekauft hatten, einen Kocher und eine Ausgabe des „Beowulf“ in der Übersetzung des Dichters Seamus Heaney ...



Foto: BBC/Number 9 Films

Der Film „Der Salzpfad“ ist eine Ode an die Natur und das Leben im Freien. Gillian Anderson (Raynor) und Jason Isaacs (Moth).



Foto: BBC/Number 9 Films

Aus einer Mischung aus Verzweiflung und Not heraus beschließen Gillian Anderson (Raynor) und Jason Isaacs (Moth) ihre Vergangenheit hinter sich zu lassen und sich auf den berühmten Südwestküstenweg zu begeben.



Wer auf Südwestengland steht und schöne Landschaftsaufnahmen von dort mag, kommt bei dem britischen Film „Der Salzpfad“ (OT: The Salt Path“, Regie: Marianne Elliott) voll auf seine Kosten. Knapp zwei Stunden lang umrahmen die beeindruckenden Küstenaufnahmen die Handlung. „Der Salzpfad“ ist eine Erzählung über Heilung und Wiedergeburt, die auf eine außergewöhnliche Reise durch erhabene Landschaften mitnimmt.

Am Zielort ist der Film sowohl ein Liebesbrief als auch ein Zeugnis der Resilienz. Eine Ode an die Natur und das Leben im Freien. Eine Erinnerung an den Kreislauf von Leben und Tod, von dem jeder von uns ein Teil ist.

Der Film „Der Salzpfad“ startet am 17. Juli in den Kinos.

Wenn alles verloren scheint, sollte man dann die Waffen strecken? Raynor (Gillian Anderson) entscheidet sich anders.



Foto: BBC/Number 9 Films

Das britische Drama „Der Salzpfad“ startet am 17. Juli in den Kinos. Regie: Marianne Elliott.

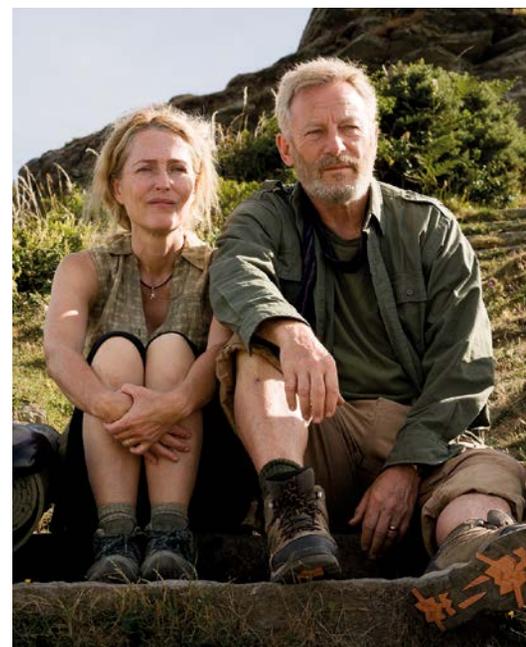


Foto: BBC/Number 9 Films

Jason Isaacs (Moth) und Gillian Anderson (Raynor) machen Rast auf dem Südwestküstenweg.

VERANSTALTUNGEN

Sa., 12.07.25, 15 Uhr
Waldinformationsführung bei der Waldbestattung im RuheForst® Kummerfeld

Treffpunkt: Informationstafel Waldparkplatz RuheForst® Kummerfeld; um tel. Anmeldung wird gebeten, Tel.: 04123/683 19 13, www.ruheforst-kummerfeld.de

So., 13.07., 16 Uhr

Konzert: Kaffeehausmusik
 Beste Unterhaltung mit guter Musik auf klassischem Niveau, Eintritt: Vvk 10 €/Ak 12,- €, Kulturhaus Eidelstedt/Saal, Alte Elbgaustraße 12, 22523 Hamburg

Di., 15.07.25, 19 Uhr

Karaoke-Ukulele – noch eine Fortsetzung Ein Abend voller Musik und guter Laune – Ukulele-Karaoke für alle! Eintritt: 8,- € Freizeitzentrum Schnelsen e.V., Wählingsallee 16, 22459 HH, Tel.: 040/559 24 34

Do., 17.07.25, 10 Uhr
Rundgang: Stadtteilerkundung 60+. Orte, Menschen und Wege kennenlernen. Start im Kulturhaus Eidelstedt, Alte Elbgaustraße 12, 22523 Hamburg und dann durch den Stadtteil, Eintritt frei

Sa., 19.07.25, 11 Uhr

Foodsharing-Kochaktion
 Zu viele Lebensmittel landen im Müll! Bei der Foodsharing-Kochaktion mit dem Nachhaltigkeits-Experten Nils Schmidt am Herd wird Gemüse gerettet. Wer mitkochen möchte, kommt schon vor 11 Uhr, Kultur Palast live, Öjendorfer Weg 30a, 22119 HH, Tel.: 040/82 24 56 80

20.06.25 bis 15.08.25

„Bewegte Lebenswege“
 Teilnahme ohne Anmeldung, kostenfrei, im Seniorentreff-Garstedt, Kirchenstr. 53, 22848 Norderstedt

So., 27.07.25, 11 Uhr
Schnelsen StomperS – der 306. Jazzfrühschoppen
 Schnelsens unverwüsthliche Kultband. Eintritt: 5,- € Freizeitzentrum Schnelsen e.V., Wählingsallee 16, 22459 HH, Tel.: 040/559 24 34

Sa., 26.07.25, 18.30 Uhr
Fabulous Ukulele Club – Mitspielkonzert

Goldbekhaus e.V., Zentrum für Stadtteilkultur, Moorfuhrweg 9, 22301 Hamburg

Mi., 30.07.25, 19.30–21 Uhr
Ü60 Tanztee – Sommer-Edition
 Eintritt frei. Ohne Anmeldung. Bücherhalle Altona, Ottenser Hauptstraße 10, 22765 Hamburg

So., 10.08.25, 11–18 Uhr
13. City Jazzwalk
Weitere Infos:
www.swinginghamburg.de

Anzeige



Pflege,
die verbindet
– fachlich kompetent &
menschlich nah.

Unser ambulanter Pflegedienst begleitet Sie zuverlässig im Alltag – ob bei Demenz, in der außerklinischen Intensivpflege oder einfach bei den kleinen Herausforderungen des alltäglichen Lebens.

Was uns besonders macht?
 Wir sprechen neben Deutsch auch Türkisch, Arabisch, Persisch, Russisch, Niederländisch und Chinesisch – für eine kultursensible Pflege mit Herz und Verstand.

Vertrauen Sie auf langjährige Erfahrung,
 Menschlichkeit und echte Zuwendung.



Tel.: 040/25 77 89 41 u. 0176/67 15 47 31
www.abz-pflegedienst.com
info@abzverwaltung.com
ABZ Verwaltung GmbH
 Horner Landstr. 212, 22111 Hamburg

FÜR SIE IN GANZ HAMBURG UNTERWEGS!

FLOHMÄRKTE

05.07. , 7-15 Uhr	Flohdom Bahrenfelder Trabrennbahn
13.07. , 10-17 Uhr	Flohmarkt in der Neuen Großen Bergstraße - zwischen dem Bahnhof Altona und IKEA
18.07. und 19.07. , 16-22 Uhr	Nachtflohmarkt in der Gleishalle am Oberhafen - ein echtes Vintage-Paradies mit Streetfood, Drinks, Livemusik und DJ-Sets
26.07. , 9-16 Uhr	Kultur-Flohmarkt rund ums Museum der Arbeit
09.08. , 9-16 Uhr	Trödelmarkt auf dem Hansaplatz, St. Georg
23.08. , 11-16 Uhr	Flohmarkt Goldbekhaus direkt am Kanal - ob gut erhaltene Kinderkleidung, Antiquitäten vom Dachboden, oder Unikate - es gibt so einiges zu entdecken