GRATIS zum Mitnehmen

SeMa

Senioren Magazin Hamburg

März 2015

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel

Rente in der Ferne – wie ist das machbar?

Milon-Training

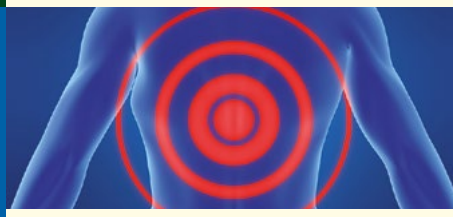
Zirkeltraining in moderner Version

Ausflugstipps

Urlaub für die Westentasche

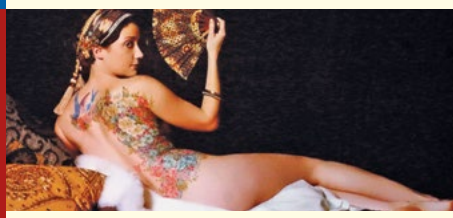
Hermann Rauhe

Lehrer, Künstler, Manager



Rheuma

Die Krankheit mit vielen Gesichtern



Tattoo – Ausstellung

Geschichten, die unter die Haut gehen

FAMILIE & DAHEIM

Täglich ein frisch gekochtes Mittagessen!

Überzeugen Sie sich von unseren Vorteilen:

- Täglich 7 leckere Menüs zur Auswahl
- Zu jedem Menü bekommen Sie ein leckeres Dessert
- 2 Wochenend- und Feiertagsmenüs
- Keine Vertragsbindung und kein Mindestbestellzeitraum
- Kostenlose Anlieferung

Meyer Menü
LIEFERT LECKER

Probieren Sie es aus: Telefon **0800-150 150 5** oder im Internet unter **www.meyer-menue.de**

Mein Zuhause in Hamburg-Fuhlsbüttel

Pflegewohnstift
Alsterkrugchaussee

- Überwiegend Einzelzimmer
- Abwechslungsreiche, hauseigene Küche
- Vielfältige Betreuungs- und Freizeitangebote

Wir informieren Sie gern ausführlicher!
Alsterkrugchaussee 614 | 22335 Hamburg
Telefon 0 40 / 51 20 88-0
www.pflegewohnstift-alsterkrugchaussee.de

Inhalt

Herzlich willkommen
Worte unserer Herausgeberin 3

Rente in der Ferne 4
– wie ist das machbar?

Rock-Oldies für den guten Zweck 8
Kino: Best Exotic Marigold Hotel 2 9

Milon – Zirkeltraining 10
Bewährte Methode in moderner Version

Ausflugstipps 12
Urlaub für die Westentasche

Reisen: UNESCO-Welterbe 14
Limes-Denkmäler laden im Taunus zur Zeitreise ein
Leser schreiben 16
Einführungskurs: 17
„Sich freiwillig engagieren – aber wie?“
Discomove am Binnenhafen 18
Ein großes Schlagerfest wirft seine Schatten voraus
Zeitteilen lernen 19
Kirche bietet professionelle Hilfe an
LAB – Fuhlsbüttel 19

Hermann Rauhe wird 85 Jahre alt 20
Lehrer, Künstler, Manager

Hamburgs Studie 22
„Pflege allein reicht nicht!“
Impressum 22
THEATER in Hamburg 23
Ernst Deutsch Theater
Rezept-Ideen vom Wochenmarkt 24
Rätsel & Gewinnspiel 26
Kultur 28
Buchtipp, Krimilesung, Konzert etc.
Multi-Tasking-Training zur Sturzprävention 29
Studienteilnehmer/-innen ab 65 Jahre gesucht!
Kleinanzeigen 30

Rheuma 32
Die Krankheit mit vielen Gesichtern

TATTOO 34
Bildergeschichten, die unter die Haut gehen

Lesergeschichte 36
Alter schützt vor Abenteuer nicht 37
Veranstaltungen 38
Infos für unsere Leser 40

Liebe Leserinnen und Leser,

mit dieser Ausgabe möchten wir auch den Frühling begrüßen und hoffen, dass das Wetter dabei auch mitspielt. Auf jeden Fall haben wir wieder tolle Ausflugstipps parat, die man idealerweise bei schöner Frühlingssonne nutzen kann.

Eine zunehmende Anzahl von älteren Bundesbürgern wandert mit Rentenbeginn ins Ausland aus. Die Gründe sind dabei sehr unterschiedlich. Mal ist es der Traum vom sonnigen Süden, mal der der Gedanke, dass man mit der schmalen Rente im Ausland besser leben kann. Unser Titelthema „Rente in der Ferne“ zeigt auf, welche Vor- und Nachteile eine Auswanderung mit sich bringt. Wer seinen Lebensabend im Ausland verbringen möchte, sollte sich auf jeden Fall vorab gut informieren.

Unsere Rubrik „Leser schreiben“ findet immer mehr Anhänger und wir sind bemüht, alle Gedichte und Geschichten nach und nach abzuarbeiten. Falls Ihr Beitrag bisher noch nicht erschienen ist, dann bitten wir Sie noch um ein bisschen Geduld. Der aktuelle Beitrag „Mein Stadtteil heißt Barmbek....“ hat auch sofort Kindheitserinnerungen in mir wachgerufen, denn auch ich habe viele Stunden mit Freunden und der Familie im Stadtpark verbracht.

Kulinarisch haben wir diesmal für Sie die Lieblingsrezepte einiger Wochenmarkthändler abgedruckt und laden Sie herzlich dazu ein diese auszuprobieren.

Nun will ich Ihnen aber nicht alles im voraus verraten und wünsche Ihnen wie immer viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe.

Unsere nächste Ausgabe erscheint übrigens am 30. März 2015.

Ihre Silke Wiederhold

Jeden Mittwoch nur für Senioren bis 15 Uhr

- Waschen und legen oder waschen und föhnen **€ 14,99**
- Waschen, schneiden, legen oder waschen, schneiden, föhnen **€ 32,99**
- Dauerwelle komplett **€ 73,99**

Auf diese Preise können keine anderen Rabatte angerechnet werden!

Moorbek-Passage, Tel.: 040/64 66 69 57
Europa-Passage, Tel.: 040/32 02 99 73
Tangstedter Landstr. 553, Tel.: 040/32 59 73 71
Krohnstieg 41, Tel.: 040/52 70 18 72
Erdkampsweg 39, Tel.: 040/59 35 01 21
Norbert-Schmid-Platz 1, Tel.: 040/531 62 40
Alsterdorfer Str. 253, Tel.: 040/511 30 14
Heubergredder 29, Tel.: 040/511 01 24
Weiße Rose 3, Tel.: 040/60 95 15 51
Marktplatz Galerie Bramfeld, Tel.: 040/87 08 53 50

Weitere Filialen: www.meinfriseur.de

Schöne Osterzeit – Festlich genießen!

Landhausküche bringt köstliche Ostermenüs ins Haus

Gerade zu Ostern darf ein festliches Menü nicht fehlen. Deswegen haben sich die Köche der Landhausküche etwas Besonderes einfallen lassen. „Auf unserer Speisenkarte stehen zu den Feiertagen Geschnittener Lammrücken mit Bohnen-Möhren-Gemüse und Rosmarinkartoffeln und Gegrillte Hähnchenkeule in cremiger Weißweinsoße, verrät Küchenchef Robert Weber.

Das Angebot der Landhausküche zeichnet sich durch leckere Gerichte mit natürlichem Geschmack sowie einem zuverlässigen Lieferservice aus. Die Köche der Landhausküche legen großen Wert auf die Qualität, Frische und Herkunft der Zutaten. So wissen sie immer genau, wo die verwendeten Zutaten herkommen. Außerdem verzichten sie ganz bewusst auf Zusatzstoffe, wie Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe. Und das schmeckt man!

Das vielfältige Speisenangebot bietet für jeden Gaumen ein passendes Gericht. Ob herzhafte Hausmannskost, leichte mediterrane Küche oder beliebte sowie saisonale Spezialitäten – all das ist in der Speisenkarte der Landhausküche zu finden. Und das Beste: Die Gerichte werden von den Kurieren der Landhausküche bis zu Ihnen ins Haus gebracht.

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

Montag bis Freitag
von 8.00 bis 18.00 Uhr
0 40 - 89 20 00
www.landhaus-kueche.de

LANDHAUS KÜCHE
Für mich gekocht.
Für mich gebracht.
Von apetito

Jetzt ins Haus bestellen!
3 x Lecker-Angebot:

3 Tage ein DLG-prämiertes Mittagsgericht plus
2 x Dessert und 1 Stück Kuchen

Pro Tag nur 6,39 €

Liefer-Service vor Ort an 365 Tagen im Jahr

Rufen Sie uns an! 0 40 - 89 20 00
www.landhaus-kueche.de apetito AG, Bonifatiusstraße 305, 48432 Rheine

Rente in der Ferne – wie ist das machbar?

Einmal in die Sonne und zurück. Immer mehr älteren Menschen genügt das nicht. Wer seinen Lebensabend im Ausland verbringen möchte, der muss einiges beachten rund um Steuern, Rente, Pflege und Co.

Nicht nur prominente Deutsche jenseits der Sechzig, wie etwa Peter Maffay oder Iris Berben, verbringen ihre zweite Lebenshälfte gern im Ausland. Ob innereuropäisch oder in den Staaten, in den Emiraten oder anderen Regionen – allein in 2013 bekamen 220.000 Deutsche ihre Rente ins Ausland überwiesen. Das sind fast doppelt so viele Senioren wie vor 20 Jahren. Und nach Angaben der „Welt“ können sich rund 40 Prozent aller Bundesbürger vorstellen, ihr Leben nach dem Beruf im Ausland zu verbringen und dort die Rente zu beziehen.

Schweiz und Spanien als Rentner-Paradiese

Auch die Ziele, wohin es geht, sind laut der Deutschen Rentenversicherung (DRV) eindeutig, denn allein 25.445 Rentner haben Deutschland in die Schweiz verlassen. Vor allem gut betuchte Ruheständler schätzen das Nachbarland wegen seiner Landschaft, dem hohen Lebensstandard und der medizinischen Versorgung. Besonders beliebt ist die Gegend um Zürich und die italienische Schweiz. Besonders das Tessin hat sich zu einem feinen Rentnerparadies entwickelt, auch wegen des angenehm milden, fast mediterranen Klimas und der Nähe zu Italien.

An zweiter Stelle folgen USA (25.224), danach Österreich (21.795) – wegen seiner der deutschen nicht ganz unähnlichen Lebensart, der guten Erreichbarkeit und der gemeinsamen Sprache – sowie Spanien (19.147) aufgrund der günstigen Immobilien und recht niedrigen Lebenshaltungskosten. Dabei stehen Mallorca und Gran Canaria bei deutschen Rentnern so hoch im Kurs, dass es hier bereits Gebiete und Siedlungen gibt, die auf die deutschen Rentner ausgelegt sind, mit deutschen Ärzten und weiterem Service. Dazu wird Deutsch gesprochen, so dass Spanien für hiesige Rentner eine Heimat geworden ist, nur mit besserem Wetter.

Ganz auswandern oder zwei Wohnsitze

An fünfter Stelle kommt Frankreich (16.154), das wegen dem hervorragenden Essen und dem gehobenen Lebensstil sehr beliebt ist. Nicht selten gehen pensionierte Lehrer, Ärzte und andere Akademiker nach Frankreich, vor allem an die Mittelmeerküste, ins Elsass und nach Lothringen. Auf weiteren Plätzen folgen dann Kanada, Australien, Niederlande, Großbritannien, Südafrika, Italien, Belgien, Brasilien und Schweden. Außerdem entscheiden sich viele Senioren für zwei Wohnsitze, einen in Deutschland und einen im sonnigen Süden, und pendeln zwischen beiden hin und her. So haben gemäß einer aktuellen Studie über 20 Prozent aller Deutschen darüber nachgedacht, im Alter auswärts zu leben. Zwischen ein und zwei Millionen deutsche Staatsbürger sollen eine Immobilie außerhalb Deutschlands besitzen.

Vorbereitung für eine wichtige Entscheidung

Koffer packen, in den Flieger und Tschüss. So einfach geht’s nicht. Wer mit dem Gedanken spielt, der Heimat den Rücken zu kehren, sollte das Land seiner Wahl vorher besser kennenlernen. Ebenso sollte er sich mindestens ein halbes Jahr Zeit für die Vorbereitungen nehmen, um sich umfassend zu informieren und alle Formalitäten zu regeln. Auch eine finanzielle Rücklage ist vorteilhaft, um nicht durch unerwartete Ausgaben gleich vor dem Nichts zu stehen.

In den Süden...

Ganz ohne Geld in der Tasche hat man in manchen Ländern auch gar keine Chance – genauso wie man für außereuropäische Ziele eine spezielle Aufenthaltsgenehmigung oder ein Visum benötigt:

- Wer beispielsweise seinen Ruhestand in schönen Südafrika verbringen möchte, muss eine monatliche Rente von € 2.000,– nachweisen.
- In Australien müssen Rentner über ein erhebliches Vermögen, etwa 750.000,– australische Dollar, verfügen und sich für das sogenannte Investor Retirement Visa bewerben, bevor sie nach einem positiven Bescheid einreisen dürfen.
- In Thailand wird eine Monatsrente von 65.000,– Bath (ca. € 1.770,–) erwartet. Wer weniger Rente erhält, muss Vermögenswerte von mindestens 800.000,– Baht (rund € 22.000,–) für ein Jahr nachweisen, um das Rentnervisum zu erhalten. Für Rentner, die weder genügend Rente noch Vermögenswerte nachweisen können, bleibt nur ein temporärer Aufenthalt in Thailand, denn mit einer Aufenthaltsgenehmigung muss man nach 90 Tagen ausreisen. Das sogenannte Touristenvisum erlaubt einen Aufenthalt von maximal 180 Tagen, das „Non Immigration Visum-O Visa“ immerhin für bis zu einem Jahr.

... oder eher in die Berge!

- Mit insgesamt € 1.000,– bis € 1.300,– monatlich kann man in Thailand gut leben, denn bereits einen kleinen Bungalow mit Garten erhält man hier für € 250,– bis € 300,– im Monat. Für ein Apartment in einer Seniorenresidenz zahlt man zwischen € 800,– und € 900,– monatlich.
- In den USA sind Rentner nur dauerhaft willkommen, wenn Sie eine Greencard besitzen. Ohne diese Voraussetzung kann man sich mit einem Touristenvisum für drei Monate am Stück aufhalten oder man lässt sich einladen und kann mit einem Besuchervisum bis zu sechs Monaten bleiben.

Weniger Kosten für mehr vom Leben

Gründe für einen Standortwechsel im Alter gibt es genug und es handelt sich nicht nur um das bessere Wetter, schöne Landschaften oder eine interessante Kultur. Immer mehr Rentner hoffen auch, dass sie mittels einer Auswanderung den hiesigen steigenden Kosten und der drohenden Altersarmut entkommen können. Häufig liegen die Kosten zum Leben im Auswanderungsland deutlich unter denen in Deutschland, so dass die Senioren auch mit niedrigerer Rente eine bessere Kaufkraft und höhere Lebensqualität vorfinden.

Die Rente ist auch im Ausland sicher

Fragen, die sich auswanderungswillige Pensionäre stellen, bevor sie ihre Sachen packen: Muss ich Kürzungen bei meiner Rente befürchten? Wird das Geld vom Rentenversicherungsträger niedriger oder in gleicher Höhe wie in Deutschland auf ein Konto im Ausland ausgezahlt?

Für EU-Länder – und die meisten weltweiten Länder und Staaten – ist die Antwort eindeutig, denn in puncto Rentenversicherung ist ein Wohnsitzwechsel in der EU unproblematisch. Insgesamt zahlt die Rentenversicherung in derzeit über 150 Länder aus. Wer hierzulande Ansprüche auf Rente hat, erhält sie in

Unser Komfort-Komplett-Angebot für Sie! + + + Rufen Sie uns an: (04101) 47 31 00

KOMFORTBETT
• in verschiedenen Ausführungen
• in folgenden Größen: 90/190 cm, 90/200 cm, 100/200 cm

MOTORRAHMEN
• mit zwei Motoren
• stufenlos verstellbar
• mit Schulterkomfortzone

KOMFORTMATRATZE
• besonders leicht
• waschbarer Bezug, abnehmbar
• in zwei Festigkeiten wählbar

Super Set-Preis! nur 899,–

„Unser Service: Wir beraten Sie gerne – auch nach Terminabsprache bei Ihnen Zuhause.“ Ihre Regina Nielsen

Kommen Sie ins Stilvoll schlafen... BETTENLAND MATRATZEN LATTENROSTE WASSERBETTEN

Öffnungszeiten: Montag-Freitag 10.00 – 18.00 Uhr • Samstag 10.00 – 18.00 Uhr

Wohnmeile Hamburg-Halstenbek ggü. Möbel Schulenburg • Industriestraße 2+4 • www.bettenland-halstenbek.de

Ohechaussee 11 | Contorhaus Palette | 22848 Norderstedt | Tel.: 040-357 785 21

Jäkel hören. wahrnehmen. erleben.

Denise Jäkel
Hörgeräteakustikmeisterin und Pädakustikerin

Unsere Leistungen im Überblick:
Individuelle Hörgeräte, Gehörschutz, AVWS, Kinderanpassungen, In-Ear-Monitoring, Tinnitusberatung, Zubehör für TV & Telefon

hören. wahrnehmen. erleben. www.jäkel-hören.de

IMMOBILIENGUTACHTEN ZUM FAIREN PREIS!

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

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

voller Höhe im Ausland und zwar egal, wie der Wohnsitz, also das Land in dem man lebt, ist oder welche Staatsangehörigkeit man hat. Daher betreffen die Rentenzahlungen ohne Kürzungen sowohl deutschstämmige Rentner als auch EU-Ausländer und Menschen aus Ländern, mit denen Deutschland ein Sozialversicherungsabkommen hat. Seit einer wichtigen Gesetzesänderung im Oktober 2013 wird die Rente nicht mehr um 30 Prozent gekürzt, wenn Staatsangehörige mit Rentenansprüchen in Deutschland in einem Land ohne Sozialversicherungsabkommen leben. Durch die Gesetzesnovelle wurde diese Ungerechtigkeit behoben und alle Rentner seitdem gleichgestellt.

Weiterhin gesetzlich krankenversichert oder nicht

Auch die Abwicklung der Krankenversicherung ist innerhalb der EU unproblematisch, denn hier gilt der folgende Grundsatz:

• Wer seine Einkünfte nur aus der deutschen Rentenversicherung bezieht, bleibt in der gesetzlichen Krankenversicherung. Das gleiche gilt, wenn das Land mit Deutschland ein Sozialversicherungsabkommen hat. Ist das nicht der Fall, muss man sich privat versichern.

• Bei einer späteren Rückkehr nach Deutschland kann man aber vor einem Problem stehen, denn der Weg zurück in die gesetzliche Kasse ist versperrt, so dass man privat versichert bleiben muss – ein in Deutschland für Ältere oftmals teures Vergnügen.

• Gegen Zahlung eines geringen Beitrags wird die Mitgliedschaft in der Versicherung aufrechterhalten, ohne dass man während dieser Zeit Leistungsansprüche hat.

Auswandern kann teure Folgen haben

Trotz der positiven Entwicklung bei der Rentenauszahlung und der Krankenversicherung können Auslandsrentner unter Umständen finanzielle Nachteile haben und sollten Folgendes beachten: Bei Rentenzahlungen auf ausländische Konten können hohe Überweisungskosten anfallen. Diese werden nämlich immer vom Rentenempfänger getragen. Außerdem entstehen auch durch Währungsumrechnungen manchmal recht hohe Folgekosten, die bei Verlusten von drei bis sechs Prozent auf die Rentensumme liegen. Dagegen hilft ein praktischer Vorgang: Wer seine Rentenzahlung auf ein Girokonto in Deutschland überweisen lässt, der kann seine Rente per Kreditkarte (oder EC-Karte) im Ausland abheben. Geldautomaten finden sich schließlich überall auf der Welt. Gebühren für das Abheben im Ausland liegen bei Banken und Sparkassen bei rund fünf Euro pro Transaktion, während Direktbanken günstiger sind oder oft keine Gebühren nehmen. Auch ganz wichtig: Sofern eine zusätzliche Automatengebühr vom Automatenbetreiber erhoben wird, kann man sich diese Kosten erstatten lassen. Einfach nach dem Geldabheben eine E-Mail an die Hausbank schreiben, dass eine lokale ATM-Gebühr angefallen ist. Innerhalb von wenigen Tagen sollte das Geld dann wieder erstattet werden. Oder man richtet sich neben dem heimischen Konto noch ein lokales Bankkonto am neuen Wohnort ein. Wer dann sein Geld zwischen beiden Konten transferiert, der kann hohe Abhebungsgebühren und Verluste durch Umrechnungen reduzieren.

Teure Folgen schon vor dem Auswandern beachten ...

Vorsicht beim Umgang mit dem Fiskus

Sobald Renten- und Kontenhürden genommen sind, sollte man sich mit den Steuern beschäftigen. Folgender Fakt ist dabei wichtig: Hat der aus Deutschland stammende Rentenberechtigte einen Wohnsitz im Ausland und ist weniger als 183 Tage im Jahr hierzulande anwesend, dann gilt der Rentenberechtigte nur als beschränkt steuerpflichtig. Das kann einige negative Folgen haben:

• Mit dem Umzug ins Ausland entfällt der für hiesige pensionierte Steuerpflichtige zu 100 Prozent bestehende Grundfreibetrag von € 8.004,–. Die Rente wird daher bereits ab dem ersten Euro voll besteuert.

... und das Leben nochmal genießen ...

• Weiterhin werden auch Ehegattensplitting, Sonderausgaben oder außergewöhnliche Aufwendungen nicht mehr steuerbegünstigend angerechnet, so dass es sogar zu erheblichen Nachzahlungen kommen kann.

Eine praktische Lösung gibt es aber auch und zwar, wenn die Rentenberechtigten und gleichzeitig Steuerpflichtigen einen Antrag auf unbeschränkte Steuerpflicht stellen. So kommt ihnen der steuerliche Grundfreibetrag weiterhin zugute – vorausgesetzt, dass die unbeschränkte Steuerpflicht vom Finanzamt auch gewährt wird.

Gleich doppelt an den Fiskus zahlen – auch das kann zum Thema werden, denn in wenigen ausländischen Staaten sind die Rentenberechtigten direkt im Wohnsitzland, das heißt im Ausland selbst, steuerpflichtig. Mit Ländern wie etwa Spanien, Schweiz, Portugal oder USA bestehen aber sogenannte Doppelbesteuerungsabkommen (DBA). Danach darf Deutschland die Renten nicht mehr besteuern, wenn sie bereits am Auslandswohnsitz besteuert werden.

Erforderlich ist, dass 90 Prozent des Einkommens des Rentenberechtigten im Ausland der deutschen Einkommenssteuer unterliegen oder das Einkommen, das nicht unter die deutsche Einkommenssteuer fällt, geringer ist als € 8.004,–. Dem DBA zufolge müssen Bezieher einer gesetzlichen Rente in Deutschland Steuern zahlen, wenn sie in Belgien, Dänemark, Großbritannien, Irland, Italien, Kroatien, Niederlande, Österreich und Polen leben. Wer in Spanien, Schweiz, den USA oder in Griechenland lebt, muss dagegen keine Steuern in Deutschland zahlen.

Nicht immer geht die Riester-Rente drauf

Auch bei der Riester-Rente, mit der viele Menschen privat für ihr Alter vorsorgen, hat es in den letzten Jahren Verbesserungen gegeben: Bis 2010 mussten die Zulagen und Steuervergünstigungen bei einer Verlegung des Wohnsitzes ins Ausland komplett zurückgezahlt werden. Dies hat sich mit einem Urteil des Europäischen Gerichtshofs positiv verändert, denn seitdem können Arbeitnehmer und Rentner die erhaltene Riesterförderung behalten, wenn sie ins EU-Ausland umziehen. Das gilt nicht nur für EU-Länder, sondern auch für Island oder Norwegen, die zum Europäischen Wirtschaftsraum (EWR) gehören, aber kein EU-Mitglied sind. Auswanderer, die ihren Wohnsitz dagegen dauerhaft in die Schweiz, nach Thailand, in die Türkei oder die USA verlegt haben, müssen die gesamte Riester-Förderung zurückzahlen.

Infos zur Pflege und Beratungsstellen

Solange es einem älteren Menschen im Ausland gut geht, ist meist alles wunderbar. Wird er zum Betreuungs- oder Pflegefall, dann kann der Auslandsaufenthalt teuer werden. Ein Pflegeplatz am ausländischen Wohnsitz ist oftmals teurer als hierzulande und die Pflegeversicherung muss für abtrünnige Versicherte nur ein geringeres Pflegegeld zahlen. Nach einem im Jahr 2012 erfolgten Urteil des Europäischen Gerichtshofs haben Pflegebedürftige im Ausland nicht einmal Anspruch auf Pflegesachleistungen, wie etwa häusliche Pflege. Pflegebedürftige in Deutschland, welche sich zu Hause durch einen Pflegedienst versorgen lassen, haben darauf Anspruch.

Ob man seine Zelte im Alter im Ausland aufschlägt, muss der Einzelne für sich selbst abwägen. Informationen bekommt man zum Beispiel bei Botschaften, bei der Caritas, der Pflege- und Krankenversicherungsanstalt, Beratungsstellen der Rentenversicherung sowie, was die Steuern betrifft, beim Finanzamt Neubrandenburg als der zentralen Behörde für Auslandsrenten.

Alexandra Petersen © SeMa

... aber trotzdem auf alles vorbereitet sein!

Yvonne Ackermann – Ihre Maklerin mit Herz
für Hamburg - Schleswig-Holstein - Niedersachsen

Aufgrund meiner 20-jährigen Berufserfahrung und meiner damit verbundenen guten Marktkenntnisse erhalten Sie eine realistische Werteinschätzung Ihrer Immobilie! Auf Wunsch bin ich Ihnen beim Verkauf oder bei der Vermietung Ihres Hauses oder Ihrer Wohnung behilflich.

Kontaktieren Sie mich gern, um einen persönlichen Kennenlerntermin zu vereinbaren. Ich freue mich auf Sie!!!

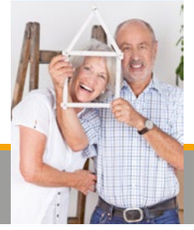
Yvonne Ackermann Immobilienmanagement
Hohenbergstedt 24 • 22395 Hamburg
Telefon: 040/33 36 79 22
E-Mail: huus4you@email.de • www.huus4you.de

motion - center
hamburg
Das neue Sanitätshaus
• Sanitätshaus
• Reha-Technik
• Orthopädietechnik
• foot power

Alsterdorfer Markt 2 fon: 040 5935216 - 0
22297 Hamburg fax: 040 5935216 - 16
www.motion-center.de

Schulte Haus-Rollator
14 Tage gratis testen

der Liebling!
sehr **schmal**
enorm **wendig**
Benutzerliste GUT
Jetzt **Prospekt** anfordern
0800 200 6004
gebührenfrei anrufen
Schulte Holzprodukte GmbH
www.haus-rollator.de

platinum relocation® HAMBURG
Wir übernehmen die Wohnungssuche für 60+/Senioren
• Individuelle Suche nach altersgerechten Immobilien, Betreutes-/Servicewohnen, Residenzen etc.

• persönliche Begleitung zu den Besichtigungsterminen
• Organisation des Umzugs
• An/Ummeldung von Strom, Telefon, Internet, KFZ u.v.m.
Tel: 040-38 66 16 49
www.platinum-relocation-hamburg.de

Die Adresse für erstklassiges Hören
auric Hör- und Tinnitus-Zentrum Norderstedt
Öffnungszeiten: Mo. - Fr.: 09.00 bis 13.00 Uhr
14.00 bis 18.00 Uhr
Ohechaussee 19
22848 Norderstedt
Telefon (040) 31 10 89 50
norderstedt@auric-hoercenter.de
www.auric-hoercenter.de
auric HÖRGERÄTE

Rock-Oldies für den guten Zweck

Viele Stücke sind genauso in die Jahre gekommen wie sie selber. Dabei beweisen die „Rockenden Senioren“ beim Benefizkonzert am 11. April, dass sie es noch voll drauf haben.

Hier war es Meister Zufall, der den ersten Takt angab: Als Peter Runck, heute Chorleiter der „Rockenden Senioren“ vor fünf Jahren einen TV-Beitrag über Rockmusik-Chöre mit älteren Menschen sah, fasste er den Plan, so etwas auch ins Leben rufen zu wollen. Heute zählen bereits drei rockende Senioren-Chöre zum Verein und die Älteste, die aktiv mitmacht, ist 94 Jahre - und rockt, was das Zeug hält. Vor allem bei dem bevorstehenden Konzert am Sonnabend, 11. April, in der Jugendkirche bei der Flottbeker Mühle. Wenn die Veranstaltung von 14 bis 17.30 Uhr über die Bühne geht, dann treten nicht nur Peter Runck und seine singenden Oldies auf. Insgesamt kommen bei dieser Gelegenheit fünf Generationen zusammen, wie etwa Kinder unterschiedlichen Alters und Menschen mit Handikap, das türkische Musiker-Duo Tolon Teker und Sükrü Aktoprak, der Seemannschor der Bramfelder Liedertafel von 1873 e.V. sowie auch noch Chöre der Lebenshilfen Schenefeld und Pinneberg, die Jugendrockband der Julius Leber Schule, Kinder der Kindertagesstätte Bugenhagen und der Hamburger Motorsport Club e.V. im ADAC.

Benefizkonzert
11. April 2015
14 bis 17.30 Uhr

Nähere Informationen erteilt:
Peter Runck, Tel.: 04149/933 86 74
Mobil: 0163/6700 526
peter.runck@chorvereinbnote.de
Bei der Flottbeker Mühle 28
22607 Hamburg

Weitere Mitwirkende: Chöre der Lebenshilfen Schenefeld und Pinneberg; Jugendrockband der Julius Leber Schule; Rockende Senioren, „je oller, je doller“; Hamburg und Deinste mit Kindern der KITA Bugenhagen; Groß-Flottbek, Türkisches Duo Tolon Teker und Sükrü Aktoprak; Seemannschor der Bramfelder Liedertafel von 1873 e.V.; Hamburger Motorsport Club e.V. im ADAC – Änderungen vorbehalten

Auf zwei Highlights der Benefizveranstaltung weist Peter Runck besonders hin: „Ein Spektakel wird es sein, dass die ‚Rockenden Senioren‘ in Dreiergruppen mit den Motorrädern angefahren werden und dann fünf eigens gedichtete Strophen von „Motorbiene“ singen werden“, erzählt der Initiator. Begleitet wir das Ganze von dem großen Chor und den Musikern des Chorvereins. „Die Aktion findet in der Pause draußen vor der Kirche statt, wo wir dann Jochen Wiegandt begrüßen können“, ergänzt Runck. Der bekannte und beliebte hamburgische Künstler wird mit Besuchern zweimal 15 Minuten hamburgisch singen. Der Eintritt zu dem Konzert ist frei. Erlöse und Spenden des Tages sollen jedoch an die Lebenshilfe Schenefeld und die rockende Chorarbeit gehen. www.chorvereinbnote.de

Alexandra Petersen © SeMa

Ihr Serviceunternehmen für Haustechnik!
Sanitärtechnik 24h Notdienst
HEINER SCHOLZ
Barrierefreies Wohnen
für Personen mit Handicap.
Wir schaffen auch mit kleinen Maßnahmen den nötigen Komfort im Alter.
Alles aus einer Hand!
Heiner Scholz Sanitärtechnik GmbH • Steenwisch 53a • 22527 Hamburg
Tel. 040 - 491 60 62 • www.scholz-sanitaertechnik.de

Atelier
Sigrid Fischer
Hamburg
Maßanfertigung
Damenschneidermeisterin und Schnittdirektrice
Mundsburger Damm 35
22087 Hamburg
Tel. 040/78 80 89 10
www.sigridfischer.de
info@sigridfischer.de

Wohnen „Generation 55 +“
• 1 Zi., (ohne Schlafnische), ca. 35 m², € 347,– + Nk./Kt.
• 1 Zi., (mit Schlafnische), ca. 39 m², € 360,– + Nk./Kt.
In Hamburg-Langenhorn, Diekmoorweg, ruhige, grüne Lage, attraktiver Schnitt, nette Hausgemeinschaft, mit Bad, Küche, Balkon und Lift.
V: 174,9 kWh (m²a), Gas, Bj. 1969.
Courtagefrei!
(Ansprechpartner Hr. Rothkoegel)
Tel.: 040-35 91 51 46
www.meravis.de
meravis

BEST EXOTIC MARIGOLD HOTEL 2

Ab 2. April 2015 in den deutschen Kinos

Der Kinofilm BEST EXOTIC MARIGOLD HOTEL war generationenübergreifend eines der Highlights des Kinojahres 2012 - von der Großeltern bis zur Enkelgeneration waren unzählige Kinobesucher begeistert vom warmherzigen Film über einer Gruppe britischer Pensionäre, die sich in Indien zur Ruhe setzen wollen und dort ungeahnte Lust am Leben neu für sich entdecken.

Im Jahr 2015 erlebt die Geschichte nun endlich ihre Fortsetzung! Auch der zweite Teil verspricht wieder eine wunderbare, warmherzige Geschichte für alle Generationen! In den Hauptrollen sind wieder DEV PATEL (Sonny), JUDI DENCH (Evelyn), BILL NIGHY (Douglas), MAGGIE SMITH (Muriel) und viele andere zu sehen - dieses Mal ergänzt aber auch RICHARD GERE (Guy) das wunderbare Ensemble!

Zum Kurzinhalt:

Ein zweites Best Exotic Marigold Hotel ist Sonnys Traum und nimmt ihn zeitlich sehr in Anspruch, obwohl auch die Heirat mit der Liebe seines Lebens, Sunaina, bevorsteht. Ein neues Hotel ist allerdings dringend notwendig, denn in seinem Best Exotic Marigold Hotel ist nur noch ein einziges Zimmer frei – was ihn durch die Ankunft der beiden neuen Gäste Guy und Lavinia vor Probleme stellt. Die Dauergäste Evelyn und Douglas haben sich in Jaipur wunderbar eingelebt und gehen in ihrer Arbeit auf, aber ihre zarte Verbindung verunsichert beide. Norman und Carol durchlaufen die Höhen und Tiefen einer für sie ungewohnten, festen Partnerschaft, während sich Madge zwischen zwei ebenso begehrenswerten wie wohlhabenden Verehrern entscheiden muss. Muriel, die neue Co-Managerin des Hotels, wacht über all diese Geheimnisse – auch ihre eigenen. Bis es zur traditionellen indischen Hochzeit kommt, durchlaufen alle Gäste des Best Exotic Marigold Hotel eine turbulente Zeit und plötzlich bieten sich auch noch vollkommen neue Perspektiven. John Madden (Shakespeare In Love) hat auch für die Fortsetzung des international erfolgreichen Kulthits die Regie übernommen.

Gemeinsam leben wie zu Hause:
Die Seniorenwohngemeinschaft im Seniorenzentrum Röweland.

Wenn sich die ersten körperlichen oder geistigen Einschränkungen bemerkbar machen und Sie Unterstützung benötigen –möchten Sie dennoch weitestgehend selbstständig bleiben. Dieses können Sie in unserer Wohngemeinschaft, einem neuem Angebot für die Pflege vom Seniorenzentrum Röweland. In Ihrem großen Einzelzimmer mit Bad und Balkon genießen Sie Ihre Privatsphäre.
Geselliger Mittelpunkt ist der großzügige Küchen-, Hauswirtschafts- und Wohnbereich. Ähnlich wie in Ihrer familiären Umgebung können Sie dort Ihr gewohntes alltägliches Leben führen, wie z. B. kochen, gemeinsam backen, Staub wischen, den Garten bepflanzen, mit Freunden und Familie klönen oder spazieren gehen. Gleichzeitig haben Sie die Sicherheit, dass Ihnen geschultes Pflegepersonal rund um die Uhr liebevoll zur Seite steht. Ihre Angehörigen sind jederzeit willkommen und können aktiv mit Ihnen den Alltag gestalten. Wenn Sie mehr über unser neues Betreuungsmodell erfahren möchten, rufen Sie uns einfach an.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.
Seniorenzentrum Röweland
Kundenbüro
Röweland 6a
22419 Hamburg - Langenhorn
040/ 530465 916

Seniorenzentrum Röweland
Seniorenpflege nach modernsten Standards für ganzheitliche, individuelle Pflege in gemütlicher und behaglicher Atmosphäre. Ein Ambiente für den pflegebedürftigen oder zu betreuenden Menschen, um sich richtig wohlzufühlen während der
Kurzzeitpflege – Verhinderungspflege – Vollstationären Pflege
besondere stationäre Dementenbetreuung (BestDem)
Für unbeschwerte Lebensqualität unserer Bewohner sorgt ein umfangreiches Freizeitprogramm.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.
Röweland 6a
22419 Hamburg
Tel: 040/530465-0
www.roeweland.de
Seniorenzentrum Röweland

Milon-Zirkeltraining

Klimmzüge, Liegestütz, Armbeugen – seit über 60 Jahren hält Zirkeltraining einen fit. Die zeitgemäße milon®-Variante eignet sich auch für sportliche Senioren.

Als die ersten Teilnehmer sich bei den Übungen austobten, die 1952/53 durch die Engländer Morgan und Adamson an der Universität von Leeds entwickelt worden sind, bestand Zirkeltraining noch aus 24 genau festgelegten Disziplinen. Einige von denen gehören immer noch in die Trainingsabläufe, wie etwa Liegestütz, Aufsteigen auf eine Bank oder Strecksprünge. Andere Übungseinheiten der ersten Stunde haben jedoch beim zeitgemäßen Zirkeltraining, das auch als milon®-Training oder Circuit-Training, Circle-Training oder Kreistraining, kurz CT bezeichnet wird, dagegen ausgedient.

Ausdauer und Muskeln effektiv trainieren

Generell steckt hinter Zirkeltraining oder milon®-Training eine effektive Form des Konditionstrainings, bei der verschiedene Stationen nacheinander absolviert werden. Diese Abfolge schult, je nach der Art der Ausführung, die Bereiche Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit oder Schnelligkeit. Wie der Name es sagt, sind die Stationen dabei kreisförmig angelegt, also in einem Zirkel.

An jedem dieser sportlichen Haltestellen ist dann eine vorgegebene Übung dran, wobei sich ein Ablauf aus aufeinander folgenden Übungen für verschiedene Muskelgruppen ergibt. Der Umkehrschluss: Die zwischenzeitlich unbelasteten Muskeln, die sich in der Pause befinden, können sich leichter regenerieren, während die anderen aktiv sind.

Zirkeltraining mit passenden Geräten

Im Kreis angeordnete Stationen – das Prinzip des alten Zirkeltrainings hat nach wie vor Bestand. Mit seiner neuen Variante, dem milon®-Zirkeltraining, findet es jedoch einen spürbaren Aufschwung, denn diese verjüngte Zirkel-Form verbindet klassische Übungen mit Geräten und Möglichkeiten aus Fitness-Studios.

Durch die technische Verfeinerung, die die einzelnen Trainingsgeräte mit sich bringen, wird das Prinzip des Zirkeltrainings also auf die Dauer noch perfektioniert. Ein Vorteil: Im milon®-Zirkel hat der Einzelne die Möglichkeit, für sich in kurzen Intervallen aktiv zu werden. Mit Übungen und Geräten, die individuell auf seine oder ihre Bedürfnisse abgestimmt sind, erreicht man eine optimale Belastung ohne lästige Wartezeiten.

Hoher Trainingsfaktor mit wenig Aufwand

Auch aktuelle Zahlen sprechen für den Erfolg des milon®-Trainings, denn sowohl in Fitnessstudios als auch in Physiotherapien und medizinischen Einrichtungen liegt die Gruppe der Aktiven mittlerweile bei über zwei Millionen Menschen, die in über 1500 Anlagen etwas für ihre Gesundheit tun. Dauerhaft bietet milon®-Training dabei ein einfaches, gezieltes, effektives und zeitoptimiertes Training für Menschen jeden Alters, die wenig Zeit für ihr Training haben oder aufwenden wollen. In einem Durchgang – ein Zirkel dauert 17,5 Minuten – trainieren sie die komplette „Leibgarde“ der Wirbelsäule: Oberkörper, Rumpf und Beine. Die zwei integrierten Ausdauereinheiten auf einem Crosswalker und einem Ergometer stärken den wichtigsten Muskel, also das Herz. Und auch der Einsatz der Technik hat seine Vorteile:

Dank der Chipkartensteuerung stellen sich alle milon® Geräte automatisch auf individuelle Körpermaße und den Trainingsplan ein. Einstellungsfehler und eine Unter- oder Überforderung sind somit ausgeschlossen. Zu Beginn des Trainings werden Blutdruck, Gewicht, Körperfett, Bauchumfang und Muskelmasse gemessen, diese Daten werden gespeichert. Nach den ersten vier Wochen erfolgt dann der sogenannte Re-Check, der zeigt, inwieweit sich die anfänglichen Werte verbessert oder verändert haben. Dieser Check erfolgt danach in Abständen von acht Wochen.

Abwechslung wird bei milon® praktisch großgeschrieben, denn es gehört zu dem grundlegenden Prinzip dieser modernen Fitnessform, dass von Zeit zu Zeit immer neue Trainingsreize gesetzt werden. Regelmäßigkeit ist von daher für milon®-Anwender der Schlüssel für eine nachhaltige Wirkung. Damit sie dauerhaft positiv motiviert bleiben, setzen sie auf das Prinzip der Periodisierung, das bedeutet, dass jeweils nach dem Ablauf einer festen Periode ein neuer Trainingsablauf einsetzt. Beispielsweise kann das folgendermaßen aussehen: Nach sechs Wochen auf dem Kraft-Ausdauer-Zirkel folgt Muskelaufbau im Kraftzirkel, danach schließt sich der Cardio-Zirkel an.

Bewährte Methode in moderner Version

Viele Vorteile für milon® bei Senioren

Nie zu alt für Sport und Fitness, dieser Grundsatz gilt auch für die Ausübung des milon®-Zirkeltrainings. Dabei sollten sich vor allem ältere Menschen immer vor Augen halten, dass der normale Alterungsprozess der Muskeln, der Gelenke und der Knochen viel früher einsetzt, als wir uns das wünschen und vorstellen können. Wer also auch im Alter sportlich aktiv bleibt, der kann diesen Prozess spürbar und sichtbar aufhalten. Eine gut ausgebildete Muskulatur schützt auch noch die Gelenke, beugt Verletzungen vor und verringert zeitgleich das Risiko von Rückenbeschwerden.

Jedoch ist das längst nicht alles, was Sportprogramme wie milon® langfristig bewirken, denn Sport hält auch das Gedächtnis fit. Ein Effekt, von dem vor allem ältere Menschen langfristig profitieren: Das Selbstwertgefühl steigt und soziale Kontakte auch fernab des Sport- oder Fitness-Studios nehmen zu. Ältere Menschen, die zum milon®-Zirkel gehen, treffen auf Gleichgesinnte, mit denen sie gemeinsam trainieren und auch danach noch gemütlich und gesellig zusammen sein können.

Alexandra Petersen © SeMa

Gesundheitskonzept Physio Aktiv

Das Beste für Sie und Ihren Körper

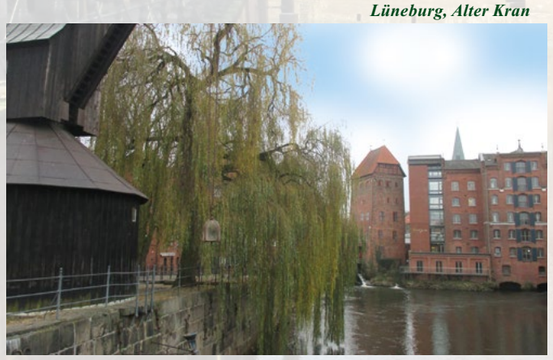
„Unser Praxisschwerpunkt liegt vor allem in der Therapie und Rehabilitation von orthopädischen, chirurgischen und neurologischen Erkrankungen. Die ganzheitliche Betreuung des Patienten steht dabei im Mittelpunkt. Optimale Funktion Ihres Bewegungsapparates, Aufbau einer guten Körperhaltung, Kraft und Wiederherstellung physischen Gleichgewichtes sind hierbei unser Ziel. Auf diesem Weg helfen wir Ihnen mit genauer Untersuchung und einer individuell abgestimmten Behandlung,“ erklärt Physiotherapeutin **Gudrun Wenzel**. Seit über 30 Jahren hat sie mit ihrer Praxis einen festen Stand in Tangstedt. Ein steter Erfolg führte vor sechs Jahren zu einer Erweiterung der Praxis von 110 qm auf knapp 300 qm – eine Oase der modernen Physiotherapie entstand. Neben der klassischen Physio finden daneben Wellnessmassagen wie Hot Stone oder etwa mit Schokolade ihre Anwendung – Körper und Seele im Einklang. Zwei erfahrene Mitarbeiterinnen befassen sich mit dem Part der medizinischen Fußpflege und einem perfekten Nageldesign für Ihre Hände. Im Jahre 2012 konnte das umfangreiche Praxis-Programm um den **milon®-Gesundheitszirkel** erweitert werden. Ein ausgewogenes Training für einen starken und schmerzfreien Rücken, für einen aktiveren Stoffwechsel, für ein junges Herz und die allgemeine Gesundheit. Fit in 35 Minuten – ohne Altersfrage. Sechs spezielle Geräte sowie zwei Cardiogeräte steigern in etwas über einer halben Stunde Ihre Vitalität und Lebensfreude. Dabei steht das Praxisteam für alle Fragen stets zur Verfügung. Falsche Einstellung der Geräte, unkontrollierte Bewegungen, falsche Wahl der Gewichte und eine zu hohe Herzfrequenz werden an diesen einzigartigen Geräten ausgeschlossen. Fragen Sie nach einem kostenlosen Probetraining und vereinbaren Sie einen Termin.

Urlaub für die Westentasche

Auch in Hamburg haben viele Senioren nach dem Gang in den Ruhestand endlich etwas mehr davon, was ihnen in der Hektik des Berufes oder dem Stress des Alltags lange gefehlt hat: Zeit für die schönen Dinge des Lebens.

Dabei muss ein Urlaub nicht immer Karibik, Kreuzfahrt oder Kanarische Inseln heißen. Nicht nur der Blick in den Geldbeutel, auch der gesundheitliche Zustand – sprich die Mobilität – lässt Senioren entdecken: Das Gute liegt so nah. Vor dem Hintergrund verbilligter Bahn-Länderticketts und etlicher lohnender Ziele an Küsten oder in norddeutschen Städten stellt das Senioren-Magazin einige Alternativen für den kleinen Urlaub zwischendurch vor.

Lüneburg, Alter Kran



Bremen, Altstadt

Im 2. Teil geht es um Städte, die schon etwas mehr Mobilität verlangen, aber doch für jeden Senior leicht zu erreichen und zu „bewältigen“ sind. Es sind norddeutsche „Perlen“, die zwar etwas größer sind, sich aber Übersichtlichkeit und einen gewissen Charme bewahrt haben: Stade, Lüneburg, Lübeck und Bremen.

Lüneburg

Die alte Salzstadt Lüneburg ist nur den berühmten Katzensprung vom Hamburg entfernt und hat sich in den Jahren nach der Wende mächtig gemausert. Es ist nicht weit von Bahnhof bis auf den Lüneburger Markt, aber Vorsicht: Die alte Bundesstraße 4 muss überquert werden. Zudem geht es in die imponierende Altstadt leicht bergauf, einige Wege sind schmal und ganz ohne Autos geht es auch nicht. So oder so: Ist man erst einmal auf dem Marktplatz, in der Großen Beckerstraße, am Stintmarkt oder am Sand mit seiner imponierenden Häuserzeile aus Altbau angelangt, ist Lüneburg ein Traum.

Anfahrt: Im 30-Minuten-Takt ab Hauptbahnhof (jeweils 34 und 54 von 6.30 Uhr bis 21 Uhr/Regionalzug RE 3 und Regionalbahn RB 31). Lüneburg ist im Hamburger Verkehrsverbund (HVV), Dauer knapp 30 Minuten.

Bremen

Wer sich für einen Kurztrip in die Hansestadt Bremen entscheidet, muss mit etwas mehr Hektik klar kommen. Zwar sind die Menschenmassen nicht mit denen Hamburgs vergleichbar, aber schon der Weg vom Hauptbahnhof Richtung altem Rathaus mit Bremer Stadtmusikanten und Böttchergasse macht klar: Man ist in einer Großstadt angekommen. Der Weg dorthin freilich ist sehr kurz und ebenerdig (für Rollatoren geeignet). Ist man am Bahnhof über den großen Vorplatz mit Busterminal angelangt, wartet schon die Fußgängerzone. Der Rest läuft ohne Autos und Ampeln, nur auf die Straßenbahn, die vor dem Rathaus den Weg quert, sollte man achten. Bremen punktet dann aber mit dem Charakter einer gemütlichen Stadt mit sehenswerter Bau-Substanz im Kern. Ein Gang in das niedliche Schnoor-Viertel ist Pflichtprogramm und auch leicht vom Bahnhof machbar.

Anfahrt/Infos: Metronom ab Hamburg-Hauptbahnhof im Halb-Stundentakt (15 und 38 mit RE4 oder RB41). Dauer je nach Verbindung bis zu 90 Minuten. Informationen auch im Servicecenter am Hamburger Hauptbahnhof (Wandelhalle) und im HVV-Kundenzentrum (ebenfalls Wandelhalle).

Stade, Häuserzeile am Fleet

Stade

Für Autofahrer mag die Stadt Stade über die unfallträchtige Bundesstraße 75 nur mit etwas Stress erreichbar sein, für Bahnreisende bieten sich Metronom und die S-Bahn-Linie 3 gleichermaßen an. Der Stader Bahnhof ist sehr nahe an der Fußgängerzone gelegen, nur eine Ampelüberquerung ist notwendig. Die Fußgängerzone bietet zwar jede Menge sehenswerte Häuser und der Gang zum alten Schwedenspeicher bietet schöne Einblicke, nur ohne leichte Steigungen ist nichts zu machen. Bis zu der Stelle, an der früher die alten Boote anlegten, müssen einige kleinere Gefälle überwunden werden. Dann freilich bietet Stade alles, was ein Touristen-Herz erwartet.

Anfahrt: Mit dem Metronom (jeweils 6 Minuten nach von 7 Uhr bis 23 Uhr RE5) oder S-Bahn-Linie 3 ab Hauptbahnhof.

Lübeck, Holstentor

Lübeck

Immerhin weit mehr als 200 000 Einwohner zählt die Hansestadt Lübeck. Ist man vom Bahnhof, der leicht außerhalb liegt, erst einmal zum legendären Holstentor gelangt, bietet Lübeck auf seiner Altstadtinsel eine einmalige Bausubstanz. Kirchen, Köster, schmale Gänge und jede Menge schmucke hanseatische Häuser – der Tourist kommt aus dem Staunen nicht heraus. Allerdings: Neben dem Weg vom Bahnhof in die Altstadt ist zu bedenken, dass es auch in Lübeck nicht ganz ohne Gefälle abgeht. Trotzdem: Für einen rüstigen Rentner/eine rüstige Rentnerin ist das alles machbar.

Anfahrt: Mit dem R8 oder dem R 81 halbstündlich vom Hamburger Hauptbahnhof, Fahrzeit je nach Verbindung zwischen 45 und 60 Minuten.

Klaus Karkmann © SeMa

Viel Spaß bei Ihrem Kurzurlaub wünscht das SeMa

Fahrkarten-Info

Mit dem Schleswig-Holstein-Tarif kann eine durchgehende Fahrkarte für Busse und Nahverkehrs-Züge für Schleswig-Holstein und bis Hamburg, verkehrsmittelübergreifend, erworben werden. Die Tageskarte („Schleswig-Holstein-Ticket“) lohnt sich vor allen Dingen als Kleingruppenkarte. Mit ihr können bis zu fünf Personen einen Tag lang Bus und Bahn für beliebig viele Fahrten auf der gewählten Strecke von 9 Uhr bis 5 Uhr des Folgetages nutzen. An Sonnabenden und Sonntagen geht es sogar schon vor 9 Uhr. So eine Karte kostet für fünf Personen insgesamt € 50,–. Infos auch unter www.bahn.de/regionales

EIGENTUMSWOHNUNGEN

BUCKHÖRNER MOOR 94-98 IN NORDERSTEDT

Der Moorbek-Hof liegt im Herzen des Stadtteils Norderstedt-Mitte mit zahlreichen Einkaufsmöglichkeiten, Freizeit- u. Dienstleistungsangeboten, AKN- /U-Bahnhof Norderstedt-Mitte sowie Grünflächen des Moorbek-Parks direkt vor der Haustür.

Die barrierearm errichteten Wohnungen sind hochwertig ausgestattet u.a. mit großz. Wohn-/Essbereichen, Fußbodenhzg., Parkett, bodentiefen Fenstern, elektr. Außenrollläden, Terrasse/Balkon, Kellerraum, Aufzug.

- **2 - 4 Zimmer**
- **60 - 140 m² Wohnfläche**
- **Fertigstellung: Ende 2015**
- **Kaufpreise: ab 183.000 €**
- **TG-Stellplatz (optional): 18.000 €**
- **KfW-Effizienzhaus 70, 55 kWh/(m²a) Endenergiebedarf, Fernwärme**

COURTAGEFREI

Wohnungsunternehmen Plambeck

Frau Stefanie Waible
Tel. 040/523 02 -183
stefanie.waible@plambeck.com
www.moorbek-hof.de

UNESCO-Welterbe:

Limes-Denkmäler laden im Taunus zur Zeitreise ein

Foto: djd/Taunus Touristik Service e.V.

(djd/pt). Er ist das längste Bodendenkmal aus der Römischen Zeit in Europa und seit zehn Jahren UNESCO-Welterbe: der Obergermanisch-Raetische Limes. Die beeindruckende Grenzanlage schlängelt sich 550 Kilometer von Regensburg bis nach Bad Hönningen in Rheinland-Pfalz und bot den Römern auch im Taunus Schutz vor den Germanen, so dass sie ihre Kultur 160 Jahre lang frei entfalten konnten. Vor allem entlang des Limeserlebnispfades Hochtaunus sind zahlreiche Überreste und Rekonstruktionen von Kastellen und Wachtürmen zu besichtigen, die spannende Einblicke in das Leben der Römer ermöglichen.

Weltweit einzigartiges Römerkastell

„Der Limeserlebnispfad Hochtaunus ist der schönste und am besten rekonstruierte Abschnitt des Obergermanisch-Raetischen Limes“, weiß Beate Fuchs, Reise-Expertin beim Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de. Die Strecke könne zu Fuß oder auch mit dem Fahrrad entdeckt werden. Die 30 Kilometer lange Tour führt zwischen den Orten Glashütten und Ober-Mörlen durch tiefe Wälder und entlang des Taunuskammes auf bis zu 800 Meter Höhe. Auf etwa halbem Weg liegt die Saalburg, die um 1900 wieder aufgebaut wurde - als einziges Römerkastell der Welt. Neben der kompletten Umwehrung, Gebäuden aus Stein und Holz sowie rekonstruierten Backöfen finden sich hier auch inszenierte Räume, Modelle und archäologische Funde: Sie veranschaulichen die Wohn- und Arbeitswelt der Soldaten und der Dorfbevölkerung.

Römerkastell „Kleiner Feldberg“

Neben den Römertürmen „Gaulskopf“ und „Idstein-Dasbach“ ist das Römerkastell „Kleiner Feldberg“ ein weiteres wichtiges römisches Monument entlang des Erlebnispfades. Es liegt unterhalb des Großen Feldbergs auf 790 Meter Höhe und wurde 2005 komplett restauriert und in einen Park umgestaltet. In rund 100 Metern Entfernung liegen die konservierten Grundmauern des Kastellbades, vom Volksmund Heidenkirche genannt. Auch andere historische Epochen lassen sich anhand verschiedener Sehenswürdigkeiten im Taunus erkunden.

Foto: djd/Taunus Touristik Service e.V.

„Qualitätsweg Wanderbares Deutschland“

(djd). Der Limeserlebnispfad Hochtaunus wurde 2012 mit dem Gütesiegel „Qualitätsweg Wanderbares Deutschland“ des Deutschen Wanderverbandes ausgezeichnet. Dank dieser Zertifizierung weiß der Wanderer, dass ihn abwechslungs- und aussichtsreiche Wege in natürlicher Umgebung erwarten, dazu eine zuverlässige Markierung und eine gute Infrastruktur entlang der Strecke. Aber auch Naturschutzbelange sowie die Sicherung der Wegepflege und Markierungsgarantien sind Bestandteile der Auszeichnung. **Informationen: www.taunus.info oder telefonisch unter (06171) 507820**

Seniorenreisen Busvermietung

Tagesfahrten

08.03.15	Stint-/Fischbuffet in „Grube's Fischerhütte“, Winsen,	€ 39,50
13.03.15	Backtheater Walsrode inkl. Theatereintritt/ Mittagessen/Kaffee/Kuchen,	€ 63,–
18.03.15	Don Kosaken Konzert in Kutenholz inkl. Buffet, Eintritt,	€ 69,–
25.03.15	Mühlenmuseum Gifhorn inkl. Mittag/Eintritt/Führung/Kaffee/Ku,	€ 49,50
28.03.15	Meyer-Werft i. Papenburg, Führung, Mittag, Stadtrundfahrt,	€ 59,–
02.04.15	Fahrt ins Blaue (Überraschungsziel) inkl. Mittagessen,	€ 33,–
03.04.15	Fischbuffet in Ihlienwort mit Schifffahrt + nostalg. Straßenbahnf.,	€ 58,–
05.04.15	Ostereiersuche auf Hallig Hooge, Schifffahrt mit Frühstück, Kutschfahrt, Ostergottesdienst in Halligkirche, Mittagessen,	€ 75,–

Zustieg in Norderstedt, Langenhorn-Markt und Henstedt-Ulzburg

Mehrtagesfahrt

24.-26.04.15 + 29.-31.05.15 | „Das blaue Wochenende“ inkl. 2 x HP, Tagesausflug, **ab € 199,–**

Flusskreuzfahrten & Kuren auf Anfrage!

Telefonisch buchen unter
040-526 70 04 oder 04191-72 27 50
oder im Reisebüro

VIKINGTRAVEL® TUI TRAVELStar

22846 Norderstedt • Rathausallee 19 und 22455 Hamburg • Ernst-Mittelbach-Ring 57

... zur Zeit der Mohnblüte

23.05.-30.05.15 & 30.05.-06.06.15

Leistungen

- Vortreffen zum gemeinsamen Kennenlernen
- Linienflüge ab/bis HH nach Florenz
- Transfers und Ausflüge im bequemen Reisebus
- Umfangreiches Besichtigungsprogramm
- alle Eintrittsgelder inklusive
- 7 Übernachtungen im 4-Sterne-Hotel mit Halbpension in Parknähe
- Nachtreffen zum Austausch von Fotos und Erinnerungen

Ihr Mehr-Wert

- Eine exklusive Gebeco-Reiseleitung mit Marco Busconi
- Ausflug nach Florenz mit Stadtspaziergang und Besichtigungen u.a. der weltbekannten Kunstsammlung „Uffizien“ (ohne Wartezeit)
- Stadtbesichtigungen der mittelalterlichen Städte Siena, Pisa, San Gimigniano und Volterra
- Ausflug nach Lucca mit Spaziergang auf der begrünten Stadtmauer
- Ausflug ins Bergdorf Vinci, dem Geburtsort Leonardos
- Besuch der Lucchesischen Villa „Torrigiani“ mit prächtiger Parkanlage
- Besuch der Käserei Fattoria Lischeto
- Besuch eines Chianti-Weingutes
- Veranstalter: Gebeco-Reisen

Das Herz Italiens

Sanfte Hügel, Zypressen und Olivenhaine... Erleben Sie das Herz Italiens bei dieser 8-tägigen Reise mit all seinen Facetten zur schönsten Jahreszeit.

Durchstreifen Sie die wundervollen Landschaften der Toskana, genießen Sie kulturelle Glanzpunkte wie Siena und Pisa mit seinem schiefen Turm und entdecken Sie in Florenz die Wiege der Renaissance.

Besuchen Sie das Geburtshaus von Leonardo da Vinci und fahren Sie mit der Standseilbahn nach Montecatini Alto. Der Besuch der Uffizien ist sicherlich ein Höhepunkt Ihrer Reise.

Auch kulinarisch hat diese Reise einiges zu bieten: Erfahren Sie, wie Käse und Olivenöl produziert werden und probieren Sie die landestypischen Chianti-Weine. Schlendern Sie mit Ihrem Reiseleiter über den Wochenmarkt von Florenz.

Ihr Vorteil:

Kein tägliches Kofferpacken und die sternförmigen Ausflüge entspannt erleben sowie Zeit für eigene Entdeckungen

Preise pro Person im Doppelzimmer mit

20-22 Teilnehmern: € 1.353,–
16-19 Teilnehmern: € 1.423,–
12-15 Teilnehmern: € 1.593,–

Einzelzimmer-Zuschlag: € 155,–
Teilnehmerzahl min./max. 12/22 Personen

Ihr Hotel
Croce di Malta****

im schönen Ortskern von Montecatini nahe der Therme und dem Park gelegen

Mehr Informationen, Beratung, persönliche Tipps und Anmeldung:

TUI TRAVEL STAR Reisebonbon
Ansprechpartnerinnen:
M. Lena Hanses & Susanne Kamm
Waldweg 11, 22393 Hamburg
Tel.: 040/601 98 98
www.kleingruppenreisen.com

Leser schreiben

Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichten und Gedichte!

Mein Stadtteil heißt Barmbek – Stadtpark, Fuhle und Co.

Ich bin Seniorin und lebe mit meiner Familie seit 35 Jahren in einem Dorf im Landkreis Stade vor den Toren der Weltstadt Hamburg. Dort gefällt es mir sehr gut, ich möchte heute nirgendwo anders mehr wohnen.

Aber: Ich bin eine Hamburger Deern. Aufgewachsen und zur Schule gegangen bin ich in Barmbek, das ist mein Stadtteil. Hier war 20 Jahre lang mein Zuhause. Im Stadtpark kannte ich jeden Weg. Dort haben wir Kinder im Sommer gespielt, gebadet, Enten gefüttert oder Schiffe fahren lassen. Im Winter sind wir gerodelt, es gab zwei kleine Hügel beim Planschbecken, die man hinuntersausen konnte. Als Teenies waren wir auf Musikveranstaltungen auf der Freilichtbühne oder der Festwiese und später haben wir in männlicher Begleitung verschwiegene Bänke aufgesucht. Die lebhafteste Straße war die Fuhle. Dort fuhr lange Zeit auch die Straßenbahn Linie 6 Richtung Innenstadt und die Linie 9 nach Bramfeld.

In den 50er- und 60er-Jahren gab es noch keine Supermärkte. Man kaufte seine Lebensmittel beim Krämer, beim Milchmann, Bäcker, Schlachter oder „Grünhöker“ sowie im Fischladen. Ganz wichtig waren für uns natürlich die Eisdielen. In der Fuhle gab es außerdem mehrere Mode- und Schuhgeschäfte, Eisenwaren- und Elektrohandel. Und irgendwann kam die Woolworth sowie Hertie, die Kaufhalle und C&A. In der Kaufhalle gab es dann eine Selbstbedienungs-Lebensmittelabteilung sowie einen Imbiss, in dem man halbe Grillhähnchen und Cola zu sich nehmen konnte. Das war dann richtig cool (obwohl wir diesen Ausdruck noch nicht kannten) !

Außerdem befanden sich in der Fuhle mehrere Kinos, z. B. das Gloria, die Skala und das Roxi. Dort gingen wir hin, um die neuesten Filme zu sehen.

Ja, lang, lang ist’s her. Geh ich heute durch die Fuhle, so gibt es keine Kinos und Kaufhäuser mehr. Wo das Roxi-Kino war, ist heute Aldi. Die Inhaber und Inhalte der Läden haben gewechselt, einzig die Woolworth hat überlebt.

Aber ist es deshalb schlechter? Nein, es ist nur anders. Unsere ganze Zeit hat sich geändert, unser Leben, unsere Gewohnheiten. Und wir sind älter geworden, aber noch jung im Herzen und voller Erinnerungen, Erinnerungen an eine Stadt und einen Stadtteil. Für mich heißt dieser Stadtteil Barmbek.

Übrigens werde ich demnächst auf einem Rockkonzert im Stadtpark sein, allerdings nicht als Zuschauerin, sondern als Sängerin der „Rockenden Senioren“ bei einem gemeinsamen Auftritt mit den Motorradfahrern eines Hamburger Motorradclubs. Wenn das nicht cool ist! Von unserer Leserin Elvira Brandt

- Anzeige -

Informationen zum Mindestlohn und seine Auswirkungen auf die 24-h-Betreuung

Ab Januar 2015 stehen seitens der deutschen Gesetzgebung einige Änderungen an, die auch die Betreuung und Pflege betreffen:

Mindestlohngesetz (MiLoG):
Ab dem 1. Januar 2015 gilt bundesweit ein gesetzlicher Mindestlohn in Höhe von 8,50 Euro brutto pro Arbeitsstunde. Die von uns vermittelten Betreuungskräfte sind bei einem unserer ausländischen Partnerunternehmen angestellt. Dort werden die Beiträge zur Sozial- und Krankenversicherung gezahlt.

Mindestlohn gilt auch für Betreuungskräfte aus dem Ausland
Die Kosten für eine legale häusliche Betreuung durch angestellte Betreuungskräfte werden daher ab dem 1. Januar 2015 ansteigen. Dies gilt sowohl für Betreuungskräfte, die in Deutschland angestellt sind, als auch für im Ausland angestellte Betreuungskräfte, die nach Deutschland entsendet werden.

Was bedeutet das für die Kosten einer häuslichen Betreuung?
Ab dem 1. Januar 2015 werden die Kosten für die entsandten Betreuungskräfte ansteigen. Je nach Betreuungssituation ist mit einer deutlichen Preissteigerung zu rechnen. Diese Preissteigerung gilt für alle Anbieter und Vermittlungsagenturen.

Pflegestärkungsgesetz kompensiert Mehrkosten teilweise
Der Bundestag hat am 17. Oktober 2014 das erste Pflegestärkungsgesetz beschlossen, um deutliche Verbesserungen in der pflegerischen Versorgung umzusetzen. Durch das erste Pflegestärkungsgesetz sollen bereits zum 1. Januar 2015 die Leistungen für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen spürbar ausgeweitet werden. Eine Erhöhung wird u. a. in folgenden Bereichen erfolgen: Pflegegeld, Pflegesachleistungen und Pflegehilfsmittel.

Betreuung daheim – trotz Mindestlohn ab 2015 eine gewünschte und weiterhin günstige Möglichkeit
Wenn es um Pflege im Alter geht, ist für viele Senioren die Betreuung im eigenen zu Hause erste Wahl. Vielfach ist der Aufenthalt in einem Pflegeheim mit Ängsten hinsichtlich des Umfeldes, sozialer Kontakte und Versorgung verbunden. Auch wenn die Kosten steigen werden, ist eine Betreuung mit osteuropäischen Pflegekräften weiterhin eine günstige Möglichkeit für betreuungsbedürftige Menschen.

Büro Mertens garantiert weiterhin Legalität ab 2015
Wir kooperieren ausschließlich mit ausländischen Partnerunternehmen, die die gesetzlichen Bestimmungen ab 2015 erfüllen und gewährleisten die Legalität einer häuslichen Pflegebetreuung.

Büro Mertens

Personalvermittlung

Vermittlung von Haushaltshilfen und Betreuungspersonal

Betreuungskräfte aus Osteuropa
Oma will nicht ins Heim...

Telefon 0 41 61 / 509 90 69
Bertha-von-Suttner-Allee 4, Buxtehude
www.24h-gut-betreut.de

Wir beraten Sie auch zu Patientenverfügungen, Betreuungs- und Vorsorgevollmachten:
heike-mertens.juradirekt.com

Leser schreiben

Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichten und Gedichte!

Verlängertes Wekenend

Verleden Johr weern mien Dochder un ik mit uns öllst Enkelin een poor Doog verreist. Wi harrn uns op een Buurnhoff in Büsum inmeedt.

Yasmin harr dorbi soveel Spooß, dat se düt Johr weller mit uns los wull. So sünd wi een verlängert Wekenend op een Buurnhoff in de Neegde vun Plön west. Hebbt natürlich ok beten de Ümgevung afklabbert.

Bi unsen Wooldspazeergang sünd wi op de Brödigamseek stött. Över de is jo al veel in de Medien vertellt un wiest worrn. Op de grote Info-Tofel kunn man lesen, dat de Oberförstersdochder un de Söhn vun een Leibziger Schokolodenfabrikant sik banni leev harrn, de Öllern dat aver nich giern sehn un dat verbeden. So hebbt de beiden sik heemlich Breve schreven un in een Astlock vun een ole Eek steken. Kloor is dat de Öllern to Ohrn komen. Man denn dröffen de beiden heiroden. Se wörrn am 02.06.1891 bi de Eek truut. Kurgäst verbreden de Romanze un so is de Eek to den Nomen „Bräutigamseiche“ komen.

Siet 1927 hett de Eek sogor een egen Postanschrift: Bräutigamseiche Dodauer Forst 23701 Eutin.

Yasmin weer foorts de Ledder an de Eek hochklattert un hool wohrraftig ut dat lütte Astlock Post rut. Een Postkoort un een Breef, al orrig verknittert. Hett wull al so männicheen leest hat. As ik mi vun de Info-Tofel Notizen möök, fröög Yasmin ganz entsetzt „Oma, du willst doch nicht etwa an die Bräutigamseiche einen Brief schicken.“ Ik grien blot un sä „Worüm nich?“ „Aber Oma, du bist doch schon viel zu alt.“ „ So oold bün ik jo nu ok noch nich,“ lach ik. „Das ist hier was für junge Leute, aber nicht für Uromas!“ „Ooch, ok Uromas möökt noch giern een Fründ hebben.“

De Deern schüttel blot noch mit‘n Kopp. Bi‘t Ovenbrooteten, ik snee mi jüst mien Broot in mundgerechte Happen, de Deern: „Oma, nein das geht nicht, du kannst nicht an die Bräutigamseiche schreiben, das geht wirklich nicht.“ „Wosück kümmst du dor denn nu mit eenmol op?“ „Oma, du hast oben und unten neue Zähne bekommen und mit einem Gebiß kann man nicht mehr küssen.“ Mien Dochder versluck sik vör luder lachen un ik wisch mi de Lachtronen eenümtannermol af. Ne, op wat vör Ideen de Göörn hütigendags kommt.

Herrlich mit Kinner to verreisen, dat Lachen kümmt ninich to kött.

Von unserer Leserin Maren Schütt

Einführungskurs: „Sich freiwillig engagieren – aber wie?“

Ab Mi. 29. April 2015 um 14-16.30 Uhr startet im Goldbekhaus e.V., Moorfuhrtweg 9, mit 4 Sitzungen à 2,5 Stunden, einmal wöchentlich der Einführungskurs „Sich freiwillig engagieren aber wie?“ Ein weiterer Kurs startet am 2. Juni um 10.30 -13 Uhr im Niendorfer Bürgerhaus, Niendorfer Kirchenweg 17, 22459 HH. Der Kurs bietet Raum für Entscheidungshilfe und für Gespräche und Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten. Bestehend aus vier Einheiten, erhalten Sie auch praktische Einblicke in gemeinnützige Projekte sowie Informationen über unterschiedliche Tätigkeitsfelder. Sie beschäftigen sich mit den persönlichen Motiven für ein freiwilliges Engagement und Sie erfahren, worauf Sie achten sollten und wie Sie im Anschluss ein passendes Einsatzgebiet finden können. Die Kurse werden von erfahrenen Referenten und Moderatoren (Seniortrainern) durchgeführt. Die Kursteilnahme verpflichtet nicht zu einem freiwilligen Engagement. Gefördert werden die Kurse durch die Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz, Hamburg.

Anmeldung und Information: Seniorenbüro Hamburg e.V., Ingrid Samson, Brennerstraße 90, Tel. 040/303 99507.

sich des Lebens freuen
EMMAPLAMBECKHAUS

»Service-Wohnungen mit Betreuung«

- Helle, komfortable 2- bis 4-Zi.-Wohnungen
- Seniorengerecht und barrierefrei
- Toplage, nh. Herold-Center und U-Bahn Garstedt
- Vielfältiges Freizeitangebot

Verbr.ausw.: 52 kWh/m²a, Fernw., Bj. 2007

Frau Asmussen freut sich auf Ihren Anruf, Tel. 040.523 02 -168

Betreuung durch die Elim-Diakonie

www.emmaplambeckhaus.de

Wohnungsunternehmen Plambeck

Der Pöhlshof

Rathausallee 83 a, 22846 Norderstedt

Servicewohnen – geborgen im Alter

Seniorenwohnungen mit Service
Wohnen im Pöhlshof heißt geborgen leben: ganz für sich, aber nicht allein. Helle und freundliche Wohnungen in moderner, anspruchsvoller Architektur erwarten Sie. Großzügig geschnitten und seniorengerecht ausgestattet.

Öffnen Sie die Tür und fühlen Sie sich einfach wohl.

Verbr.ausw.: 135 kWh/m²a, Fernw., Bj. 1994

Informieren Sie sich bei Frau Asmussen: **040. 523 02 -168**

Wohnungsunternehmen Plambeck

Elim-Diakonie

Ochsenzoller Straße 147
22848 Norderstedt
www.plambeck.com

Discomove am Binnenhafen

Discomove am Binnenhafen 2014

Ein großes Schlagerfest wirft seine Schatten voraus

Computerwürmer sind gefährlich. Sind es Ohrwürmer auch? Beiden ist eines gemeinsam – haben sie sich erst einmal festgesetzt, dann wird man sie ganz schwer wieder los! Gleich dutzende von Ohrwürmern der Disco-Hits der 70er- und 80er-Jahre lauern beim 2. Discomove am Harburger Binnenhafen auf die erwarteten 25.000 Besucher. Ob „El condor pasa“ von Simon & Garfunkel aus dem Jahr 1970, „Paloma blanca“ der George Baker Selection oder „Griechischer Wein“ von Udo Jürgens aus dem Jahr 1975 sowie „Der Nippel“ von Mike Krüger aus 1980, „Looking For Freedom“ von David Hasselhoff aus 1989 oder dem im gleichen Jahr die Charts stürmenden „Like A Prayer“ von Madonna – schon der Titel reicht, damit sich der Wurm im Ohr wieder zu drehen beginnt. Auch wer sich fast nicht daran erinnern kann, was gestern in der Zeitung stand; Text und Melodie zum „Nippel“ und der „Lasche“ sind sofort präsent. Doch der Discomove wendet sich nicht nur an die Generation, die schon in der Entstehungszeit der Hits von damals durch die Diskotheken gezogen ist. Denn, was die Junggebliebenen aus jener Zeit schon längst wissen, das entdecken die Jungen von heute immer mehr für sich: In den 70er- und 80er-Jahren gab es Musik, mit der man „abhotten“ – „sich tanzend austoben“, wie es der Duden sachkundig definiert, kann. Damals und heute nicht minder! Da mit NDR 90,3 ein Medienpartner gefunden wurde, der mit einem eigenen Musikturm mit von der Partie sein wird und tüchtig für den „Move“ werben wird, ist es sicher nicht verkehrt, sich heute schon Karten für das musikalische Großereignis am Pfingstsonnabend, den 23. Mai zu sichern.

Der Kartenvorverkauf (10 Euro inkl. Begrüßungsgetränk, solange der Vorrat reicht) hat bereits begonnen. Die „WarmUp-Disco-Party“ startet am Freitag um 18 Uhr – am Sonnabend setzten sich die Disco-Trucks bereits um 15 Uhr vom Kanalplatz Harburg aus in Bewegung. Klar, dass der Tag mit einer „Aftermove-Disco-Party“ ausklingt. Meldungen für den „Move“, Tickets und alle Informationen unter www.discomove.de F.J. Krause © SeMa

Mobil auf drei Rädern

Margarete M. ist 79 Jahre alt und hat nie einen Führerschein gemacht. Seit vielen Jahren pflegt sie ihren Mann liebevoll zu Hause. Wenn die Seniorin ihr Fahrrad nicht hätte, dann wäre auch sie ans Haus gefesselt. „Ich habe Arthrose und kann ein Bein nicht mehr heben. Laufen kann ich nicht gut, aber wenn ich auf dem Fahrrad sitze, dann geht das.“

Oft wird sie nach ihrem Fahrzeug gefragt und berichtet gern über ihre Erfahrungen mit dem „Shopi“ Senioren-Dreirad, das ihr zu neuer Mobilität verholfen hat.

„Dass vorne zwei Räder sind, ist praktisch. Ich muss keine Angst haben, an den Bordstein zu fahren. Und – wenn ich anhalte und mit jemandem reden will, kann ich einfach sitzen bleiben“, so die Seniorin. So kann Margarete M. nun wieder die Wege bis zum Supermarkt, zum Arzt, zur Sparkasse und zum Friedhof bewältigen.

Zunächst fuhr die 79-Jährige noch auf ihrem alten Rad, bis ein Sturz sie zum Pausieren zwang. Wegen einer Knieverletzung konnte sie mehr als ein halbes Jahr lang nichts mehr alleine erledigen. Danach wollte sie es zwar wieder versuchen, aber das Risiko, noch einmal zu stürzen, war zu groß. Das neue Rad – entwickelt und gebaut von Draisin in Achern und geliefert von der Fahrradbörse Elmshorn – machte der Rentnerin wieder Mut. „Mein Sohn hat es mir geschenkt. Er meinte, er sei froh, etwas für mich tun zu können. Die Enkelkinder fanden es toll und ich habe auch Spaß daran.“ Am Anfang habe sie morgens um 6 Uhr geübt, die Straße runter und wieder hoch zu fahren. Schon nach drei Tagen habe sie sich sicher gefühlt.

Das Senioren-Dreirad aus der Fahrradbörse Elmshorn macht Margarete M. mobil.

Jetzt kann Margarete M. selbst Besorgungen machen, ohne ihren Mann zu lange allein zu lassen. „Das geht wirklich flott“, sagt sie. Sie stelle ihr Rad immer auf einen Pkw-Parkplatz ab, damit sie auch gut wieder wegfahren könne. Und manchmal habe sie ihre Taschen vorne und hinten so richtig schwer beladen. Übrigens: Seniorengruppen können nach Absprache die Fahrradbörse besuchen. Bei einem Rundgang durch die Firma lernen sie alle neuen technischen Möglichkeiten kennen, auch im Alter sicher und selbstständig mit dem Fahrrad unterwegs zu sein. Mehr Informationen gibt es direkt bei der

www.die-Fahrradboerse.de
Fahrrad-Börse
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9-12.30 u. 14-18.30 Uhr, Sa. 9-13 Uhr, lang. Sa. 9-14 Uhr
Langelohe 65 • 25337 Elmshorn • Tel. 04121/764 63

Zeitteilen lernen

Kirche bietet professionelle Hilfe an

Teilen will gelernt sein. Jedes Kind macht diese Erfahrung. Geteilt werden kann fast alles; selbst – Stichwort „Carsharing“ – Autos. „Wir wollen unser Leben teilen“, heißt es manchmal vollmundig in Hochzeitsanzeigen. Dieser Wunsch, beflügelt von Liebe und Leidenschaft, geht nicht immer in Erfüllung.

Teilen, so scheint es, ist gar nicht so einfach. Oft hilft Erfahrung oder fachkundige Anleitung. Pastorin Heide Brunow und Pastor Tobias Götting bieten an, in einem Seminar vieles über das Teilen zu erfahren. Nicht in der Ehe, sondern mit völlig fremden Menschen. Etwas Aufmerksamkeit und geschenkte Zeit tut jedem gut. Besonders älteren Menschen. Nicht wenige sind einsam und hoffen, dass jemand an ihre Tür klopft. Andererseits können sich Menschen gut vorstellen, Nachbarn oder Altenheimbewohner regelmäßig zu besuchen. Oft hindern jedoch Bedenken: „An eine fremde Tür klopfen? Was erwartet mich? Kann ich damit umgehen? Wie fange ich ein Gespräch an?“ Brunow und Götting wollen solche Bedenken abbauen und ermuntern Zeit zu verschenken. Es werden Methoden zur Gesprächsführung vorgestellt, geübt Begegnungsräume zu eröffnen und zu gestalten.

Ebenso wichtig: eigene und fremde Grenzen zu erkennen. Eingeübt wird auch der Umgang mit Menschen, die in ihrer Wahrnehmung eingeschränkt sind. Auch der Auseinandersetzung mit Sterben, Tod und Trauer wird Raum gegeben. Ist der Bedarf da? „Unbedingt!“, so Tobias Götting im Gespräch mit dem SeMa, „ich habe mit einer Gruppe, die seit 15 Jahren alte Menschen besucht, sehr gute Erfahrungen gemacht.“ Und sollte jemand, der sich für diese Aufgabe interessiert, unbedingt kirchlich gebunden sein? „Wir kommen nicht mit der Bibel unter dem Arm daher“, stellt Götting klar. „Für andere Menschen da zu sein, ist ein humanitärer Auftrag. Ich freue mich über jeden, der sich ehrenamtlich einbringen will. Egal ob Christ, Atheist oder Muslim.“ F.J. Krause © SeMa

---

Erstes **„Kennenlerntreffen“** am 19. März zwischen 15-19 Uhr im Altenzentrum Ansgar, Reekamp 49-51, 22415 Hamburg. Hier erfolgt auch die Ausbildung jeweils donnerstags von 18 bis 21 Uhr. Erster Termin 9. April. Anmeldung bei: Pastor Tobias Götting, Tel. 040/527 019 59 oder mail@tobiasgoetting.de.

Angebote in anderen Stadtteilen unter „Arbeitsstelle Leben im Alter“ Telefon 040/51 90 00-840

HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST
Kleine Stadt für Senioren
GESTIFTET 1227

Leben bei uns

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

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gern! Hospital zum Heiligen Geist · Kundenzentrum
Telefon (0 40) 60 60 11 11
Hinsbleek 11 · 22391 Hamburg Poppenbüttel · www.hzhg.de

BESUCH

Das Team im LAB-Treffpunkt Fuhlsbüttel am Fliederweg freut sich über Besuch, freut sich über Interessierte, die kommen, schnuppern, dabei sind und ausgesuchte Angebote wahrnehmen.

Ein Besuch am **Sonntagnachmittag** bei LAB ist kostenlos und verspricht amüsante Stunden, raus aus Alltag und den eigenen vier Wänden. Gäste und Neugierige sind herzlich eingeladen:

Erzähl-Café am Sonntag, 8. März, 14 Uhr. Ursula Schmidt lädt ein zum Erzählen – Zuhören – miteinander Reden. Ihr Thema diesmal: ‚Erinnerungen an Kindheit und Jugend.‘ Da werden Erlebnisse von Schulzeit, Klassenreise, Kinderlandverschickung wach. Kommen und erzählen Sie mit!

Quiz-Kaffee am Sonntag, 15. März, 14 Uhr. Alle, die an einem Tisch sitzen, bilden ein Team und finden in drei Runden die Lösung zu spannenden Fragen. Spaß ist garantiert, ebenso Zeit zum Klönen und Kaffeetrinken. Die Quiz-Veranstalter freuen sich auf viele Besucher. Es gibt was zu gewinnen!

Bücherreigen am Sonntag, 22. März, 14 Uhr. Birgit Langkam bringt einige Neuerscheinungen der Leipziger Buchmesse mit, liest Passagen aus Prosatexten, gibt Empfehlungen, trägt Gedichte vor. Alles in allem informativ und unterhaltsam für Bücherfreunde und solche, die es werden wollen.

Modenschau mit guter Mode zu günstigen Preisen – diesmal am Samstag, 28. März, 14 Uhr. Bitte anmelden!

Gemeinsames Tanzen am Sonntag, 12. April, 14 Uhr. Ingeborg Onnasch vom Seniorentanz e.V. führt jeden, der kommt, im Gruppentanz zusammen – ein nettes Miteinander bei Musik und guter Laune.

LAB-Seniorentreff Fuhlsbüttel
Lange Aktiv Bleiben e.V.

Fliederweg 7, 22335 Hamburg
Telefon (040) 59 24 55
Büro: Mo.-Fr. 10.00-14.00 Uhr
HVV: U1, Bus 174, 118 – Haltestelle Fuhlsbüttel
fuhlsbuettel@labhamburg.de
www.labhamburg.de
Mitglied bei LAB kann jeder werden: Monatsbeitrag € 5,–

Die Hochschule für Musik und Theater Hamburg im von Martin Haller errichteten „Budge-Palais“ an der Alster war über Jahrzehnte die Wirkungsstätte Hermann Rauhes. In diesem Jahr kann sie ihr 65.-jähriges Bestehen feiern. Foto: Krause

Christoph Eschenbach, einer der erfolgreichsten Absolventen der Hochschule. Als Pianist und Dirigent ist er rund um den Globus ein gefragter Künstler. Am 20. Februar konnte Eschenbach seinen 75. Geburtstag feiern. Foto: Eric Brissaud

Prof. Dr. Dr. h.c. Hermann Rauhe, Ehrenpräsident der Hochschule für Musik und Theater Hamburg. Am 6. März feiert er seinen 85. Geburtstag. Ehrungen durch die Stadt und seinen großen Freundeskreis sind angesagt. Foto: Krause

Lehrer, Künstler, Manager

Hermann Rauhe wird 85 Jahre alt

„Es würde alles besser gehen, wenn man mehr ginge“, dieser Satz des wohl berühmtesten „Spaziergängers“ der Literaturgeschichte, Johann Gottfried Seume (1763 – 1810) könnte fast so etwas wie ein Lebensmotto von Prof. Dr. Dr. h.c. Hermann Rauhe sein. Ein ebenso bekanntes, auf Seume zurückgehendes Zitat, ist es mit Sicherheit: „Wo man singt, da laß‘ dich ruhig nieder, böse Menschen haben keine Lieder.“ „Denn Gesang und Bewegung“, so der Ehrenpräsident der Hochschule für Musik und Theater Hamburg im Gespräch mit dem SeMa, „sind in jedem Lebensalter von außerordentlicher Bedeutung. Ganz vorne an das Singen. Beim Singen wird das Zusammenspiel von Geist und Körper gefordert und gefördert – das kann jede und jeder, bis ins hohe Alter hinein!“ Rauhe muss es wissen, denn am 6. März feiert er seinen 85. Geburtstag und ist dabei ganz offensichtlich „fit wie ein Turnschuh“. Nur durch Musik? „Nein, ich bin auch ein aktiver Wanderer und Spaziergänger“, berichtet der Professor. „Das beginnt mit ganz alltäglichen Dingen wie dem Weg zum Bahnhof. Natürlich könnte ich auch das Auto nehmen, doch fast täglich zwei zwanzigminütige Fußwege sind ein nicht zu verachtendes Fitnessprogramm und bieten Gelegenheit zum kräftigen Durchatmen. Schöner Nebeneffekt – beim Laufen wird auch der Kopf frei.“ Für einen Mann wie Rauhe geradezu lebensnotwendig. Denn er ist der personifizierte Netzwerker, der nicht nur in weit über 100 Gremien, Vereinen, Institutionen und Vorständen Mitglied, sondern oft auch deren treibende Kraft ist. All das ist dem Dorfschullehrerssohn aus Wanna / Niederelbe nicht in die Wiege gelegt worden. Sicher hätten sich seine Eltern auch nie träumen lassen, dass einmal die dortige Grundschule den Namen ihres Sohnes tragen würde. Schon damals hatte der Sohn, obwohl er den Klavierunterrichtsversuchen seiner Mutter widerstanden hatte, eine starke Affinität zur Musik. Mit jazziger Tanzmusik zog er mit Freunden durch die Dörfer, saß am Schlagzeug und improvisierte am Klavier. Litt darunter gelegentlich der Schulbesuch am Gymnasium Cuxhaven, wurde das von den Eltern noch gedeckt. Doch, obwohl beide Elternteile dem Dorfleben nachhaltige musikalische Impulse gaben, hatten sie für ihren Sohn etwas „Solideres“ als Musiker geplant. Der Postdienst schien dafür bestens geeignet. So bewarb sich der Sohn 1949 widerwillig aber erfolgreich in der Oberpostdirektion am Stephansplatz um einen der begehrten Plätze als Postinspektoren-Anwärter.

Heute räumt er ein, viel bei der Post gelernt zu haben – damals war es für ihn einfach nur eine öde Zeit. Deshalb bewarb sich Hermann Rauhe bei der Hochschule für Musik um einen Studienplatz – dem Institut, dessen Präsident er ab 1978 für mehr als zweieinhalb Jahrzehnte werden sollte. Doch die Musikhochschule zeigte ihm die kalte Schulter. Anders als die Post war man dort von seinem Talent nicht überzeugt; er wurde abgelehnt. Aber Rauhe gibt nicht auf, bewirbt sich erneut und wird angenommen. Das Studium finanziert er mit Barmusik im Rotlichtmilieu. Im Tabu auf der Großen Freiheit sitzt er am Klavier, verdient deutlich mehr Geld, als später das Referendariat am Wilhelm-Gymnasium abwirft. Aber, dort entdeckt er sein pädagogisches Talent. So überzeugend, dass er bereits 1960 als Assistent und später als Dozent erste Schritte in seinem zukünftigem Wirkungsbereich machen kann. Mit 35 Jahren wird er der jüngste Professor Hamburgs und mit 48 Jahren Präsident der Hochschule. In seine Zeit fallen unzählige bauliche und inhaltliche Veränderungen. Ihm gelingt es immer wieder, Sponsoren für kostenträchtige Projekte und Bauvorhaben zu gewinnen. Besonders am Herzen lag und liegt ihm die Verbindung von Musik und Pädagogik. Aus der eigenen Erfahrung, dass zum effizienten Musik- und Kulturbetrieb ein das Künstlerische weit übertreffendes Wissen notwendig ist, richtete Hermann Rauhe an „seiner“ Hochschule als der ersten künstlerischen überhaupt in Deutschland, einen Diplom-Studiengang für Kultur- und Medienmanagement ein. Mit „NEW GENERATION“ der gemeinnützigen Einrichtung für Menschen ab Fünfzig e.V. , die Rauhe zusammen mit dem früheren Michel-Hauptpastor Helge Adolphsen aus der Taufe gehoben hat, wenden sich Rauhe und Adolphsen an die ältere Generation. Der Verein steht allen offen, die nach Beruf, nach ihrem Einsatz für Familie und Kindererziehung neue Wege zum Engagement und zur Selbstentfaltung suchen. In zahlreichen, regelmäßigen und kostenlosen Treffs können NEW GENERATION-Mitglieder ihren gemeinsamen Interessen nachgehen und neue entdecken. Der Verein bietet seinen Mitgliedern hochwertige Veranstaltungen aus den Bereichen Kultur, Bildung, Gesundheit und Bewegung, Reisen und Exkursionen. „Wenn ich dort oder in einem anderen Rahmen Vorträge halte“ schildert Rauhe „ist spätestens nach einer Stunde eine Pause angesagt. Dann heißt es aufstehen, lüften und gemeinsam singen. Das macht wach und bringt Körper und Geist wieder in Schwung!“ Ein Mittel, das Prof. Dr. Dr. h.c. Hermann Rauhe kostenlos empfiehlt und völlig rezeptfrei zu haben ist. Und was hält der Professor vom Senioren Magazin? „Tolle Optik und vielseitige, interessante Beiträge. Schön, dass es dieses Blatt gibt!“

F.J. Krause © SeMa

Senioren-Zentrum „Lühmann-Park“
Hier können Sie mit Sicherheit sorglos leben!

Zu unseren Leistungen zählen:

- Großzügige und komfortable Einzel- und Zweibettzimmer sowie Pflegeappartements
- Gemütliche Cafeteria, ansprechende Gemeinschaftsräume
- Sechs schmackhafte Mahlzeiten täglich
- Urlaubs- und Kurzzeitpflege
- Pflege für demenziell veränderte Menschen in einem beschützten Bereich

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Senioren-Zentrum „Lühmann-Park“
Lühmannstraße 11, 24558 Henstedt-Ulzburg
Tel. 04193/7518-0
E-Mail: infoluehmannpark@kervita.de
www.kervita.de
KerVita Mit Sicherheit sorglos leben

Pflege? ... Aber sicher!
Haus Itzstedt
Alten- und Pflegeheim

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

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

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

www.haus-itzstedt.de

Urlaubspflege, Kurzzeitpflege und Probewohntage
Lernen Sie unsere Leistungen kennen und überzeugen sich von unserer Qualität

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

Nägel und mehr
Fingernagel- und Fußpflege
Unser Festpreis
1 x med. Fußpflege € 18,–
Inhaberin Petra Plewka freut sich auf Ihren Besuch!
Langenhorner Chaussee 165 | 22415 HH | Tel.: 040/532 41 01
www.nägel-und-mehr.eu

eMag 50 HD
Mehr als eine Leselupe!
Das Allround-Talent unter den elektronischen Handlupen: brillant & komfortabel
Nur bei Ihrem Augenoptiker :
RECKE OPTIK
Langenhorner Markt 13c • 22415 HH
Telefon: (040) 531 76 34

SIG Holstein
Immobilienkompetenz.
Made in Holstein

Wir vermitteln „Schönes Wohnen“ in Hamburg und Umgebung
Ihr Partner für einen entspannten und erfolgreichen Immobilien(ver)kauf
Sparkassen Immobiliengesellschaft Holstein
Sven Jankowski, Tel.: 040 / 710 001-757 69,
Rahlstedter Bahnhofstraße 9, 22143 Hamburg,
www.sig-holstein.de

Bestattungsinstitut
WULFF & SOHN
NORDERSTEDT

„ Wie stellen Sie sich eigentlich Ihre eigene Bestattung vor? "

Wurde Ihnen diese Frage schon einmal gestellt?

Wir beraten Sie gerne
Ihr Sönke Wulff

Segeberger Chaussee 56-58 • Norderstedt
((040) 529 61 73
www.wulffundsohn.de

SeMa

Jetzt auch im Postversand!

Auf vielfachen Wunsch bieten wir die Zustellung unseres Magazins auch direkt per Post, zu Ihnen nach Hause, an. Allerdings müssen wir, um die Porto- und Abwicklungskosten zu decken, eine Gebühr von **€ 2,50 pro Ausgabe** erheben. Die Mindestlaufzeit beträgt 10 Ausgaben.

Hiermit bestelle ich die nächsten 10 Ausgaben des SeMa (Senioren Magazins Hamburg) ab Monat _____

Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

Unterschrift: _____

Die € 25,– überweise ich auf das Konto:
Hamburger Sparkasse, BIC: HASPDEHH
IBAN: DE16200505501261178030

Senden Sie diesen Abschnitt an:
SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH,
Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg

Hamburg schneidet schlecht ab in Studie zu sozialen Kontakten ambulant gepflegter Menschen

„Pflege allein reicht nicht, wir brauchen mehr Achtsamkeit für Ältere“

(p.i.) „Zu einer menschenwürdigen Pflege gehört nicht nur medizinische Betreuung. Pflegebedürftige und ältere Menschen brauchen auch soziale Ansprache. Wir brauchen eine Pflege der Achtsamkeit, die auch kommunikatives und soziales Wohlsein erlaubt“, sagt Klaus Wicher, 1. Landesvorsitzender des Sozialverbandes SoVD. Der Hamburger SoVD-Chef nimmt Bezug auf eine Studie der Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) und des Instituts für Medizin, Pflegepädagogik und Pflegewissenschaft an der Charité Universitätsmedizin Berlin. Er wertet die Ergebnisse mit Blick auf Hamburg aus und zieht das Fazit: „Wer in Hamburg auf Pflege angewiesen ist, läuft Gefahr zu vereinsamen“. Denn die Studie registriert für Hamburg: „im Norden Deutschlands besteht bei jedem zweiten Pflegebedürftigen zusätzlicher Hilfe- und Pflegebedarf... Die Klienten mit dem niedrigsten Anteil an täglichen Besuchen lebten in Berlin (8%) und Hamburg (9%).“

Insgesamt weist die Studie je ein Drittel der ambulant gepflegten Menschen in den Pflegestufen 0 und I aus, 21,2, Prozent haben Stufe II, 12,1 Prozent die Stufen III und III+. Dabei zeigt die Wohnsituation, dass die oft als Leuchtturm genannten Projekte in der Minderzahl sind. Nur 5,3 Prozent der Pflegebedürftigen Hamburgs leben in einer Wohngemeinschaft. Das Gros wohnt allein (57,9) Prozent), 36,8 Prozent leben in Lebenspartnerschaften. Von den Pflegebedürftigen werden 9,5 Prozent täglich auch von Bekannten, Freunden oder Familienmitgliedern aufgesucht. Aber über die Hälfte haben nur einmal oder noch seltener mit Personen außerhalb des Pflegedienstes Kontakt. Jeder Fünfte sogar „nie“. Zum Vergleich: In Baden-Württemberg bekommt fast jeder zweite täglich Besuch von Menschen außerhalb der Pflege. „Der SoVD setzt sich für eine Pflege ein, die eine Lebensführung in den eigenen vier Wänden möglichst lange ermöglicht. In jedem Fall muss die Qualität der pflegerischen und medizinischen Unterstützung stimmen. Aber es gehört mehr dazu als nur die medizinische Betreuung. Der Mensch verkümmert ohne soziales Miteinander, er vereinsamt“, so Wicher. Es ist zu hoffen, dass das neue Pflegestärkungsgesetz Angehörige eher in die Lage versetzt, ihre pflegenden Verwandten zu betreuen. Weitere Informationen: Karin Wöhrmann, Landesgeschäftsführerin, Tel.: 0160/98 98 14 56.

Impressum

Herausgeber	**SeMa - Senioren Magazin Hamburg GmbH**
Adresse	Georg-Clasen-Weg 28 22415 Hamburg
Telefon	040/41 45 59 97
E-Mail	kontakt@senioren-magazin-hamburg.de
www.	senioren-magazin-hamburg.de
Handelsregister	HRB 118615
Amtsgericht	Hamburg
Geschäftsführerin	Silke Wiederhold
Redaktion	Alexandra Petersen Dr. Hergen Riedel Franz-Josef Krause Marion Schröder Stephanie Rosbiegal Klaus Karkmann
E-Mail	redaktion@senioren-magazin-hamburg.de
Layout u. Grafik	Sandra Holst Katharina Martin
Anzeigen	HWWA Werbeagentur GmbH Tel. 040/524 33 40
E-Mail	hwwa@wtnet.de
Druck	Lehmann Offsetdruck GmbH Gutenbergring 39 22848 Norderstedt
Erscheinen	10 x jährlich
Druckauflage	32.000 • Nord: 17.000 • West: 15.000
Anzeigenschluss	Ausgabe April 2015 13.03.15

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

THEATER in Hamburg

Das Theater zwischen Tradition und Moderne: Ernst Deutsch Theater

Foto: © Berthold Fabricius

Nachwuchsförderung und zeitgenössische Dramatik: Das hatten sich Friedrich Schütter und Wolfgang Borchert 1951 auf die Fahnen geschrieben, als sie das Junge Theater gründeten. Erste Spielstätte war die historische Brücke in den Großen Bleichen, von dort ging es 1952 in die Neue Rabenstraße, 1956 in die Marschnerstraße und schließlich 1964 an die Mundsburg.

Die Umbenennung des Theaters in Ernst Deutsch Theater am 22. März 1973, dem vierten Todestag von Ernst Deutsch, sollte die Erinnerung an den großartigen Schauspieler beim Publikum wach halten und an seinen Kampf gegen soziale Ungerechtigkeit würdigen.

Das Theater an der Mundsburg, auch kurz EDT genannt, ist das größte private Sprechtheater Deutschlands.

Hier sollen auch junge Menschen eine Plattform bekommen und so heißt auch das Programm für sie, das es seit 2003 am Haus gibt. Das plattform-Festival zum Thema „Traum“ ist gerade erfolgreich zu Ende gegangen.

Nach dem Tod Friedrich Schütters im Jahre 1995 wurde Isabella Vértes-Schütter Intendantin des Hauses. Sie schaffte es, die Tradition des Hauses zu wahren und doch das Ernst Deutsch Theater im Hinblick auf das Programm und die Ausstattung zu modernisieren. „Es ist mir ein großes Anliegen, ein Theaterprogramm für alle Generationen zu machen. Dazu gehört unsere Jugendsparte genauso wie das Angebot von Nachmittagsvorstellungen für Senioren“, sagt die Intendantin Isabella Vértes-Schütter. „Besonders viel liegt mir an den gemeinsamen Theatererlebnissen und am Austausch zwischen jüngeren und älteren Menschen.“

1999 wurde eine mobile Studiobühne als zusätzliche Spielstätte in das Theater integriert. Für die Spielzeiten 2004/05 und 2005/06 übernahm Volker Lechtenbrink die künstlerische Leitung des Hauses. Seit Sommer 2006 ist Isabella Vértes-Schütter wieder als Intendantin an der Mundsburg.

Briefe erzählen Geschichten: “Sie reisen doch mit mir nach Hamburg…?“ Wolf-Dietrich Sprenger und Victoria von Trauttmansdorff lesen Gotthold Ephraim Lessing und Eva König, So., 22.03.15, 11 Uhr, Matinee-Reihe von und mit Matthias Wegner, Dramaturgie: Sonja Valentin.

Das Boot, Lothar-Günther Buchheim, 12.03. (Premiere) bis 17.04.15, Ernst Deutsch Theater, Friedrich-Schütter-Platz, 22087 HH, Tel.: 040/22 70 14 20. S. Rosbiegal © SeMa

Pflegedienste empfehlen sich

ELIM mobil
NORDERSTEDT
Ambulanter Pflegedienst
Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns.
Marommer Straße 18 • 22850 Norderstedt
Tel. 040-32 59 44 71 • Fax 040-32 59 44 74
elim-mobil-norderstedt@fegn.de • www.elim-diakonie.de

Seit 1987
ANGELA GREIZER
✧ Ambulante Krankenpflege und Altenhilfe
✧ Familien- und Kinderbetreuung
✧ Pflegeberatung
Langenhorner Chaussee 163
22415 Hamburg
Telefon: 040/53 05 04 70
Fax: 040/520 33 17
www.krankenpflege-greizer.de

Pflegedienst Claussen GmbH
Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung
Vertragspartner aller Krankenkassen
24 Stunden erreichbar unter:
0172/409 87 44
Ochsenzoller Str. 126 · 22848 Norderstedt
Telefon 040/523 68 21 · Fax 040/523 68 25
E-Mail: info@pflegedienst-claussen.de

»Wir pflegen nicht nur den Körper, sondern wir kümmern uns auch um die Seele.«

www.sdl-ev.de
AMBULANTE PFLEGERISCHE DIENSTE
Sozial- & Diakoniestation Langenhorn e.V.
Telefon (040) 532 86 60
Timmweg 8, 22415 HH
■ Ambulante Alten- und Krankenpflege
■ Beratung und Hilfe bei Fragen rund um die Pflege
■ Spezialisierte Ambulante Palliativ Versorgung (SAPV)

Das SeMa gibt es auch als APP – natürlich kostenlos
Für Ihr iPad finden Sie uns unter:
„Senioren Magazin“ im App Store
Für die Android-Systeme unter:
„Senioren-Magazin“ bei Google Play
Das Senioren Magazin Hamburg im Internet:
www.senioren-magazin-hamburg.de oder www.semahh.de

Rezept-Ideen vom Wochenmarkt

Schweinefilet mit Backpflaumen

(2 Portionen)

200 g Schweinefilet, 125 g Backpflaumen, 200 ml Sahne, 1 EL Rapsöl, 1/8 l Fleisch- oder Gemüsebrühe, ½ TL Speisestärke, 1 Zweig frischer Rosmarin, Pfeffer und Salz

Backpflaumen eine Stunde in etwas Wasser einweichen. Schweinefilet waschen und gut trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Mit der Brühe aufgießen. Bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel für 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Die Nadeln vom Rosmarinzweig abstreifen, fein zerhacken und in die Soße geben. Nach weiteren 10 Minuten die Sahne hinzugießen. Backpflaumen in die Soße geben und noch einmal 5 Minuten köcheln. Die Soße mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit Speisestärke andicken. Dazu passen Nudeln und Kartoffeln.

Spaghetti mit Lachssoße

(2 Portionen)

1 kleiner Fenchel, 1 EL Rapsöl, 100 ml Gemüsebrühe, 250 g Lachsfilet, 2 EL Crème fraiche, 1 TL Zitronensaft, etwas frischer Dill, Salz und Pfeffer zum Abschmecken, 200 g Spaghetti

Fenchel waschen, in der Mitte durchschneiden, Strunk herauslösen und in dünne Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Rapsöl etwa drei Minuten anschwitzen, Gemüsebrühe dazugießen und zehn Minuten garen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spaghetti in reichlich Salzwasser kochen. Während die Spaghetti kochen, Lachsfilet in kleine Würfel schneiden, in die Soße mit dem Fenchel geben und drei Minuten mitgaren, bis der Lachs weich ist. Crème fraiche unterrühren. Mit Salz, Zitronensaft und Pfeffer abschmecken. Dill hacken, darüber streuen und mit den Spaghetti anrichten.

Rezept für Krabbensalatbrot

(1 Portione)

1 Scheibe Schwarzbrot, 1 gekochtes Ei, ca. 100 gr. Krabbensalat, 1 Tomate, 3 Radieschen, etwas Schnittlauch

Man nehme eine Scheibe Schwarzbrot, belegt diese mit einem Ei und Krabbensalat. Darüber kommen die geschnittene Tomate, Radieschen und etwas Schnittlauch.

Zimt-Lamm

(2 Portionen)

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Butterschmalz, 200 g Lammrücken, 50 ml Orangensaft, 1 TL Crème fraiche, ½ TL Zimt, Pfeffer und Salz

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Den Lammrücken abspülen und trocken tupfen. Schmalz in einer großen Pfanne erhitzen und den Lammrücken von allen Seiten anbraten. Das Fleisch mit Pfeffer und Salz würzen. Bei geringer Hitze weiter braten und den Knoblauch sowie die Zwiebel hinzufügen. Zehn Minuten braten. Den Lammrücken herausnehmen, in Alufolie wickeln und im vorgeheizten Backofen bei 70° C warm halten. Den Bratensatz in der Pfanne mit Orangensaft angießen und köcheln lassen. Die Pfanne von der Herdplatte ziehen. Dann den Zimt und die Crème fraiche einrühren. Das Fleisch aus der Folie nehmen und aufschneiden. Sollte sich Bratensaft in der Folie gesammelt haben, können Sie diesen in die Soße einrühren. Fleisch und Soße getrennt servieren und kurz vor dem Verzehr die Soße über das Lamm gießen. Dazu passt sehr gut Reis, aber auch Salzkartoffeln eignen sich als Beilage.

Schweizer Schnitten

(4 Portionen)

4 Scheiben kräftiges Graubrot, 1 bis 2 Knoblauchzehen, 2 bis 4 Tomaten, 8 Scheiben Schweizer Raclettekäse

Brotscheiben kurz in den Toaster. Die geschälten Knoblauchzehen auf den rauhen Brotscheiben zerreiben. Anschließend die Brotscheiben mit Tomatenscheiben belegen und etwas Pfeffer aus der Mühle würzen. Auf die Tomaten die Raclettescheiben legen. Bei 180 Grad die Brotscheiben für ca. 10 min. in den Ofen, bis der Käse schön zerlaufen ist. Dazu passt ein Salat und als Begleiter eignet sich ein trockener Weißwein.

Gedeckter Apfelkuchen

250 g Butter, 250 g Zucker, 5 Eier, 350 g Mehl, 1 Vanillezucker, 1 Backpulver, 1 Zitrone, Puderzucker, 1 kg säuerliche Äpfel (Holst. Cox, Elstar, Boskop)

Weiche Butter und Zucker cremig rühren, Eier nach und nach unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und unter den Teig rühren, Vanillezucker zugeben. Äpfel schälen, in Achtel schneiden und dann in kleine Stücke. Die kleinen Apfelstücke in den Teig geben und unterrühren. Den Teig auf ein gefettetes Backblech gleichmäßig verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 - 200 Grad ca. 30 Minuten backen. Den Saft einer Zitrone mit Puderzucker verrühren und über den abgekühlten Kuchen pinseln.

WOCHENMARKT LANGENHORNER MARKT
So frisch, so nah, so herzlich!
Frische · Qualität · Vielfalt
Jeden Dienstag und Sonnabend

Harry's Fischdelikatessen
Fisch macht sexy!
Krabbe an Krabbe:
Nordsee-Krabbensalat 200 g € 4,–
Lachscocktail in Honig-Senf 200 g € 4,–
Shrimps in Knobi oder Honig oder Chilli 200 g € 5,–
Wochenmärkte: Langenhorn (Di. + Sa.), Isestraße (Fr.), Kirchdorf (Di.+ Fr.), Wilhelmsburg (Mi. + Sa.)

Fischfachhandel R. Diedrichs
Qualität und Frische zu günstigen Preisen...
Wir empfehlen: Lachs (auch als Filet), Kabeljau, Forellen und vieles mehr zu günstigen Tagespreisen
Gern nehmen wir Ihre Osterbestellung entgegen
Wochenmärkte: Di. + Sa. Langenhorn • Mi. + Fr. Fuhlsbüttel

UNTER HUBER
...aus dem Rauch auf den Wochenmarkt
Hubers milder Heide-Katenschinken
ob weich & mild oder kernig & würzig, für jeden Geschmack haben wir den richtigen Schinken.
Frisches Schweinefilet
fett- und sehnenfrei, kg € 13,90
Achten Sie auch auf unsere wöchentlichen Sonderangebote

Obsthof Palm
Frisches Obst aus dem Alten Land
direkt auf dem Wochenmarkt
– eigene Ernte aus kontrolliertem, integriertem Anbau.
Saftig, knackige Äpfel
verschiedene Sorten!
2-kg-Beutel versch. Sorten € 1,50
Frischer, selbstgepresster Apfelsaft in der 5-Liter-BIG-BOX!
Wochenmärkte: Langenhorn • Schmuggelstieg

Immer etwas Besonderes beim...
Käse Spezi
Thomas Gerstenberg • www.käsespezi.de
Wochenmärkte: Langenhorn | Fuhlsbüttel | Schmuggelstieg
Dauerhaft günstig:
Stilfser Bergkäse
mild-würziger und cremiger Schnittkäse aus Südtirol, 50 % Fett i. Tr.
100 g € 1,79

Geflügelhof Hellfritz

Wochenmärkte:
Di. + Sa. Langenhorn · Mi. + Fr. Fuhlsbüttel · Do. Schmuggelstieg
Sa. Duvenstedt
Frisches Lammfleisch
– immer ein Genuss.
z.B.: Rücken, Keule, Lachse
Gern nehmen wir ab sofort Ihre Osterbestellung entgegen.
Eier aus Bodenhaltung, Größe M
vom eigenen Hof ..... 20 Stk. € 3,50

GEBRÜDER TIMM
Gesundgeflügel
Wochenmärkte
Ahrensburg · Langenhorn
Berne · Volksdorf · Hamm
Hofverkauf
freitags von 9-17 Uhr
Timm's Eiersalat 100 g € 0,95
(gültig von 09. bis 21.03.15)
Gern nehmen wir ab sofort Ihre Osterbestellung entgegen!
Elmenhorster Straße 9, 23863 Bargfeld-Stegen, Tel. (0 45 32) 2 22 08

Rätsel Spaß

Zerstreuung	herb	bestürzt		Schokoladenart	japan. Verwaltungsbezirk	Teerfarbstoff			Beiname Odins	Papageien Neuseelands	beginnen			asiatischer Hühnervogel	griechischer Buchstabe		Wacholderbranntwein	Verzierung, Dekor
							7		chin. Religionsstifter									
	9								Signaleinrichtung am Auto		Fernkopien versenden		5				spanisches Reisgericht	
ohne Abwechselung, öde		Bankansturm				Blutvergiftung		Stadt in Hessen						Meeresfisch		Säuregehaltwert		
Futtergefäß					Winkelfunktion						französisches Kartenspiel		arabisches Grußwort					
Energie		Garnstück						ködern		Ackergerät		10			nicht gebraucht			
					Giftschlangen		Süßigkeit									langhaarige Wollsorte		
Metall anziehend	Zierstrauch	chinesischer Laubbaum		skandinavische Hauptstadt		3			unbestimmtes Fürwort				indische Göttin, Gattin d. Rama		arktischer Meeresvogel			
										Raumtonverfahren		finnisches Schwitzbad						ein Insekt
Roman von Emile Zola	1		schweiz. Presseagentur (Abk.)				Figur der ‚Sesamstraße'		schroff ansteigend						mitunter, manchmal		spanischer Artikel	
				Protz, Prahler		Jagdergebnis				4		altgriechische Grabsäulen		franz. Schriftsteller † (Emile)				
Start			Vorname von Müller-Stahl						dt. Schauspieler † (Willy)		japan. Adeliger (Krieger)							
						klobig, unförmig		Vogelnachwuchs					zentralafrikan. Pygmäenstamm				Bootschiebestange	
			EDV-Begriff (Internet)		glänzend reiben									Antilopenart		katalonischer, mallorq. Artikel		
Antitranspirant (Kw.)	Mongolendorf	unbeschädigt					dafür, für				höfliche Anrede in England		Tragebehälter					
altes Wohnhaus							ein Umlaut	span. Doppelkonsonant		Hauptstadt Süd-Koreas						Kfz-Z. d. diplomatischen Korps		
	2				bildende Künstlerin				6				großes wärmendes Tuch					
Behälter aus Papier		Flugzeugantrieb										altes Feueranfachmittel				8		

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Die Gewinner vom Februar!

1. bis 3. Preis je 2 Karten für „Linie S1“:

1. Werner Bölke, 22457 Hamburg
2. Ilse Stockinger, 22889 Tangstedt
3. Marion Dischler, 22419 Hamburg

4. bis 6. Preis je ein Hörbuch „Die Dienstagsfrauen“:

4. Günter Lindemann, 22393 Hamburg
5. M. Schwardt, 22547 Hamburg
6. Karin Kretschmer-Haack, 22337 Hamburg

Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe Februar 2015

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

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

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

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

Sudoku-Regeln

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

Verlosung im März 2015!

1. bis 3. Preis: jeweils 2 Karten für „Der Vater“

mit Volker Lechtenbrink im St.Pauli-Theater für die Vorstellung am 23.04.15, 20 Uhr

„Der Vater“ ist ein berührendes Stück über einen alten Mann, der an Alzheimer erkrankt ist. Ein theatralisches Spiegelkabinett, überraschend, schräg, beängstigend, aber auch komisch und schrill: Ein alter Mann auf der Spurensuche nach sich selbst, gerät in eine Welt, in der seine Biografie und die Beziehungen, die sie mitgebracht hat, nicht mehr gelten, weil diese Welt, in der sie entstanden sind, im Untergehen, im Verlöschen ist.

Vorstellungen: 1. bis 25. April 2015, täglich außer montags, jew. 20 Uhr, sonntags 19 Uhr, Vorverkauf: Ticket-Hotline: 040/47 11 06 66 und an allen bekannten Vorverkaufsstellen

…und so können Sie gewinnen: Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 13.03.2015 an **SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg** senden.

Persönliche Angaben:

Ihre persönlichen Daten werden nicht für Werbezwecke verwendet oder gespeichert.

Vorname

Nachname

Straße

PLZ/Ort Telefon

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. bis 6. Preis:

3 x 2 Freikarten

für den Kinofilm „BEST EXOTIC MARIGOLD HOTEL 2“

einlösbar während der Laufzeit. Kinostart am 02.04.15.

Buchtipp

Fünf in Hamburg zusammengewürfelt

Mit ihrem Buch will Edda Renger die Öffentlichkeit auf die Nöte älterer Menschen aufmerksam machen.

Die Autorin beschreibt in ihrem Buch das Schicksal von fünf älteren Menschen, Hans, Horst, Julia, Wera und Gernot, die ein interessantes Mittel gegen die Einsamkeit gefunden haben. Sie gründen eine WG!

Taschenbuch: 112 Seiten, Verlag: tredition, ISBN-10: 3847285920, ISBN-13: 978-3847285922 ab € 13,95 im Fachhandel.

Krimilesung

Mit der Lammkeule auf dem Weg zum Himmel

Franziska Troegner & Jaecki Schwarz präsentieren Kriminalgeschichten von Roald Dahl. Ein schaurig schöner Abend.

In zehn herrlichen Rollen gehen die beiden der Frage nach: Will sich der Mensch die Zuneigung eines geliebten Wesens ewig erhalten – oder nicht? Der englische Autor Roald Dahl bietet in seinen kleinen skurrilen Meisterwerken äußerst originelle Lösungen an.

Am 19.03.2015 um 19.30 Uhr im Vitalia Seehotel, Am Kurpark 3, 23795 Bad Segeberg, Tel. 04551/802-80

Konzert

Norderstedter Show-Ensemble Stimmbruch

„Die Puppen tanzen wieder“ heißt es, wenn das Show-Ensemble Stimmbruch Hits der 50er- bis 70er-Jahre schwungvoll und mit Spaß auf die Bühne bringt.

Unvergessene deutsche Schlager und beliebte englische Hits aus den wilden 60er-Jahren sowie der bunten Flower Power Zeit wecken so manche Erinnerung. Da tanzt die Zuckerpuppe aus der Bauchtanztruppe den Jailhouse Rock, die Blumenkinder träumen von San Francisco oder wie Janis Joplin vom Mercedes Benz und freuen sich schließlich auf die Fiesta in Mexiko. Da ist es gut möglich, dass der eine oder andere im Publikum einen Ohrwurm mit nach Hause nimmt.

Am 20. März 2015 um 20 Uhr im Steertpoggsaal, Pestalozzistr. 5, 22844 Norderstedt. Karten für das Konzert sind für € 10,– an der Abendkasse erhältlich. Getränke und Snacks vor Ort. www.stimmbruch-norderstedt.de

Vernissage/Ausstellung

Horizonte

Von Ulrike Altenburg, Monika Witter und André Bigus

Ulrike Altenburgs Bilder strahlen Ruhe, Ordnung und Klarheit aus, Monika Witter lässt ihre ihre Werke aus Ton, Stein und Bronze entstehen und Köpfe wie aus einer anderen Welt erschafft der Skulpteur André Bigus. Freuen Sie sich auf wundervolle Ölbilder und faszinierende Skulpturen.

Vernissage: am 15.03.2015 um 11.00 Uhr Ausstellung: vom 15.03. bis 17.05.15 täglich, Mo.-Fr. 8-18 Uhr und Sa./ So./feiertags 9-15 Uhr. Informationen unter Tel. 040/60 68 68, www. forum-alstertal.de.

Magie

Magische Unterhaltungskunst

Mit Nicolai Friedrich

Sein Repertoire reicht von ausgewählten klassischen Kunststücken der alten Meister bis hin zu neu entwickelten Eigenkreationen, die kein anderer Magier der Welt vorführt. Er nimmt sein Publikum mit auf eine Reise in eine andere Wirklichkeit. Das Sympathische dabei: Seine Zuschauer spielen immer die Hauptrolle.

Am Sonntag, den 29. März um 11.30 Uhr in der Komödie Winterhuder Fährhaus, Hudtwalckerstraße 13, 22299 Hamburg.

Kartentelefon: 040/480 680-80, Eintritt: € 22,-.

Theater

Er ist wieder da

Nach dem Roman von Timur Vermes

Sommer 2011, Berlin Mitte: ein Mann mit unverkennbarem Oberlippenbart – Adolf Hitler is back in town. Ohne Krieg, ohne Partei, ohne Eva. Im tiefsten Frieden, unter Tausenden von Ausländern und Angela Merkel. 66 Jahre nach seinem vermeintlichen Ende strandet der GröFaZ in der Gegenwart, stiftet größte Verwirrung und versteht selbst am wenigsten, warum. Blitzschnell analysiert er den Zustand der maroden Gesellschaft und erkennt, was zu tun ist. Er geht zum Fernsehen. Denn mit Propaganda kennt er sich aus.

Premiere am 15.03.15, Vorstellungen bis 24.04.15 Altonaer Theater, Museumstr. 17, 22765 Hamburg, Tel. 040 399 05 870, www.altonaer-theater.de

Multi-Tasking-Training zur Sturzprävention

Studienteilnehmer/-innen ab 65 Jahre gesucht!

Ältere Erwachsene stürzen häufiger als jüngere, die Folgen sind oft schwerwiegend. Eine Ursache von Stürzen ist die Einwirkung äußerer Einflüsse, auf die man nicht (mehr) angemessen reagieren kann. Derartige Situationen entstehen vor allem, wenn man mit den Gedanken woanders ist oder viele Dinge gleichzeitig koordinieren muss. Mit zunehmendem Alter fällt die Koordination unterschiedlicher Aufgaben schwerer.

Trainingsprogramme können diesem Phänomen entgegenwirken. Man lernt, in diesen Situationen die Aufmerksamkeit auf die Bewegungskontrolle zu lenken und kann so z.B. Stolpern verhindern.

Das Institut für Bewegungs- und Trainingswissenschaften der Universität Hamburg sucht aus diesem Grund Personen ab 65 Jahren, die an einer Studie zum Thema Multi-Tasking im Vergleich zu einem Gleichgewichtstraining teilnehmen möchten. Die Studie umfasst Eingangs- und Ausgangstest sowie mindestens ein 12-wöchiges Trainingsprogramm (zwei Mal pro Woche, Montag und Mittwoch zwischen 10 und 12 Uhr) am Institut für Bewegungswissenschaft (Mollerstraße/ Turmweg) der Universität Hamburg.

Informationsveranstaltung am Donnerstag, den 12.03.2015 um 16.30 Uhr im Hörsaal des Instituts für Bewegungswissenschaft, Mollerstraße 10 (U-Bahn Hallerstraße), 20148 Hamburg.

Anmeldung und Informationen telefonisch montags von 9 - 12 Uhr unter 040/428 38 -56 82 bei der Studienbegleitung Toni Friedrich oder per E-Mail: Bettina.wollesen@uni-hamburg.de. Gerne senden wir Ihnen die Unterlagen auch per Post zu.

Studienleitung: Dr. Bettina Wollesen, Prof. Dr. Klaus Mattes, Institut für Bewegungswissenschaft, Tel.: 040/428 38 -56 82, E-Mail: bettina.wollesen@uni-hamburg.de.

HAMBURGER BLINDENSTIFTUNG
Senator-Ernst-Weiß-Haus - Die WohnPflegeanlage für blinde und sehbehinderte Senioren
HBS

GEBORGENHEIT SIEHT MAN NICHT. HIER SPÜRT MAN SIE.

Sehbehinderte und blinde Menschen haben ganz spezielle Ansprüche an eine WohnPflegeanlage, die ihnen im Alter Geborgenheit schenken soll – wie z. B. Hilfe bei der Orientierung und eine ganz besonders persönliche Betreuung. All das und ein unglaubliches Gefühl der Lebensfreude spüren Sie in unserem **Senator-Ernst-Weiß-Haus.**

Das bieten wir Ihnen:

- stationäre Pflege in den Pflegestufen 0-3
- Kurzzeitpflege, Palliativpflege, Dementenbetreuung
- hervorragend ausgebildetes Fachpersonal
- großzügige Appartements, auch für eigenes Mobiliar
- eigener Duft- und Tastgarten direkt vor der Haustür
- hoher Personalschlüssel
- Probewohnen oder Pflege auf Zeit
- schöne Gästezimmer

Sie finden uns im Internet:
das-leben-im-blick.de
Kostenloses Infomaterial unter:
info@blindenstiftung.de
oder:
040 69 46-0

Das Leben im Blick.

Sie wollen im SeMa inserieren?

Anzeigenannahme: HWWA-Werbeagentur GmbH, Tel.: 040/524 33 40, E-Mail: hwwa@wtnet.de

Vielfältiges Kursprogramm für Senioren

Die AWO Aktiv in Hamburg gGmbH bietet aktuell hamburgweit Kurse in den Sprachen Englisch, Italienisch, Spanisch und Französisch an. Auch zum Thema Kunst, Kultur, Gesundheit und PC, gibt es ein umfangreiches Kursangebot, welches es auf der neuen Homepage www.aktiv-in-hh.de neu zu entdecken gilt. In den Räumlichkeiten in der Schillerstr. 47/49, im Herzen Altonas, können Besucher an einem abwechslungsreichen Programm von Singen über Handwerkeln teilnehmen.

Neue Interessenten sind herzlich zum Gratisschnuppern als auch zur persönlichen Beratung und Information eingeladen. Die Bürozeiten sind mo. bis do., 10 bis 15 Uhr und fr., 10 bis 13 Uhr.

Ab April neuer Kursbeginn!

AWO Aktiv in Hamburg gGmbH

• Englisch für Wiedereinsteiger: Mo., 14-15.30 Uhr in Langenhorn
• Englisch für Anfänger: Di., 9.30-11.00 Uhr in Rahlstedt

Schillerstraße 47/49 | 22767 Hamburg
Telefon 040/39 106-36 | www.aktiv-in-hh.de

Bekanntschaften

Er, 57 J., sucht Sie ab 55 J. für Reisen, Radfahren und Spaziergänge, am besten eine feste Partnerschaft, Aussehen nicht so wichtig, **Tel.: 0157/38284206**

Sie, 72 J., sucht nette Leute (m/w), die Lust haben auf Jazz und mich in den Cotton-Club begleiten, oder auch mal Flohmarkt, Straßenfeste, auf dem Dom Essen gehen usw. Freue mich auf Anrufe. **Tel.: 040/21 09 38 78**

Eine nette Sie mit Kind (groß) sucht einen liebevollen Engel, einen Partner fürs Leben aus Hamburg, zwischen 60-75 Jahre. Bin 62 Jahre alt. Meine Hobbys: Natur, Kochen, Backen u.v.m. Bin gepflegt. Welcher Engel möchte mit mir die Abende verbringen? **Tel.: 0174/413 22 51**

Er, 57 J., sucht liebevolle Partnerin ab 55 J. für Reisen, Spaziergänge und mehr. Bitte nur ernstgemeinte Zuschriften. Bitte melden – nur Mut! **Chiffre 1315**

Witwe, 78/160, fit, vorzeigbar, gepflegt, will nicht mehr allein sein, sucht Ihn, gern auch älter, für gemeinsame Unternehmungen, ich mag Wald, die Elbe u.v.m. und für noch schöne Zeiten, **Tel.: 040/61 13 03 77**

Neues Jahr, neue Liebe! W/68/165/NR, vielseitig interessiert, sucht Gleichgesinnten Ihn bis 70 J., **Tel.: 0173/830 58 20**

Lebensfrohe, junggebliebene Rentnerin (Anfang 70), 170, warmherzig, sucht netten, humorvollen Freund für die gemeinsame Freizeitgestaltung (keine Partnerschaft), **Chiffre 1415**

Seniorin sucht Freunde für Freizeit, radeln, Spaziergänge, kulturelle Veranstaltungen, Urlaub, Tanz usw., **Tel.: 040/57193494**

Junggebliebener ER, (69/177/NR) mag liebevolle Zweisamkeit, reden, lachen, reisen, wandern/radeln, tanzen, Haus/Garten, gerne mit ebenfalls schlanker Partnerin, **Chiffre 1515**

Poppenbüttlerin, 71/NR, schlank, etwas sportlich und vielseitig interessiert, möchte gebildeten und humorvollen Herrn kennen lernen. Bitte melden unter **E-Mail: renate_zu_hause@gmx.de**

Guterh. Rentnerin, 172, sportl., humorv., ehrl., gepfl., würde sich für Untern. über den Anruf einer/s adäquate/n Dame/Herrn freuen, **Tel.: 040/880 14 58**

Sensible Einzelgängerin, 59 J., mit Katze und E-Zigarette, Rentnerin, sucht gute Freundin mit Tiefgang zum Gedankenaustausch, zum Lachen und für gelegentliche Treffs, Raum Eimsbüttel, **Chiffre 1615**

Sie, 70/177/NR, sucht Reisepartner für Studienreisen nach Südamerika, Asien, Kanada, auch über Weihnachten/Neujahr, getrennte Kasse, **Tel.: 040/601 61 17**

Junge, fröhliche Alte, 76/165/57, sportlich, reisel. sucht ihr Pendant für alle Gemeinsamkeiten, Raum Niendorf/Schnelsen, **Chiffre 1715**

Alt geworden – junggeblieben? Welchem umgänglichen Senioren fehlt erfreulicher Gedankenaustausch? Aufgeschlossene Witwe freut sich auf Ihren Anruf! **Chiffre 1815**

Verkauf

Kaktus, 250 cm, zu verkaufen, für Abholer/Langenhorn, **Tel.: 040/520 55 00**

Am 17. Mai ab 10 Uhr findet in Buxtehude, Hafenstr. 1, im Kulturforum ein Musiker/Instrumenten-Flohmarkt statt, jetzt telefonisch bis zum 10.05. anmelden unter **Tel.: 04161/50 25 56**

Diverse Musikinstrumente billig abzugeben, **Tel.: 04161/527 93 oder HDBM@gmx.net**

Herren-Garderobe, gr. 54-56, sehr gepflegt, z. T. neu, Mäntel, tolle Jacken f. innen und außen, Hemden, Westen u.v.m., sehr günstig abzugeben, von privat, **Tel.: 040/553 53 94 (bei AB bitte Tel.-Nr. angeben)**

Biete stabile Hängematte, Liegefläche dichtes Leinengewebe an: € 25,–! Zu verkaufen: verschiedene Tiffany-Gläser, Schleifmaschine und Zinn Gegenangebot, **Tel.: 040/60 92 90 30**

Wunderschöne kleine Polstergarnitur (Stil: LOUIS PHILIPPE) eine 2-Sitzer-Couch, zwei Sessel, neu aufgepolstert/bezogen, Preisvorstellung: € 2.200,– VB, **Tel.: 040/830 21 21**

Freizeit

Schwedisch: Für gelegentliche Kommunikation suche ich eine/-n schwedische/-n Gesprächspartner/-in. Bin Rentnerin, lerne Schwedisch und habe Grundkenntnisse, **Tel: 0163/716 13 02**

Privater Gesprächskreis, wer hat auch Interesse? Themen: Politik, Geschichte, Philosophie, **Tel: 040/57 00 73 20**

Frauenrunde – runde Frauen, kleine Gruppe, sucht ein wenig Verstärkung. Freuen uns auf herzliche Frauen, 50-62 J. – nur NR! Treffen 1 x im Monat. Gespräche, Ausflüge, Brunch evtl. Kurztripp, **Tel: 040/229 69 83**

Suche

Ich bin auf der Suche nach älteren Autos und Zweirädern, J. Többen, **Tel.: 04473/93 26 67**

Oldie-Band „Indian-Summer“ sucht Verstärkung durch Amateur- oder Profi-Instrumentalisten im „Unruhestand“. Wir üben regelmäßig. Auftritte gelegentlich u. ehrenamtlich. Einfach ´mal anrufen: Peter Kollmorgen, **Tel. 040-8702513 oder: indian-summer@o2mail.de**

Nussknacker, Räuchermännchen + Pyramiden aus dem Erzgebirge sowie Kontakt zu Sammler/-innen von Sammler gesucht. **Tel.: 040/30 98 03 38**

Sonstiges

PC-Hilfe für Senioren von erfahrener Seniorin. Vergütung nach Belieben. **Tel.: 040/50 41 74**

Familiengeschichte, Erinnerungen, die eigene Lebensgeschichte – ein Schatz. Ich recherchiere und schreibe für Sie. **Tel.: 0174/385 46 55**

Lenormand-Kartenlegen ist etwas für die Seele. Denn es macht Freude und tut einem gut, wenn man es in kl. Runde ohne Stress lernen oder üben kann. Oder möchten Sie nur mal in die Karten schnuppern? Dann freue ich mich auf Ihren Anruf, **Tel.: 0176/54 71 74 52**

Ein Geschenk der besonderen Art ist ein schönes u. ganz persönl. Gedicht. Ob zur Hochzeit, zum Jubiläum, Geburtstag oder für jeden anderen feierl. Anlass. Denn damit bereiten Sie bestimmt einem lieben Menschen gr. Freude, **Tel.: 0176/54 71 74 52**

Gewerbe

Nebenkostenabrechnungen für Ihre Mieter, fachmännisch erstellt zum fairen Festpreis. R. Althaus Immobilien, **www.raih.eu/immobilienservice, Telefon: 040/88 12 88 68**

Gestalten Sie das Senioren Magazin mit – schreiben Sie uns:

kontakt@
senioren-magazin-hamburg.de

oder per Post

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

Tel.: 040/41 45 59 97

Sie finden uns unter SeMa auch bei facebook

Kleinanzeigen-Coupon

Private Kleinanzeigen kostenlos! Ausnahme ☐ Chiffre-Anzeigen + € 5,– (bitte in bar beilegen).
bitte ankreuzen

Gewerbliche Kleinanzeigen € 5,– pro Zeile (bitte in bar beilegen).
Einsenden an: **SeMa - Senioren Magazin Hamburg GmbH,** Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg

Absender: _____

_____Telefon: _____Unterschrift: _____

Die Anzeige erscheint in der April-Ausgabe. Einsendeschluss: 13.03.2015

Anzeige

Qualitätsbestattungen in ganz Hamburg vom GBI

Das neue Jahr beginnt mit Regenschauern und der Winter wartet auf uns – vielleicht. Das neue Jahr ist frisch angebrochen, aber nicht für alle beginnt dieser Lebensabschnitt neu. Man muss sich verabschieden, vielleicht. Verabschieden von Freunden, von Lebenspartnern, weil sich die Wege auseinandergelaufen haben. Aber eine Verabschiedung fällt vielen bedeutend schwerer, weil sie unumkehrbar ist. Der Tod kommt ungerufen und zwingt uns sich zu verabschieden, auf ewig. Für einen guten Verabschiedungsprozess ist es wichtig ein gutes Bestattungshaus auszuwählen. Gute Bestatter zeichnen sich durch eine große Vielzahl von Möglichkeiten aus und eine hohe Beratungskompetenz. Die Beratung bezieht sich sowohl auf die Wahl der Bestattung, den Ort der Beisetzung und das Ritual, wie der Verabschiedungsprozess durchgeführt werden soll. Eine Aufbahrung am offenen Sarg wird eher selten gewählt, aber eine Trauerfeier noch bei dem überwiegenden Teil. Trauerfeiern sind der Kernbestandteil einer würdevollen, pietätvollen Bestattung, um einen Übergang zu gestalten. Es gibt verschiedene Möglichkeiten die Trauerfeier zu gestalten. Sowohl in Bezug auf den Ort, als auch die kreative Ausgestaltung. Für den Hobby-Segler kann eine Aufbahrung mit Segeln und Tampen gewünscht werden, für den Spirituellen eine mit 100 Kerzen für den Fotografen können über den Beamer die schönsten und besten Fotografien an die Projektionswand geworfen werden - in der GBI Trauerfeierhalle in Ohlsdorf. Ein Qualitätsbestatter zeichnet sich dadurch aus, dass die Preise nachvollziehbar sind und die richtige und passende Empfehlung für den Trauernden gefunden wird. Das GBI ist ein Qualitätsbestatter, weil alle diese Kriterien erfüllt werden. Dem GBI Großhamburger Bestattungsinstitut ist es ein Anliegen, an den verschiedenen Stellen des Ablaufs durch eigene Mitarbeiter für ein hohes Qualitätsniveau zu sorgen. Das Unternehmen verfügt über eigene Trauerredner und eine gute, kostenlose Trauerbegleitung. Informieren Sie sich gern in einer unserer GBI-Filialen oder telefonisch 040-24 84 00 und im Internet unter www.gbi-hamburg.de.

Für den (Not) Fall

- Feuerwehr/Notarzt _____ **112**
- Polizei/Notruf _____ **110**
- Ärztenotruf Hamburg _____ **040/22 80 22**
- Ärztlicher Bereitschaftsdienst (bundesweit)____ **116 117**
- Zahnärztlicher Notruf _____ **0180/505 05 18**
- Behördenruf _____ **115**
- Sperr-Notruf Bankkarten _____ **116 116**
- Ärztlicher Notfalldienst für Gehörlose Fax _____ **040/228 02-475**
- Giftnotruf (Giftinformationszentrum Nord) __**0551/192 40**
- Bundesweiter Apothekennotdienst
  Hotline (kostenlos) _____ **0800 00 22833**
  Mobil (Max. € 0,69/Min.) _____ **22833**
- Hamburger Gesundheitshilfe _____ **040/20 98 82-0**
- Krankenbeförderung Hamburg _____ **040/192 22**
- Telefonseelsorge _____ **0800 111 01 11**

Rheuma – die Krankheit mit vielen Gesichtern

Rheuma – unter diesem Begriff verbergen sich 100 verschiedene Erkrankungen wie Arthrose, Gicht und Fibromyalgie. Die verschiedenen Erkrankungen verbindet man häufig nur mit älteren Menschen. Aber auch junge Erwachsene und Kinder können an einer rheumatischen Erkrankung leiden.

Schon früh erkannt

Der Begriff Rheuma kommt ursprünglich von dem griechischen Wort „rheo“ („ich fließe“) und begründet sich auf den französischen Arzt Guillaume de Baillou, der erstmals den Begriff in einem Mitte des 17. Jahrhunderts erschienenen Werk verwendete. Dieser glaubte, dass bestimmte Körpersäfte die Beschwerden auslösen, die im Körper fließen. Die Krankheitsbilder von Gicht und Arthritis wurden aber durch andere Ärzte schon wesentlich früher beschrieben.

Wo sitzt die Krankheit?

Meist ist der Stütz- und Bewegungsapparat betroffen, aber es gibt auch den sogenannten Weichteilrheumatismus, der Muskeln, Bänder und Sehnen angreift.

Selbst innere Organe, Gefäße und Augen bleiben von Rheuma nicht verschont. Der Schmerz wird von den Patienten als reißend oder ziehend beschrieben.

Vier Gruppen

Die rheumatischen Erkrankungen lassen sich in vier Hauptgruppen unterteilen:

- Entzündlich-rheumatische Krankheiten
- Degenerative rheumatische Erkrankungen
- Krankheiten des Bewegungssystems durch Stoffwechselstörungen
- Rheumatische Schmerzkrankheiten („Weichteil-rheumatismus“)

Ganz häufig

Laut der deutschen Gesellschaft für Rheumatologie e.V. sind 1,5 Millionen Menschen in Deutschland von entzündlich-rheumatischen Erkrankungen betroffen. Das sind zwei Prozent der erwachsenen Bevölkerung.

Bei der rheumatoiden Arthritis entzündet sich die Innenhaut von Gelenken, Sehnenscheiden und Schleimbeuteln. Von diesem Krankheitsbild sind bis zu 440.000 Menschen in Deutschland betroffen. Frauen erkranken dreimal so häufig wie Männer. Laut der Deutschen Rheuma-Liga belegen Erkrankungen des Bewegungsapparats in der Statistik der Arbeitsunfähigkeitstage Platz eins und verursachen Behandlungskosten in Höhe von 28 Milliarden Euro jährlich. Rheumatische Erkrankungen seien immer noch ein häufiger Grund für Schwerbehinderung und gesundheitlich bedingte Frühberentungen.

Rechtzeitig handeln

Bis heute gibt es keine Heilung der verschiedenen Krankheiten, aber gute Therapien, um den Schmerz zu lindern und die Gelenkzerstörung aufzuhalten. Je früher Patienten durch ihren Hausarzt bei entsprechender Diagnose an entsprechende Fachärzte, also Rheumatologen überweisen, desto größer ist die Chance den Therapieverlauf positiv zu beeinflussen.

Vom Fach

Die Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie e.V. (DGRh) ist die größte medizinische Fachgesellschaft in Deutschland im Bereich der Rheumatologie. Sie hat mehr als 1.400 Mitglieder. Seit mehr als 80 Jahren repräsentiert sie die rheumatologische Wissenschaft und Forschung sowie deren Entwicklung in Deutschland.

Selbsthilfe seit 45 Jahren

Die Deutsche Rheuma-Liga wurde 1970 gegründet und zählt zu einer der größten Selbsthilfeorganisationen im Gesundheitsbereich. Die Mitgliederzahl liegt bei ca. 280.000. Das zeigt die große gesellschaftliche Bedeutung dieser Krankheitsbilder. Betroffene bekommen hier Angebote für Hilfe und Selbsthilfe. Die Organisation strebt die Aufklärung der Öffentlichkeit an und vertritt die Interessen der Rheumakranken in Politik und Gesundheitswesen. Zudem fördert sie die Forschung.

Informationen von Fachgesellschaft, Selbsthilfegruppe und Onlineportal:

Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie (www.dgrh.de)
Deutsche Rheumaliga (www.rheuma-liga.de)
rheuma-online (www.rheuma-online.de)

Viele medizinische Spezialisten kümmern sich um die Frage der Diagnose, Therapie und Vorbeugung rheumatischer Erkrankungen.

Wir befragten Priv.-Doz. Dr. med. Matthias Gebauer, der u.a. in der Rheumaklinik in Bad Bramstedt tätig war und heute Oberarzt in der Helios ENDO-Klinik Hamburg ist.

Der Begriff „Rheuma“ steht für etwa 100 verschiedene Erkrankungen.

Was haben die Krankheiten gemein, dass man sie mit einem Wort zusammenfasst?

Der Begriff Rheumatismus (oder kurz Rheuma) bezeichnet Erkrankungen an Gelenken, Knochen sowie den umgebenden Geweben wie Muskulatur, Sehnen und Bandstrukturen. Ursächlich liegt den rheumatischen Krankheiten eine Störung der Immunregulation zu Grunde, woraufhin eine Immunantwort gegen körpereigene Strukturen (z.B. die Gelenkinnenhaut) hervorgerufen wird. Diese sogenannten Autoimmunkrankheiten können in Form der Kollagenosen (Bindegewebserkrankungen, Anm. d. Red.) auch als Systemerkrankungen auftreten, bei denen nicht nur ein Organ oder eine Körperregion, sondern gleichartige Gewebe in vielen verschiedenen Organen Ziel des fehlgeleiteten Immunsystems sind.

Woran erkennt man selbst, dass sich eine rheumatische Erkrankung anbahnt?

Die chronische Entzündungsreaktion kann an den betroffenen Gelenken zu Schmerzen, Schwellungen oder Ergüssen führen. Je nach Verlauf der Erkrankung kann dies auch bis hin zur voranschreitenden Gelenkzerstörung führen.

Und wie diagnostizieren Ärzte diese?

Zu Beginn der rheumatologischen Diagnostik stehen die sorgfältige Anamnese, also Krankengeschichte des Patienten, sowie die körperliche Untersuchung. Für die genaue Einordnung einer Diagnose sind zudem Laboruntersuchungen und bildgebende Verfahren notwendig.

Welche Therapieansätze gibt es? Gelten sie für alle rheumatischen Erkrankungen gleich?

Zur Behandlung rheumatischer Erkrankungen sind medikamentöse Therapien etabliert, welche von einem klinischen Rheumatologen initiiert und begleitet werden sollten. Änderungen der Lebensweise und insbesondere der Ernährung haben zudem unterstützende Wirkung. Operative Eingriffe wie die Abtragung der erkrankten Gelenkinnenhaut, rekonstruktive Gelenkeingriffe sowie der Gelenkersatz können im Verlauf der Erkrankung zusätzlich notwendig werden.

Bei der Mehrzahl rheumatischer Erkrankungen stellt auch eine physikalische Therapie eine notwendige unterstützende therapeutische Maßnahme dar. So können in vielen Fällen Langzeitschmerzen und Einschränkungen reduziert werden. Insbesondere die Kältetherapie kann entzündungshemmend und schmerzstillend sein. Bei der rheumatoiden Arthritis hat sich auch die Ganzkörperkältetherapie, wo möglich, als schmerzlindernde symptomatische Therapie auch bei Kindern bewährt.

Was kann man als Patient selbst tun, um die Beschwerden zu lindern?

Hier existieren zwei wichtige Säulen:

Regelmäßige körperliche Bewegung und eine korrekte Körperhaltung sind wichtige Faktoren bei der Vorbeugung rheumatologischer Erkrankungen. Zudem ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung wichtig. Decken Sie den täglichen Vitamin- und Mineralstoffbedarf des Körpers mit einer ausgewogenen Ernährung. Dazu gehören viel Gemüse, Früchte, Fisch, Vollkorn- und Milchprodukte, jedoch wenig Fleisch. Auch die genügende Flüssigkeitszufuhr in Form von Wasser, Tee oder verdünntem Fruchtsaft ist wichtig für das körperliche Gleichgewicht.

S. Rosbiegal © SeMa

HELIOS Kliniken
Jeder Moment ist Medizin

ENDO bewegt …
Gelenktag
Mittwoch, 25. März, 14–19 Uhr

- Chefärzte beantworten Ihre Fragen zum Leben mit einem künstlichen Gelenk
- Fachvorträge: Arthrose, Kunstgelenke, Schmerztherapie
- Das ENDO Reha Zentrum stellt sich vor
- ENDO-Rallye mit Gewinnspiel
- Bewegungsparcours, Fußschule, Gehtraining
- Einblick in Stationen und Abteilungen
- Smoothie-Bar, Kaffee, Kuchen, u.v.m.

Kommen Sie zum Gelenktag!

HELIOS ENDO-Klinik Hamburg
Holstenstraße 2 · 22767 Hamburg
Telefon: (040) 3197-0

Weitere Informationen unter www.helios-kliniken.de/ENDO

KLEINE HILFSMITTEL BEI RHEUMA

Wenn das Halten von Besteck Schmerzen bereitet, sind Bestecke mit Griffverdickungen eine echte Hilfe. Durch den gummierten, verdickten Griff lassen sich die Bestecke leichter halten. Und zur individuellen Anpassung können Gabel und Löffel so gebogen werden, dass die Gelenkbeanspruchung reduziert wird.

Schauen Sie bei uns vorbei und lassen sich beraten!

Telefon 040/22 81 51 05

TATTOO

Bildergeschichten, die unter die Haut gehen

Der Hamburger Tattoo-Künstler Taki

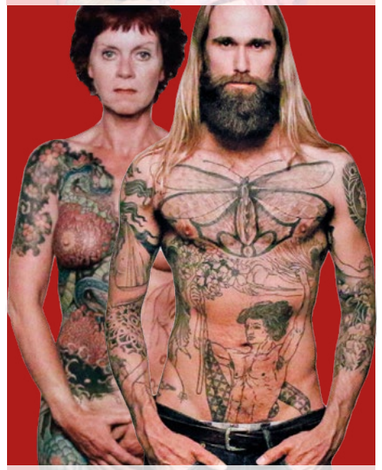
Tattoo im Wandel der Geschichte

Die Ausstellung TATTOO vom schweizerischen Gewerbemuseum Winterthur gastiert in Hamburg. Sie erzählt eindrucksvolle Bildergeschichten, die in und unter die Haut gehen.

Die lebendige und vergängliche Leinwand steht im Mittelpunkt dieser sehr interessanten Ausstellung, die im Museum für Kunst und Gewerbe bis 6. September zu bewundern ist. Um das Thema dieser sehr außergewöhnlichen Ausstellung aufzugreifen, ist Hamburg der passende Ort. In unserer Stadt betreiben viele tätowierende Kunsthandwerker, wie sie sich bezeichnen, erfolgreich ihre Studios.

Sechs überlebensgroße Fotos zeigen tätowierte Menschen schon im Treppenhaus zum Eingang der Ausstellung. Der Fotograf Ralf Mitsch hat sie erstellt. Heutzutage ist das Tattoo ein durch alle Schichten gehendes Massenphänomen, welches die Wurzeln in Polynesien hat, wo auch heute noch diese Körperbemalung ein Kulturgut ist. Auf den Körpern der Einheimischen werden ganze Familienchroniken verewigt. Hier gibt es keine schiefen Blicke, sondern nur Bewunderung und Anerkennung. Im 18. Jahrhundert brachten der britische Seefahrer James Cook und der Forscher Joseph Banks Tätowierungen mit nach Europa - natürlich am eigenen Körper.

Aus dem tahitischen Begriff „th tatau“ wurde über viele Jahre das englische Wort Tattoo. Die klassischen Motive wie Anker, Herz, Rose und Schlange sind auch heute noch gefragt. Aber auch individuelle, ganz persönliche Andenken oder auch ganze Geschichten erobern die deutschen Körper. Geschichten wie beispielsweise das Kennenlernen und der Name der ersten Liebe, das Hochzeitsfoto der Großeltern, Abbildungen von Verstorbenen, die dadurch noch sehr lebendig sind, oder auch die Geburtsdaten der Kinder werden auf der Haut verewigt. Diese Haut ist eine vielfältige Leinwand, die man nicht wie ein T-Shirt ausziehen kann. Das ist ein



Lebensgroße Fotos von Ralf Mitsch sind ein Teil der Ausstellung

Foto einer Frau aus Birma

Peter Maffay und Harald Glööckler – Zwei Prominente, die gerne ihre Tattoos zeigen

Irene Libarry ließ sich von ihrem Mann tätowieren

wichtiger Grund sich zu überlegen, ob man Motive lebenslang bei sich tragen möchte. Die Motivation, das zeigt die Ausstellung, ist vielfältig. Die weltweit bekannten Tätowierer stechen auf keinen Fall jedes gewünschte Tattoo. Sie entscheiden oftmals, welches Motiv zu der jeweiligen Person passt. Die Warteschlangen sind bei ihnen lang und es kann bis zu drei Jahre dauern, bis die Anmeldung zu einer Sitzung kommt. Ein Ganzkörpertattoo kann auch schon mal die Kosten für einen nagelneuen Kleinwagen übersteigen.

Hamburger Tätowierer präsentieren Bilder, die ihre Lieblingsmotive zeigen wie u.a. von Taki, der im Studio „Endless Pain“ in der Erichstraße arbeitet und seinen Beruf lebt, wie er sagt. Die unterschiedlichsten Tattoowerkzeuge sind ausgestellt. Man kann sich auch über die Qualität der Farben informieren. Das Tattoo im Wandel der Zeiten, verschiedener Völker und unerschöpfliche Motive werden gezeigt. Auch über unfreiwillig gestochene - meist Zahlen - berichtet ein Videofilm. Auch das gehört in die Kulturgeschichte und darf nicht vergessen werden. Ein 92-jähriger Auschwitz-Überlebender ließ sich seine Nummer 80064 noch einmal nachstechen, weil sie ihm zeigt, dass er das Lager überlebt hat. Die 83-jährige Irene Libarry, die als Zirkusartistin arbeitete, wurde 1918 von ihrem Mann tätowiert. Ihr Bild zeigt uns, dass auch im Alter ein Tattoo noch schön aussehen kann. Tattoos ziehen sich durch alle Bürgerschichten und auch viele Adelige zierten ihre Haut wie z.B. Zar Nikolaus II. (1868-1918), Prinz Heinrich von Preußen (1862-1929), Königin Victoria von England (1819-1901) und auch Kaiserin „Sissi“ Elisabeth von Österreich-Ungarn (1837-1898) ließ sich 1888 in einer Hafenkneipe einen Anker auf die Schulter tätowieren.

Unzählige Prominente der heutigen Zeit sind tätowiert und zeigen diese Kunstwerke auch mit Stolz wie z.B. Peter Maffay und Harald Glööckler. Das Tattoo hat sein Schmuddelimage bei uns in Deutschland verloren und wird als angewandte Kunst akzeptiert.

Text und Fotos Marion Schröder + Museum für Kunst & Gewerbe © SeMa

KINGDOM OF SPORTS
SPÜRE DEN UNTERSCHIED

NEUERÖFFNUNG
HAMBURG-FUHLSBÜTTEL
IHR PERSÖNLICHES UND INDIVIDUELLES FITNESSSTUDIO

34,90 €**
FLEXI-ABO
LIVE-KURSE, FITNESS UND BETREUUNG
MONATL. KÜNDBAR
INKL. GETRÄNKE

ODER

19,90 €*
CLASSIC-ABO
LIVE-KURSE, FITNESS UND BETREUUNG
INKLUSIVE GETRÄNKE

* zzgl. einmaliger Servicepauschale von 49,90 € (Betreuung & Bearbeitung), Laufzeit 18 Monate, 19,90 € 4-wöchentl.
** zzgl. einmaliger Servicepauschale von 49,90 € (Betreuung & Bearbeitung), Laufzeit 4 Wochen, 34,90 € 4-wtl., monatlich kündbar

VEREINBAREN SIE EIN KOSTENLOSES PROBETRAINING
Jetzt zuschlagen und Tageskarte*** einlösen!

- Flexible Laufzeiten
- Übertragbare Mitgliedschaft
- Vielseitiges Kursangebot
- Auf Wunsch: Solariumflat

***Tageskarte einlösbar ab 18 Jahren und pro Person nur einmal einzulösen

KINGDOM OF SPORTS

KINGDOM OF SPORTS
LIMITIERTE TAGESKARTE
Für Dich und eine Begleitung inklusive

- Kurse
- Getränke
- Fitness
- Betreuung

Zum Einlösen der Tageskarte bitten wir um vorherige Terminvereinbarung

Kingdom of sports | Alsterkrugchaussee 531 - 533 | 22335 Hamburg
Öffnungszeiten: Mo. - Sa. 7 - 22 Uhr, So. 10 - 18 Uhr
Telefon 040 - 300 304 04 | www.kingdom-of-sports.de

Leser schreiben

Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichten und Gedichte!

Meine Reise in die Toskana

Die Toskana ist ein Traum! Das Herzstück Italiens lockt mit lieblichen Hügellandschaften, schlanken Zypressen und ist ein Paradies für Kunst- und Kulturfreunde, Weinliebhaber und Feinschmecker und alle die das Leben lieben.

BENVENUTI!

Nach kurzem Flug landen wir in Florenz und es geht direkt in den schönen Kurort Montecatini Terme und wir werden empfangen von unserem Reiseleiter Marco Busconi, der uns als ausgezeichneter Kenner und Liebhaber seiner Heimat 1 Woche begleiten wird.

Von hier aus werden wir entspannt die nächsten 7 Tage die Höhepunkte der Toskana zur Zeit der Mohnblüte erobern. Herrlich, kein tägliches Kofferpacken und doch tolle Ausflüge und Erlebnisse genießen. In Florenz, nur 1 Stunde Bahnfahrt von unserem Standort Montecatini entfernt, besuchen wir als kleine angemeldete Gruppe die weltberühmte Kunstaustellung, die Uffizien und kommen durch einen Seiteneingang und ohne Wartezeit in das Museum. Ein unvergessliches Erlebnis!

An der alten mittelalterlichen Krämerbrücke Ponte Veccio sind die Renaissance Paläste in besonders unnachahmlicher Weise wie Perlen aneinander gereiht.

In nördlicher Richtung wartet die wunderschöne Chianti-Landschaft, die im Areanischen Land eingebettet ist und zur Frühlingszeit besonders reizvoll ist. Die kleine Stadt San Gimignano wartet auf uns. Die bekannten Geschlechtertürme ragen stolz in den strahlend blauen Himmel und das historische Kopfsteinpflaster in den kleinen Gassen erinnert an die geschichtsträchtige Vergangenheit.

Mein Geheimtipp: in der Gelateria di Piazza, wo Sergio Dongedoli – der Weltmeister im Eismachen – regiert, darf man nicht versäumen, das Pistazien-Eis zu genießen.

Bei unserem Tagesausflug in das mittelalterliche Städtchen Lucca machen wir einen schönen Spaziergang auf der begrünten Stadtmauer. Der Ort strahlt die Ruhe pur aus und in den kleinen Gassen freuen sich kleine, interessante Geschäfte auf jeden Besucher.

Anschließend besuchen wir die herrschaftliche Luccesische Villa Torrigiani – ein herausragendes Beispiel an toskanischer Gartenkunst- und Architektur des 17. Jahrhunderts.

Aber was wäre die Toskana ohne den schiefen Turm von Pisa, das spektakuläre weiß strahlende „Wunderwerk“ aus Carrara-Marmor.

Wer mag schließt sich am nächsten Tag dem Ausflug in das Dörfchen Vinci an und entdeckt das unscheinbare Geburtshaus und das heutige Museum des Genies Leonardo da Vinci. Alternativ können wir aber auch einen Tag die Seele baumeln lassen und die Montecatini Therme genießen.

Abends fahren wir mit der ältesten noch in Betrieb befindlichen Standseilbahn Italiens in das Bergdorf Montecatini Alto, dessen ursprünglicher Siedlungskern wunderbar erhalten ist. Im Restaurant La Torre kommt unsere Lust auf irdische Genüsse voll auf unsere Kosten: Wildschweinschinken, in Olivenöl eingelegte Steinpilze und herrlicher Landwein machen uns den Gedanken an die Heimreise nicht leichter.

Es gibt noch so viel zu entdecken, aber leider heißt es auch irgendwann wieder Abschiednehmen.

ARRIVIDERCI .... Bella Italia … und bis bald!

Von unserer Leserin Lena Hanses

www.petschallies.de

Wir sind für Sie da und freuen uns auf Ihren Besuch

- Neuwagen und Gebrauchtwagen
- Werkstattservice für alle Automarken
- eigene Lackiererei und Karosseriewerkstatt
- Kompetenz als Unfallspezialist
- Hol- und Bringservice auf Wunsch
- „Clever Repair” bei Kleinschäden

Noch Fragen? Unsere Kfz-Meister beraten Sie gern!

Petschallies
Volksdorf • Sasel • Poppenbüttel • NFA

Volksdorfer Weg 192 · 22393 Hamburg · Tel.: (040) 600 145 -0
Eulenkrugstr. 59-61 · 22359 Hamburg · Tel.: (040) 603 145 -0
Poppenb. Hauptstr. 13 · 22399 Hamburg · Tel.: (040) 606 880 -0
Volksdorfer Weg 182 · 22393 Hamburg · Tel.: (040) 600 185 -0

www.petschallies.de

einfache
DIE ANLEITUNG
für SMARTPHONES und TABLETS
Komplizierte Technik – einfach erklärt.
Speziell für Einsteiger und Senioren.
iPhone • iPad • Android
www.die-anleitung.de

Alter schützt vor Abenteuer nicht

Immer mehr Senioren wie Nancy Ashmawy (71) entdecken Extremsportarten

(djd) Mit 71 Jahren noch Fallschirm springen, sich auf eine Safari mit Löwen begeben oder auf einem Speedboat an der Küste Floridas entlangbrausen: Die irische Seniorin Nancy Ashmawy scheut sich nicht vor außergewöhnlichen Freizeitaktivitäten und ist immer auf der Suche nach der nächsten Herausforderung.

Damit ist sie aber nicht allein, denn so geht es mittlerweile vielen Senioren, die sich furchtlos extremen Sportarten stellen. Die entsprechenden Möglichkeiten sind groß, denn Reiseveranstalter haben auf den demografischen Wandel reagiert und werben um die agilen Älteren.

Bewegung ist das A und O

Tatsächlich ist Bewegung in der zweiten Lebenshälfte das A und O für die Gesundheit. Wer jenseits der 60 Sport betreiben möchte, sollte dabei aber einige Vorsichtsregeln beachten. Katja Schneider vom Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de beispielsweise rät Einsteigern zu einem gründlichen Gesundheits-Check: „Dann weiß man, wo man steht und was man sich zutrauen kann.“ Oft sei man sogar gut beraten, mit den sportlichen Aktivitäten unter fachkundiger Anleitung eines qualifizierten Trainers zu starten. „Sind beispielsweise Blutdruck, Blutzucker und die Gelenke in Ordnung, steht einer sportlichen Herausforderung auch für Senioren nichts mehr im Wege“, macht Katja Schneider älteren Menschen Mut. Auch wer etwa unter Osteoporose leide, müsse auf Sport keineswegs verzichten. „Wandern und schnelles Gehen, Skilanglauf, Schwimmen und Tanzen sind für Osteoporose-Patienten gut geeignet“, so Schneider.

TV-Serie: 71-Jährige besteht Mutproben mit Bravour

Dass Alter nicht vor sportlichen Abenteuern schützt, beweist Nancy Ashmawy jetzt auch öffentlich in der neuen Serie „50 Ways To Kill Your Mammy“, zu sehen auf Nat Geo People (über Kabel Deutschland, UnityMedia Kabel BW und andere). In sechs amüsanten Episoden besteht der 39-jährige irische TV-Moderator Baz Ashmawy gemeinsam mit seiner 71-jährigen Mutter Nancy diverse Mutproben. Wie kam es zu dem Titel der Serie? „Meine Mutter wollte unbedingt Fallschirm springen, und ich dachte, das wird sie vermutlich nicht überleben“, erzählt Baz Ashmawy mit schwarzem englischen Humor und einem Schmunzeln im Gesicht. Dann habe er sich überlegt, welche anderen Abenteuer seine Mutter mutmaßlich nicht überleben würde – und schon waren die Idee zur Serie und der Titel geboren. Alle Informationen und Sendetermine gibt es unter www.natgeotv.com/de.

Abenteuer Tauchen: Die bunte, aber gelegentlich auch gefährliche Unterwasserwelt konnte bei Mutter Nancy keinen Schrecken verbreiten.

Mammy bleibt ganz cool

Was immer Baz seiner Mutter auch an gefährlichen Abenteuern vorschlägt, Nancy bleibt ganz cool und unerschütterlich nach dem Motto: „Feel the fear and do it anyway“ - spüre die Angst, aber tue es so oder so. Die mutmaßlich gefährlichste Herausforderung, Abschluss und Höhepunkt der Serie ist der Fallschirmsprung aus 5.500 Metern Höhe, den Mutter Nancy ebenfalls mit Bravour besteht.

„Feel the fear and do it anyway“: Auch vor der Begegnung mit Aligatoren war Mutter Nancy nicht wirklich bange

Fotos: djd/Nat Geo People

Ab April neuer Kursbeginn!
AWO Aktiv in Hamburg gGmbH
• Englisch Konversation: Mo.,14-15.30 in Eimsbüttel
• Spanisch – fit für den nächsten Urlaub: Mi., 15.30-17 Uhr in Altona
Schillerstraße 47/49 | 22767 Hamburg
Telefon 040/39 106-36 | www.aktiv-in-hh.de

VERANSTALTUNGEN TIPPS + TERMINE

AUSSTELLUNGEN

Noch bis zum 28. Juni 2015
Land und Leute – Streifzüge durch eine Hamburger Privatsammlung. Werke von Im- und Expressionisten aus einer privaten Sammlung, qualitätsvolle Landschaften und Figurendarstellungen in Malerei und Plastik. Di.-So. 11-18 Uhr. **Ernst Barlach Haus, Baron-Voght-Straße 50a, 22609 Hamburg, Tel.: 040/82 60 85**

JAHRMARKT

Fr.20.März bis So. 19. April 2015
Dom in Hamburg - Frühlingsdom. Das größte Volksfest des Nordens. Mo.-Do. 15-23 Uhr, Fr./Sa. 15-24 Uhr, So. 14-23 Uhr. **Heiligengeistfeld, 20359 Hamburg**

VORTRÄGE

Montag, 9. März 2015, 18 Uhr
Kreuzfahrt – Karibik mit der Queen Mary 2. Eine Karibik-Kreuzfahrt ist wie eine Reise ins Paradies. Hier regieren Lebensfreude und Gastfreundschaft – Stress und Hektik haben keinen Platz, Der Referent, Ekkehard Bruns, zeigt uns in seinem Vortrag aber auch die wunderschöne Architektur auf den Inseln. Eintritt € 5,–. **Im Studio der Residenz am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg, Tel: 040/644 16-914**

***

Dienstag, 10. März 2015, 15 Uhr
Film-Nachmittag III: „Da wo die Berge sind“. Ein Entertainer und volkstümlicher Schlagersänger aus Österreich präsentiert seine schönsten Lieder. Eintritt frei. **Begegnungszentrum der Köster-Stiftung, Meisenstr. 25, 22305 Hamburg, Anmeldung erbeten unter Tel.: 040/69 70 62-0**

***

Donnerstag, 12. März 2015, 16 Uhr
Vortrag und Präsentation mit Uwe Helbing vom NABU. Sie erfahren Interessantes über Pflanzen, Tiere und Geschichte der Wedeler- und Haseldorfer Marsch. Kostenbeitrag pro Person: € 8,–. **Seniorenresidenz Graf Luckner Haus Hans-Böckler-Platz 15, 22880 Wedel, Telefon: 04103/705-20 00**

***

Mittwoch, 18. März 2015, 19-21 Uhr
Auf dem Jakobsweg von Fulda bis zum Ende der Welt. Anfang April 2014 startete Rüdiger Ohlsen zu einer Pilgertour über 2.503 km in 107 Tagen. Der Pilgerweg führte ihn vom Ausgangspunkt Fulda in Hessen durch Deutschland, die Schweiz und Frankreich nach Spanien. **Evangelische Familienbildung Eppendorf, Loogeplatz 14/16, 20249 Hamburg, Telefon: 040/46 07 93 19**

***

Dienstag, 24. März 2015, 16 Uhr
Dia-Vortrag „Das Baltikum“. Mit Ekkehard Bruns. Kostenbeitrag pro Person: € 7,–. **VHW Seniorenresidenz Alsterpark, Rathenaustr. 4-10, 22297 Hamburg, Anmeldung unter Tel.: 040/511 27-20 05**

OSTERN

Donnerstag, 19. März 2015, 11-15 Uhr
Frühlings- und Osterbasar. Eintritt frei, ohne Anmeldung. **Seniorenresidenz Graf Luckner Haus, Hans-Böckler-Platz 15, 22880 Wedel, Telefon: 04103/705-20 00**

***

Samstag, 21. März 2015, 14 Uhr
Kunsthandwerkermarkt. Kunsthandwerk – nicht nur zu Ostern – wird an 30 Ständen präsentiert. **Pflegen + Wohnen Finkenau, Finkenau 11, 22081 Hamburg**

***

Sa. 21./So. 22. März 2015, 10-18 Uhr
Ostermarkt der Kunsthandwerker. Jetzt schon zum 27. Mal präsentieren über 80 Kunsthandwerker ihre Frühjahrs- und Sommersortimente. **Sasel-Haus, Saseler Parkweg 3, 22393 Hamburg**

***

Do. 26.-So. 29. März 2015, 10-18 Uhr
31. Norddeutscher Ostermarkt. Traditionelles und ausgefallenes Kunsthandwerk rund um Ostern. So viele Eier auf einem Haufen hat bis jetzt wohl nur der Osterhase gesehen! Eintritt € 8,50, erm. € 4,–, Donnerstag bis 21 Uhr geöffnet. **Museum für Völkerkunde, Rothenbaumchaussee 64, 20148 Hamburg, Telefon: 040/4288790**

***

Sa. 28./So. 29. März 2015, 10-18 Uhr
Bergedorfer Frühlings- und Ostermarkt. Großer und bunter Frühlings- und Ostermarkt in der Bergedorfer Innenstadt. Der beliebte Jahresauftakt wird mit dem ersten verkaufsoffenen Sonntag der Geschäfte im Jahr gefeiert. **Hamburg-Bergedorf, Alte Holstenstraße, 21029 Hamburg**

***

Samstag, 4. April 2015, 21 Uhr
Osternachtsgottesdienst. In der Osternacht feiert die Katholische Pfarrgemeinde der Alt-Katholiken Hamburg einen festlichen Osternachtsgottesdienst. **Ökumenisches Forum HafenCity, Shanghaiallee 12-14, 20457 Hamburg Telefon:040/369 00 27 80**

FÜHRUNG

Mittwoch, 11. März 2015, 11-12.30 Uhr
Vogelkundliche Führung: „Vogelparadies Wedeler Marsch“. Veranstaltung der Nabu Hamburg unter der Leitung von Marco Sommerfeld. Die Kosten betragen € 5,–, für Mitglieder € 2,50. **Nabu Hamburg, Carl Zeiss Vogelstation, Parkplatz Fährmannssand (dann 15. Minuten Fußmarsch) 22880 Wedel, Informationen unter Tel.: 040/64 85 52 53**

HOBBY

Donnerstag, 19. März 2015, 17-20 Uhr
Eppendorfer Masche. Gemeinsam stricken, häkeln, handarbeiten. **Kulturhaus Eppendorf (Bistro), Julius-Reincke-Stieg 13a, 20251 Hamburg, Tel.: 040/46 77 93 25**

FLOHMÄRKTE

Immer samstags, 7-15 Uhr
Bramfeld: Flohmarkt, Otto Parkplatz, Moosrosenweg, 22177 Hamburg

***

Sonntag, 8. März, 11-14 Uhr
Niendorf: XXL-Größen Flohmarkt ab Gr. 46, HDJ Vielohweg 152, 22455 Hamburg

***

Sonntag, 8. März, 10-17 Uhr
Antik & Art, Antikmarkt, Eintritt € 4,–, erm. € 3,–, Alstertal Einkaufszentrum, Kritenbarg 4, 22391 Hamburg

***

Sonntag, 8. März, 10-16 Uhr
Altona: Flohmarkt, draußen und drinnen, HausDrei e.V. im August-Lütgens-Park, Hospitalstraße 107, 22767 Hamburg

***

Immer mittwochs, 16-22 Uhr
St. Pauli: St. Pauli Nachtmarkt, kein gewöhnlicher Wochenmarkt, Spielbudenplatz, 20359 Hamburg

***

Sa. 21. /So. 22. März, 11-17 Uhr
Tausendschön, Frauen machen Flohmarkt, Eintritt frei, Kulturhaus Eppendorf, Julius-Reincke-Stieg 13a, 20251 Hamburg

***

Sonntag, 22. März, 8-15 Uhr
Schenefeld: Flohmarkt, REWE (Center) Schenefeld, Friedrich-Ebert-Allee 3-11 22869 Schenefeld

***

Sonntag, 22. März, 7-15 Uhr
Halstenbek: Wohnmeile – gegenüber von ADLER, Ecke Gärtner-strasse/Seemoorweg, 25469 Halstenbek

***

Sonntag, 22. März, 10-18 Uhr
Besonders schön, Markt für Design und Handgemachtes, Kunst- und Designmarkt, Museum der Arbeit, Wiesendamm 3, 22305 Hamburg

LESUNGEN

Freitag, 27. März 2015, 19.30 Uhr
Krimilesung: „Ostseefeuer“ und „Küste der Lügen“. Eva Almstädt liest aus „Ostseefeuer“: Der Pastor eines Ostseedorfes wird tot in der Sakristei aufgefunden – ermordet. Jobst Schlennstedt liest aus „Küste der Lügen“: Ein Kind verschwindet. Tim Baltus ist der einzige Zeuge. Er beschließt, nach dem Jungen zu suchen – und begeht damit einen folgenschweren Fehler. Eintritt € 10,–, erm. € 8,50. **Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36, 20457 Hamburg, Reservierung unter Tel.: 040/32 11 91**

MESSEN

Fr. 27. bis So. 29. März 2015
Cake World 2015. Das Mega-Tortenevent rund um‘s Backen und Dekorieren. Mehr als 75 Aussteller präsentieren ihre Produkte und Dienstleistungen rund um die Torte. Fr./Sa. 10-18 Uhr, So. 10-17 Uhr. **Messe-Halle Hamburg-Schnelsen, Modering 1a, 22457 Hamburg, Telefon: 040/88 88 99-0**

VERANSTALTUNGEN TIPPS + TERMINE

KONZERTE

Samstag, 7. März 2015, 20 Uhr
Faun – Ein zauberhaftes Bühnenspektakel. Seit 10 Jahren öffnet Faun das Tor in eine mystische Welt – Mittelaltermusik mit Gauklern und Feuerakrobaten. **Laeizhalle, Großer Saal, Johannes-Brahms-Platz, 22355 Hamburg, Telefon: Tel.: 040/357 666 66**

***

Sonntag, 8. März 2015, 17-18.30 Uhr
Orgelkonzert in der Ev.-Luth. Christuskirche Schulau. Freimut Stümke an der Lobback-Orgel spielt Werke von Dietrich Buxtehude, Johann Seb. Bach, Olivier Messiaen und anderen. Der Eintritt ist frei, um eine Spende für die Kirchenmusik wird gebeten. **Ev.-Luth. Christuskirche Schulau Feldstraße 32-36, 22880 Wedel, Telefon: 04103-91 83 71**

***

Sonntag, 8. März 2015, 15 Uhr
Kaffee, Kuchen und Kultur: Western und Hawaiian Swing. Beschwingte Rhythmen, süße Melodien sowie Geschichten vom leichten Leben unter Palmen und aus dem wilden Westen. Eintritt € 8,– inkl. Kaffee und Kuchen. **BiB Bühne im Bürgertreff Altona-Nord, Gefionstraße 3, 22769 Hamburg Telefon: 040/42 10 26 81**

Freitag, 13. März, 20 Uhr
Peter Kraus. Schlank, athletisch, scheinbar zeitlos, unsagbar jung geblieben und immer noch bestens bei Stimme. Unter dem Motto „Das Beste kommt zum Schluss“ wird sich der Ausnahme-Künstler nach rund 60 Jahren auf der Bühne vom intensiven Tourleben verabschieden. **Congress Center Hamburg, Saal 1, Am Dammtor, 20355 Hamburg Telefon: 040/35 69-0**

***

Dienstag, 17. März, 20 Uhr
David Garrett spielt Brahms. Das gab es noch nie: David Garrett wird an einem Abend erstmals alle drei Violinsonaten von Johannes Brahms interpretieren. **Laeiszhalle, Großer Saal, Johannes-Brahms-Platz, 22355 Hamburg, Kartentelefon: Tel.: 040/357 666 66**

***

Sonntag, 22. März, 17-19 Uhr
Konzert der Kantorei Schulau. Die Kantorei der Christuskirche Schulau bringt kurz vor Ostern die Bachkantate „Gottes Zeit ist die allerbeste Zeit“, BWV 106 - auch genannt „actus tragicus“ unter der Leitung von Kirchenmusiker Freimut Stümke zur Aufführung. **Ev.-Luth. Christuskirche Schulau Feldstraße 32-36, 22880 Wedel, Telefon: 04103-91 83 71**

Sonntag, 29. März, 15.45 Uhr
An einem Tag im Frühling. Liebesmelodien zum Frühling. **Hartwig-Hesse-Haus, Klövensteenweg 25, 22559 HH, Telefon: 040/81 90 60**

***

Donnerstag, 19. März, 21 Uhr
American Songbirds: Women Singer – Songwriter Festival. Die vier „Songbirds“ kommen aus unterschiedlichen Teilen Amerikas und die musikalischen Stile sind unverwechselbar. Außergewöhnliche, echte, wahrhaftige und vielversprechende Musik mit Cello, Akkordeon, Piano, Claviola oder Gitarre. Die Songbirds flüstern, hauchen und schreien ihre Empfindungen ins Mikro, bewegen mit ihren Emotionen, betören, faszinieren und nehmen uns mit in ihre unterschiedlichen musikalischen Welten. **The Box – Borselhof/Ottensen, Borselstr. 16f, 22765 Hamburg**

***

Samstag, 28. März, 20 Uhr
Flamenco-Festival mit Flamenco Vivo. Flamenco Vivo? Lebendiger Flamenco, Flamenco – live oder auch mit – ich lebe Flamenco – übersetzbar, ist mehr als eine Show, das ist gelebte Wirklichkeit. **St. Johannis – KulturKirche Altona, Bei der Johanniskirche 16, 22767 HH, Telefon: 040/4 39 33 91**

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

Die Hamburger Blindenstiftung steht seit 1830 für besondere Betreuungskonzepte, Wohn- und Lebensmöglichkeiten für blinde Menschen unterschiedlichen Alters

Unser Ziel ist die größtmögliche Selbstbestimmtheit durch fachliche Unterstützung und sensible Förderung bei der Alltagsbewältigung zu erhalten. Hierzu gehören u.a. individuelles Mobilitätstraining, lebenspraktische Fertigkeiten, Freizeitaktivitäten und gemeinsame Reisen.

Das Senator-Ernst-Weiß-Haus ist die moderne Wohn-Pflegeanlage der Hamburger Blindenstiftung in Hamburg-Wandsbek-Gartenstadt für erblindete und sehgeschädigte Senioren. Speziell geschultes Personal begleitet den neuen Alltag in kleinen Wohngruppen. 132 persönlich gestaltete Einzelappartements stehen zur Verfügung.

Unsere Senioren bewohnen ein 26 m² großes Einzelappartement mit eigenem Bad. Das Haus bietet vielfältige Kontaktmöglichkeiten, Kultur- und Erlebnisangebote sowie Feste und Reisen.

Das Haus und der Geruchs- und Tastgarten sind auf die speziellen Bedürfnisse blinder, sehbehinderter und dementiell erkrankter Senioren ausgerichtet. Dabei werden diese von 100 festangestellten Mitarbeitern und Ehrenamtlichen unterstützt.

Unser Betreuungskonzept gilt für alle Bewohner des Hauses, soweit sie nicht nach dem Konzept der besonderen Hamburger Dementenbetreuung betreut werden. Bestandteil des Konzeptes und für alle Mitarbeiter verbindlich sind die Leitlinien zur Betreuung und Pflege sehbehinderter und blinder Senioren und zur Betreuung von Senioren während der Phase des Einlebens.

Wegen der beeinträchtigten Wahrnehmung ist eine vertrauensvolle Beziehung die wesentliche Grundlage aller Betreuungsangebote und therapeutischen Maßnahmen.

Die Angebote werden von der Rehabilitationskraft für sehbehinderte und blinde Menschen, zwei Ergotherapeutinnen sowie ehrenamtlichen Mitarbeitern durchgeführt.

Das Leben im Blick.

Hamburger Blindenstiftung • Senator-Ernst-Weiß-Haus • Bullenkoppel 17 • 22047 Hamburg
Tel.: 040/69 16-0 • info@blindenstiftung.de • www.blindenstiftung.de

SeMa

Senioren Magazin

Hamburg GmbH

Freuen Sie sich auf die April-Ausgabe! Erscheinungstag 01.04.2015

Sie möchten unsere Printausgaben lesen?

Auf vielfachen Wunsch bieten wir die Zustellung unseres Magazins auch direkt per Post, zu Ihnen nach Hause, an. Allerdings müssen wir, um die Porto- und Abwicklungskosten zu decken, eine Gebühr von € 2,50 pro Ausgabe erheben. Die Mindestlaufzeit beträgt 10 Ausgaben.

Einfach eine E-Mail an: kontakt@senioren-magazin-hamburg.de

Gestalten Sie das Senioren Magazin mit:

Schreiben Sie uns Ihre Geschichten, Erlebnisse, Freud und Leid – wir haben ein offenes Ohr für Sie und drucken vielleicht sogar IHREN Artikel.

SeMa – Senioren Magazon Hamburg Gmbh,
Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg
oder per Mail an: kontakt@senioren-magazin-hamburg.de

Sämtliche Ausgaben des Senioren Magazin Hamburg können Sie auch auf unserer Internetseite als E-Paper lesen:

www.senioren-magazin-hamburg.de

Like us – bei facebook

Für ihr Tablet finden Sie uns im App-Store oder bei Google Play unter: Senioren Magazin