GRATIS zum Mitnehmen

SeMa

Senioren Magazin Hamburg

Dez.'14/Jan.'15

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel

Tierisch gute Freunde

Mehr Power für Pflege

Mehr Geld für zu Hause und im Heim

Fit für den Ski-Urlaub

Der nächste Winter kommt bestimmt

Festtagsrezepte

Gaumenfreuden zu festlichen Stunden

Das Kreuz mit dem Kreuz

Nacken- und Rückenschmerzen

Ottfried Fischer

„Nicht grübeln – zufrieden sein!"

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**

bpa

Pflegeheim
Haus Doris

MDK-Pflegenote 1,0

Die Facheinrichtung für Gerontopsychiatrie seit 1983

Für Ihren Angehörigen/zu Betreuenden:

- Seelisches Wohlbefinden
- Dementengerechtes Ernährungskonzept
- Vollzeitbetreuung durch Sozialpädagogen
- Lichttherapie
- keine Fixierung (Werdenfelser Weg)
- Geschultes Fachpersonal
- Größtmögliche Selbstbestimmung
- Liebevolle Innengestaltung des Hauses
- Freier Zugang zum beschützten Garten

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

Breslauer Straße 2 • 24558 Henstedt-Ulzburg
Tel. 04193/5366 • www.haus-doris.de

Offene und geschlossene Unterbringung möglich!

Inhalt

Herzlich willkommen
Worte unserer Herausgeberin 3

Partner mit Fell und Federn: 4
Tierisch gute Freunde

Mit dem Besuch der Puppenstube 8
in die Vergangenheit blicken

THEATER in Hamburg 9
monsun theater – Spannende Theaterluft in Ottensen

Mehr Power für Pflege 10
Mehr Geld für Pflege zu Hause und im Heim

Fit werden für den Ski-Urlaub 12
Der nächste Winter kommt bestimmt

Reisen: Vergnügen abseits der Pisten 14
In der Tiroler Naturparkregion Reutte

Kirchenquiz:
Und sie fanden das Kind, das in einer Krippe lag 16

Silvesterbräuche 18
Knallerbsen statt Kaviar

LAB – Fuhlsbüttel 20

Lesergedicht 21

Termine um Weihnachten und das Neue Jahr 21

Kleinanzeigen 22

Festtagsrezepte 24
Gaumenfreuden zu festlichen Stunden

Rätsel & Gewinnspiel 26

Kultur 28
Hörbuch, Sonderausstellung, Theater und Konzert

Schöner singen – auch im Alter! 29

Das Kreuz mit dem Kreuz 30
Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen

Die Pflanzen-Apotheke: Teil 33 - Breitwegerich 32

Für den Notfall – wichtige Nummern 33

Ottfried Fischer 34
„Nicht grübeln, nicht hadern – zufrieden sein!"

Ein Glück, dass es immer 35
mehr ältere Menschen gibt

Veranstaltungen 36

Liebe Leserinnen und Leser,

so ein Jahr geht doch schnell vorbei und wir alle freuen uns auf die bevorstehenden Festtage. Schön ist es, wenn man Weihnachten und Silvester im Kreis der Familie und Freunde verbringen kann. Leider ist dies nicht für jeden möglich. Deswegen haben wir in dieser Ausgabe auch ein paar Tipps, was man an diesen Tagen unternehmen kann. Nutzen Sie zum Beispiel die (Vor-)Weihnachtszeit für unser Krippensuchspiel. Nähere Informationen finden Sie auf Seite 16. Wissen Sie noch, wie Silvester früher gefeiert wurde? Unser Rückblick „Knallerbsen statt Kaviar" wird bei vielen bestimmt Erinnerungen wachrufen.

Dass (Haus-)Tiere viel Freude bereiten und einen sogar gesund halten können, damit beschäftigt sich diesmal unser Hauptthema. Erfreulich ist es, dass inzwischen auch viele Seniorenheime die Tierhaltung gestatten. Für das Jahr 2015 gibt es bereits einige positive Nachrichten. Zum Beispiel die Förderung des barrierefreien Wohnens durch den Hamburger Senat und „Mehr Geld für die Pflege" durch das Pflegestärkungsgesetz.

So, nun verabschiedet sich das SeMa in eine kleine Winterpause. Die nächste Ausgabe erscheint Anfang Februar 2015. Das ganze SeMa-Team und ich wünschen Ihnen frohe Festtage, einen guten Rutsch und viel Gesundheit für das kommende Jahr.

Ihre Silke Wiederhold

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

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

Sie finden uns unter SeMa auch bei facebook

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

Festliche Weihnachtsgerichte direkt ins Haus

Landhausküche kocht Weihnachtsklassiker

Die kalten Tage kündigen es an: Weihnachten steht vor der Tür. Da darf ein festliches Menü nicht fehlen. Auch die Landhausküche hat zu diesem Anlass besondere Weihnachtsklassiker der guten deutschen Küche im Angebot. „So können Sie unter anderem Klassische Entenkeule mit Festtagsrotkohl, Hähnchenfilets in fruchtiger Bratapfelsoße oder Zartes Wildschweinragout in kräftiger Burgundersoße genießen", erklärt Küchenchef Robert Weber. Und das Beste: All diese Gerichte werden von der Landhausküche bequem und einfach ins Haus gebracht – auch an Sonn- und Feiertagen.

Das Angebot der Landhausküche richtet sich an alle, die eine gute Küche und zuverlässigen Service schätzen. Die Kuriere liefern je nach Wunsch täglich heiß oder einmal pro Woche tiefkühlfrisch.

Um dem Wunsch der Kunden nach noch mehr Natürlichkeit gerecht zu werden, sind in den Gerichten konsequent keine Farb- und Konservierungsstoffe und keine Geschmacksverstärker enthalten. Gewürzt wird mit klassisch hergestellten Gemüse- und Fleischfonds, Kräutern sowie natürlichen Gewürzen in großer Vielfalt.

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

Bestellen Sie sich 3 leckere Mittagsgerichte ins Haus!

- Leckere Mittagsgerichte, Desserts und Kuchen
- Aus erntefrischen Zutaten
- Liefer-Service an 365 Tagen im Jahr

Unser „3 x lecker"-Angebot:
3 Tage ein DLG-prämiertes Mittagsgericht plus 2 x Dessert und 1 Stück Kuchen
nur **5,89 €** pro Tag

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

Partner mit Fell und Federn: Tierisch gute Freunde

Eine Joggingrunde oder ein Spaziergang an der frischen Luft – um sich im Alter fit zu halten, muss man sich nicht gleich zum Triathlon anmelden. Wenn ältere Menschen etwas für ihre Gesundheit tun möchten, dann reichen laut neuester Studien schon fünf bis zehn Minuten Bewegung pro Tag. Aber immer allein loslegen? Sich ohne Begleitung auf den Weg machen? Senioren, die im Besitz eines Hundes sind, befinden sich da in der besseren Situation, denn sie absolvieren ihr guttuendes Sportpensum bereits mit einer täglichen Gassirunde.

Hunde als die besten Bewegungstrainer

Bewegung ist etwas Gutes für die Gesundheit, das ist eine Erkenntnis, die sich auf Hundehalter genauso positiv auswirkt wie auf ihre Vierbeiner. Und da Hunde als die Haustiere gelten, die von Natur aus am liebsten toben, jagen, schnüffeln, stöbern und spielen, müssen sie von ihren Besitzern auch permanent gefordert werden. Hunde, die sich auf die Dauer langweilen, können mit der Zeit sogar Verhaltensstörungen entwickeln. Wer sich also im höheren Alter für ein Haustier interessiert, der sollte gerade bei einem Hund beachten, dass er viel Auslauf, Betreuung und Bewegung braucht. Gemäß einer Faustregel gilt, dass Hunde bis zum Alter von neun Monaten und solche, die nicht größer als 35 Zentimeter sind, mehrmals täglich 15 bis 30 Minuten Auslauf brauchen, während große Hunde mit langen Beinen mindestens eine Stunde Bewegung brauchen. Das Gespräch mit einem Hundetrainer, bevor man sich für einen Begleiter auf vier Pfoten entscheidet, kann daher hilfreich sein.

Tiere als positive Gesundheitshelfer

Bundesweit haben derzeit 1,5 Millionen Senioren über 60 Jahre einen Hund, sogar mehr als 1,8 Millionen besitzen eine Katze. Tierische Mitbewohner wie Ziervögel, Hasen, Hamster und Fische erfreuen sich ebenfalls starker Beliebtheit. Außerdem können Haustiere, ohne es bewusst zu wollen, zu einem Gesundheitshelfer für ihre Besitzer werden, wie auch hier wissenschaftliche Studien zeigen: Allein beim Streicheln eines Tieres können Blutdruck und Puls sinken. Ebenso gibt es Erkenntnisse, dass Tierbesitzer weniger Medikamente schlucken und seltener über Schmerzen und Erkältungen klagen. Von daher wirkt sich „Gassi gehen“ bei jedem Wetter positiv auf die Abwehr aus, stärkt den Kreislauf, die Muskeln und Gelenke und lässt überflüssige Pfunde purzeln.

Ja zum Haustier?
Fragen als Entscheidungshilfe

Bello, Mieze und andere tierische Lebewesen sind unbestritten Seelentröster und nehmen ihre Besitzer in die Verantwortung, denn sie fordern von denen ihre regelmäßige Portion an Bewegung und wollen „Gespräche“ führen. Trotzdem sollten ältere Damen und Herren, die sich einen Hund, eine Katze oder ein anderes Haustier anschaffen, vorher die Vor- und Nachteile abwägen. Passt das zu dem eigenen derzeitigen Alter? Was ist bei der Haltung zu beachten? Welches Temperament hat das Tier? Und welcher Kostenaufwand kommt auf einen zu? Solche Fragen sollte man vorher durchgehen, damit sich Welpen nicht in hyperagile Riesen verwandeln oder possierliche Hamster zu nächtlichen Störenfrieden werden. Hier kann die folgende Check-Liste hilfreich sein:

- Will ich die Hauptverantwortung für ein Lebewesen jederzeit tragen und habe ich mich schon über Haustierhaltung im Allgemeinen oder im Besonderen informiert?
- Gibt es in meiner Wohnsituation überhaupt Platz für ein Haustier?
- Habe ich regelmäßig Geld übrig (für Futter, Pflege, Zubehör, Medikamente, Tierarzt etc.)?
- Kann sich in besonderen Situationen jemand anderes um das Haustier kümmern?
- Passen Haustiere in meine mittel- und längerfristige Lebensplanung und gibt es Lösungen, wenn sich diese verändert, etwa beim Umzug in ein Seniorenheim?
- Nehme ich in Kauf, dass Dreck oder Unreinheiten anfallen? Und bleibe ich gelassen, wenn die Haustiere Geräusche oder Lärm machen?
- Will ich mein Leben wirklich mit Haustieren teilen?

Auch der aktuelle Gesundheitszustand des zukünftigen Tierbesitzers sollte eine Rolle spielen, denn mit seinem neuen Mitbewohner können viele Aufgaben auf ihn zukommen, für die er in einem gut belastbaren Zustand sein sollte. Solche Verpflichtungen stellen gerade Ältere häufig vor Probleme, denn sie bedenken nicht, dass ihre Kraft im Laufe der Jahre nachlassen kann. Fühlt sich ein älterer Tierfreund überfordert – oder muss beispielsweise ins Krankenhaus oder in die Reha – ist es daher wichtig, sich frühzeitig um eine rüstige Vertretung zu kümmern.

Hund, Katze oder … Eine tierische Checkliste

Wenn die Entscheidung für ein Haustier steht, dann kann die Beschäftigung mit den einzelnen Rassen und Arten hilfreich sein. Dafür eine Übersicht über die einzelnen Tiere:

Hunde – sie brauchen regelmäßig Futter, frisches Wasser und täglichen Auslauf. Das Gassi gehen fördert körperliche Fitness und tut somit aktiv etwas für die Gesundheit. In regionalen Tierheimen, bei Züchtern oder Menschen, die einen Hund abzugeben haben, kann man sich vorab über das einzelne Tier informieren. Auch wichtig: Nicht jeder Vermieter oder Seniorenheimbetreiber gibt eine Erlaubnis für die Hundehaltung. Und wie sieht es mit Reisen oder kurzen oder längeren Kur- oder Krankenhausaufenthalten aus? Dann sollte man auf die Anschaffung eines Hundes verzichten.

Katzen – sie benötigen regelmäßig Futter, frisches Wasser, Streicheleinheiten, Spielmöglichkeiten und weitere Pflege. Auch wenn sie sich gut alleine beschäftigen, brauchen sie auch regelmäßige Ansprache. Gerade für ältere Menschen empfiehlt es sich, ein bereits erwachsenes Tier zu sich zu nehmen, das nicht mehr so verspielt ist. Informieren Sie sich in Tierheimen, Tierhilfeverbänden, bei Züchtern oder Privatpersonen, die eine Katze abzugeben haben, über die spezifischen Eigenheiten und Bedürfnisse der abzugebenden Katze. Auch hier gelten Bedenken, wenn der zukünftige Halter der Katze oftmals verreist, gesundheitlich häufig stationär untergebracht werden muss oder einen baldigen Umzug in eine Senioreneinrichtung plant.

Kaninchen – sie leben am liebsten mindestens zu zweit oder in einer kleinen Gruppe. Kaninchen benötigen täglich ein bis mehrere Stunden Auslauf in kabelgesicherter Umgebung und eine saubere Behausung. Sollen Kaninchen in der Wohnung gehalten werden, dann brauchen sie unbedingt einen großen Käfig, der es den Tieren erlaubt, darin herumzuhoppeln und Männchen zu machen. Kaninchen können sehr menschenbezogen sein, eine Garantie dafür gibt es aber nicht. Ähnliche Aspekte gelten auch für Meerschweinchen, Hamster und andere Nagetiere.

Club Agilando Tanzen ohne Partner
Tänzerische Gymnastik und Partytänze in geselliger Runde zu flotter Musik
Kommen Sie vorbei, probieren Sie selbst - Sie werden begeistert sein.
Unsere Gruppe für Einsteiger: montags 16.45 Uhr
ADTV Tanzschule die 2
Überseering 25
22297 Hamburg
www.tanzschuledie2.de
Tel 630 00 00

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

Wellensittiche / Fische – sie sollten zu mehreren Tieren gehalten werden und brauchen regelmäßige Ansprache. Ihr Gezwitscher verbreitet gute Stimmung und manche Vögel lernen sogar sprechen. Allerdings sind Vögel keine Kuscheltiere. Eine Haltung in der Wohnung oder in tierfreundlichen Seniorenwohnheimen ist meistens problemlos möglich. Das gilt auch für Fische, denn auch sie bieten keine Kuschelmöglichkeiten und werden auch nicht wirklich intensiv mit ihrem Besitzer kommunizieren. Aquarien wirken jedoch beruhigend und tun der Seele gut.

Immer mehr Tierhaltung in Alterssitzen

Betrachtet man das Thema „Ältere Menschen und Haustiere“, dann geht es aber nicht nur um den vertrauten privaten Bereich. Immer öfter steht die Frage im Raum, was etwa auch aus Hund, Katze und Hase wird, wenn Frauchen oder Herrchen nicht mehr allein in den eigenen vier Wänden leben können. Und ebenso immer öfter zeigen sich Seniorenwohneinrichtungen positiv gegenüber der tierischen Gesellschaft für ihre betagten Bewohner.

Zu dem Ergebnis ist auch eine Umfrage des Sozialforschungsinstituts ISIS für die Mars Heimtier-Studie 2013 gekommen, an der im ganzen Bundesgebiet 486 Einrichtungen für seniorengerechtes Wohnen teilgenommen haben. Die Tendenz spricht für sich: Demnach erlauben 87 Prozent der befragten Seniorenheime die Haltung eigener Tiere.

Positive Effekte für die Heimbewohner

Seit fast 15 Jahren gebe „es einen deutlichen Trend in den Einrichtungen, die Tierhaltung zu gestatten – mit zunehmender Tendenz“, sagt Uwe J. Schacher von ISIS, der die Online-Befragung durchführte. Jede zweite der befragten Institutionen (51 Prozent) gab an, dass die Bewohner die Erlaubnis zur Tierhaltung begrüßen und ihre Räume mit Heimtieren teilen. Allen voran wurden Vögel genannt sowie Katzen, Hunde, Fische und Kleintiere wie Kaninchen und Meerschweinchen.

Die teilnehmenden Heimleiter nannten größtenteils positive Effekte, die aus dem intensiven Leben zusammen mit dem Tier entstehen, wie etwa eine gesteigerte Zufriedenheit und Lebensfreude, eine bessere Mobilität, ein erhöhtes Verantwortungsbewusstsein, mehr Kommunikationsbereitschaft und Erinnerungsvermögen sowie das wichtige Gefühl, gebraucht zu werden.

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

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

Zustimmung auch von wichtigen Institutionen

Mit dem Haustier im Gepäck – das kann beim Einzug ins Heim sogar die Eingewöhnung in die neue Umgebung erleichtern, denn für ältere Menschen habe es einen enormen Stellenwert, das Liebste, was ihnen geblieben ist, von zu Hause mitbringen zu können, wie einige der befragten Heimleiter betonten. Genauso kommen aktuelle Forschungsarbeiten aus Deutschland und dem angelsächsischen Raum zu dem Ergebnis, dass Heimtiere einen positiven Aspekt auf Menschen haben. „Mehrere Studien zeigen, dass tiergestützte Interventionen insbesondere bei Senioren und Pflegebedürftigen effektiv die Stimmung verbessern und zu mehr sozialer Interaktion beitragen“, sagt Dr. Andrea Beetz, Wissenschaftlerin an den Universitäten Rostock und Wien. Aufgrund dieser wissenschaftlichen Ergebnisse und positiver Erfahrungen mit Heimtieren von Bewohnern gehen laut der erwähnten ISIS-Studie immer mehr Senioreneinrichtungen dazu über, selbst Tiere zu halten (57 Prozent), Tierbesuchsdienste zu organisieren (46 Prozent) oder den Mitarbeitern das Mitbringen von Hunden zu gestatten (76 Prozent) – auch dabei legte der Trend in den vergangenen zehn Jahren deutlich zu. So zeigen sich die Durchführenden der Studie wenig überrascht, dass 79 Prozent der befragten Heimleiter die generelle Integration von Tieren in den Heimalltag befürworten. Mehr als jeder Zweite (52,8 Prozent) spricht sich sogar dafür aus, den Einsatz von Tieren noch auszuweiten. Eine Entwicklung, die sogar von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) getragen wird. Sie setzt sich dafür ein, das Leben älterer Menschen im Kontakt zu den Tieren zu bereichern. „Heimtiere tragen dazu bei, dass alte Menschen körperlich, geistig und auch sozial aktiv bleiben oder es wieder werden – und Aktivität ist erwiesenermaßen der beste Garant für ein gesundes und zufriedenes Älterwerden“, sagt Prof. Dr. Ursula Lehr, BAGSO-Vorsitzende.

Mit dem Ara quatschen und die Schlange streicheln

Eine Hamburger Einrichtung, die einen eigenen Weg gefunden hat, ihren Bewohnern immer wieder einen Kontakt zu Tieren zu ermöglichen, ist die „vhw wohnen im Alter-Senioreneinrichtung“ (www.vhw-hamburg.de) in den Walddörfern. In das Haus an der Berner Allee 3 kommen einmal in der Woche Sammy der Kakadu oder Elvis der Ara sowie das kuschelige Stinktier Günter und weitere Besucher mit ihrem Besitzer Andrè Weseloh.

Seit nunmehr einem Jahr ist der Inhaber von „ZG Weseloh Events – Filmtiere und Tierevents“, der insgesamt 200 Tiere aus 60 Arten besitzt, mittwochs im Hause und nähert sich den betagten, oftmals gesundheitlich eingeschränkten Menschen auf eine tierisch lockere Art. „Viele der Personen sind mit Tieren groß geworden, sie haben selber Tiere gehalten, kennen Erfahrungen mit denen von früher“, erklärt Weseloh einen Teil seiner Arbeit (www.zgweseloh-events.de). Dann sei der Zugang zu den Menschen meistens einfach, denn sie wecken positive Assoziationen. Er habe aber auch schon Senioren erlebt, die anfangs gar nicht zugänglich seien, wie der ältere und sehr kranke Herr, der weder mit den Hasen kuscheln, noch die Frettchen, das Stinktier noch andere Tiere an sich heran lassen wollte. „Erst als ich den Wolf mitbrachte, war der Herr interessiert“, erzählt Andrè Weseloh. So gibt es am Ende für jeden Menschen immer das passende Tier, das sein Inneres und sein Herz erobern kann und einem tierisch gut tut.

A. Petersen © SeMa

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 Pflegeperso-

nal 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

Frohe Weihnachten und ein schönes Jahr 2015
Seniorenzentrum Röweland
Unser Team und wir wünschen Ihnen und Ihren Angehörigen ein gesegnetes Weihnachtsfest, Gesundheit und Glück im neuen Jahr 2015.
Um Dankeschön zu sagen für alles was uns im vergangenen Jahr verbunden hat und einen besinnlichen Start ins neue Jahr mit Optimismus und wiederum guten Vorsätzen einzuleiten,
laden wir Sie zu unserem Neujahrsempfang von 11 – 14 Uhr am 07.01.2015 in das Seniorenzentrum Röweland herzlich ein.
Suzana Vidra (Einrichtungsleitung)
und
Christoph Schmidtpott (Pfegedienstleitung)
Wir freuen uns auf Sie!
Seniorenzentrum Röweland
Röweland 6a
22419 Hamburg
Tel: 040/530465-0
info@roeweland.de
Seniorenzentrum Röweland

Mit dem Besuch der Puppenstube in die Vergangenheit blicken

Die Autorin und Museumsbetreiberin Elke Dröscher wurde in Hamburg geboren, wo sie heute auch lebt und arbeitet. Nach einer gebrauchsgrafischen Designerlehre und einem Studium an der Kunstakademie in Stuttgart gründete sie 1968 ihre Galerie für zeitgenössische Kunst in Hamburg.

1985 renovierte sie das Landhaus Michaelsen, ein berühmtes Baudenkmal der 20er-Jahre, welches durch ihre Initiative vor dem endgültigen Verfall bewahrt wurde. In diesem schönen Haus mit einem traumhaften Blick auf die Elbe eröffnete die Kunst- und Puppenliebhaberin vor über 28 Jahren ein Museum für historische Puppenstuben und Puppen aus drei Jahrhunderten. Unter den Puppen sind die meisten europäischer Herkunft und aus dem 18. bis hin zur Mitte des 20. Jahrhunderts. Besucher aller Altersgruppen interessieren sich für diese Ausstellung. Sogar Touristen aus fernen Ländern wie Amerika oder Australien stehen staunend und in Erinnerung schwelgend vor den Puppen ihrer Kindheit.

Diese einmalige Privatsammlung wurde in über vier Jahrzehnten aufgebaut und umfasst mehrere hundert Puppen, ca. 60 Puppenstuben, Küchen und Krämerläden aus acht Generationen. Frau Dröscher hat mit viel Liebe zum Detail, Geduld und hohem Zeitaufwand all diese schönen Ausstellungsstücke zusammengetragen, die sie auch selbst restauriert. Außerdem ist sie Autorin zahlreicher Publikationen zum Thema Kindheit und Spielwerk.

Wir besuchten Frau Dröscher in ihren Räumen im Puppenmuseum Falkenstein zwischen Blankenese und Rissen im Sven-Simon-Park. Zuerst führte sie uns durch die Ausstellung, die die Kindheit wieder lebendig werden lässt. „Seit ca. zehn Jahren bekomme ich viel mehr Besuch auch von älteren Menschen, die sich meine Sammlung mit viel Interesse ansehen," erzählt uns Elke Dröscher. „Früher waren es häufiger Schulklassen, die mit ihren Lehrern durch die Räume gingen. Ich beobachte gern Omis oder auch Uromis, die ihren Enkelkindern aus ihrer Jugend und von den Puppen und Sachen, mit denen sie früher spielten, erzählen. Auch besuchen uns sehr viele Gruppen, die aus den Seniorenwohnanlagen angefahren kommen. Sogar bis aus einem Umkreis von ca. 50 km. Ich stelle dann häufig fest, dass diese älteren Menschen hereinkommen und sich ganz schnell in den verschiedenen Lebenswelten wiederfinden. Sie erzählen sehr interessant von ihren eigenen Erfahrungen und Spiel-Schätzen, die sie damals besaßen. Besonders emotional berühren mich Begegnungen mit Demenzerkrankten. Sie betreten irritiert oder auch erschrocken den ersten Raum. Dann gibt es den Moment, der wie ein Lichtstrahl ist und ihr Gesicht erhellt. Der Ausdruck wird viel weicher und man kann sogar ein Lächeln entdecken. Das ist wirklich sehr anrührend und ich bemerke, wie Freude einkehrt. Eine ältere demenzkranke Dame, die mich hier besuchte, blieb erst erstaunt und dann erfreut vor dem Glaskasten mit den Käthe-Kruse-Pupen stehen und es sprudelten die Worte aus ihrem Mund: ‚Das ist doch mein Lieschen!'. Ich erfuhr dann, dass sie als Kind ihre Lieblingspuppe auf die Flucht mitgenommen hatte und diese unterwegs verlor. Sie trauerte ihr bis heute nach und war jetzt unglaublich glücklich. Sie hatte sie wiedergefunden und wusste, dass sie hier bei all den anderen Puppen gut aufgehoben war.

Puppen waren früher noch viel wichtiger als heutzutage, wo die Technik Einzug in die Kinderzimmer gehalten hat. So einer Puppe erzählte man alles. Man teilte mit ihr Freud und Leid. Man vertraute ihr Geheimnisse an und wusste, dass sie verschwiegen war. Bei an Demenz erkrankten Menschen erwecken diese Puppen aus ihrer Kindheit die schönsten Erinnerungen."

Text und Bilder Marion Schröder © SeMa

Puppenmuseum Falkenstein
Adresse: Grotiusweg 79,
22587 Hamburg, Tel. 040/81 05 82
Öffnungszeiten: 11-17 Uhr, außer montags
(außer Heiligabend auch an den Feiertagen geöffnet)
Eintritt: Erwachsene € 6,–, Kinder € 3,–

monsun theater – Spannende Theaterluft in Ottensen

Das monsun theater besteht seit 1980 und liegt im Stadtteil Ottensen. Es ist das älteste Off-Theater der Hansestadt. Die Intendantin des Theaters ist seit 1998 Ulrike von Kieseritzky. „Ein Off-Theater in schwierigen wirtschaftlichen Zeiten zu stemmen, bedeutet viel Idealismus und ist täglich eine neue Herausforderung für mich", sagt die Intendantin. „Aber gerade das macht die Arbeit so interessant und lebendig."

Das freie Theater wurde 2005 neu gestaltet. Im Theatersaal haben 100 Zuschauer Platz.

Die Schwerpunkte des Theaters sind im Bereich Gegenwartsdramatik aller Kulturen, Musik-, Jugend- und Kindertheater. Auch Musik und Literatur sind im sonntäglichen Salon zu finden.

Das Theater steht mit seinen Eigenproduktionen auch dafür, jungen Schauspielerinnen und Schauspielern Raum zu geben für erste Bühnenerfahrung. Dazu pflegt das monsun theater u.a. eine Kooperation mit dem Institut für Schauspiel, Drama und Film, das sich im gleichen Haus befindet.

Eine weitere Kooperation hat das Theater mit dem Gymnasium Othmarschen. Seit 2012 erarbeitet Francoise Hüsges mit Schülerinnen und Schülern aus dem Unterrichtsbereich „ästhetische Fächer" für den Bereich „Theater" Jugendstücke. Jenseits der Schulaula können die jungen Menschen echte Theaterluft schnuppern. Der Theaterunterricht findet zweimal vormittags im monsun theater statt. Ziel am Ende des Schuljahres ist es, vor öffentlichem Publikum auf professioneller Bühne zu spielen.

Am 18. Dezember feiert „Der Monolog der Molly Bloom" Hamburger Premiere. Der Monolog aus „Ulysses" von James Joyce ist ein Gastspiel aus Wien mit der Schauspielerin Chris Pichler.

Am 14. Dezember können Sie „Alte Märchen und Neue Musik" sehen und hören. Echte Märchenschätze aus Skandinavien, Grönland und Island werden an diesem Abend erzählt. Dazu spielt das Duo du silence zeitgenössische lyrische Kammermusik.

Das Theater kann auch für Festivitäten gemietet werden. Das gesamte Haus kann 250 Gäste aufnehmen, wenn man den Theatersaal um Werkstattraum und Foyer erweitert.

monsun theater, Friedensallee 20, 22765 Hamburg, Telefon 040/390 31 48, Fax 040/390 64 41 , info@monsuntheater.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

Unsere Pflegewohnstifte **in Hamburg**

Wir informieren Sie gern ausführlicher!

Pflegewohnstift Garstedter Weg
Garstedter Weg 79–85 | 22453 Hamburg-Niendorf
Telefon 0 40 / 69 66 66-0

Pflegewohnstift Alsterkrugchaussee
Alsterkrugchaussee 614 | 22335 Hamburg-Fuhlsbüttel
Telefon 0 40 / 51 20 88-0

www.deutsche-seniorenstift.de

SiCHTBAR-mobil
Dirk Lübkemann – Ihr Optiker vor Ort.
Der Optiker, der zu Ihnen kommt!

Jetzt Neu: Die Augeninnendruckmessung vor Ort!

- Feststellung der benötigten Brillengläser vor Ort
- Modische, stabile Brillenfassungen
- Lupen und elektronische Lesehilfen
- Verbesserung des Sehens auch bei Makulardegeneration
- Günstig und schnell, 24-Stunden-Service möglich

sichtbarmobil@sichtbar-mobil-ammersbek.de
Telefon 040/60 55 88 89 oder 0171/268 90 75

Verschenken Sie zu Weihnachten Johanniter-Sicherheit!

Die Geschenkidee: Johanniter-Hausnotruf

Attraktive Geschenkbox und Gutschein einfach per Telefon bestellen!

Mehr Informationen unter:
0800 8822280 (gebührenfrei)
www.johanniter.de/schenken

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

»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)

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

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

Mehr Power für Pflege

Pflegestärkungsgesetz zündet 2015 Stufe 1:
Mehr Geld für Pflege zu Hause und im Heim

Pflegestärkungsgesetz: Der Begriff klingt wie von Politikern gemacht. Ist er auch. Er ist sperrig, aber nicht so folgenlos wie das 2011 ausgerufene Jahr der Pflege. Damals passierte fast nichts. Doch ab 2015 merken die Menschen in der Pflege, was die Menschen in der Politik beschlossen haben: Es gibt mehr Geld. Das ist die erste Stufe. Dann geht´s um mehr: Bis 2017 wird geklärt, was Pflege künftig heißt: Weg vom Waschen und Kämmen im Minutentakt, hin zu einer individuellen Pflege.

Was aber passiert schon bald? Erst einmal wird die Teuerung ausgeglichen: Die Ausgaben für Leistungen steigen um 4 Prozent. Dies kommt allen zugute. Denen, die vollstationär betreut werden und denen zu Hause. Es gibt aber auch mehr für Verhinderungs-, Kurzzeit-, teilstationäre Tages- und Nachtpflege oder für Pflegebedürftige in ambulant betreuten Wohngruppen. Martina Koch, Pflegeberaterin im Pflegestützpunkt Hamburg-Mitte: „Besonders hervorzuheben ist: Pflegebedürftige können zukünftig Leistungen der Tages- und Nachtpflege im vollen Umfang zusätzlich zum Pflegegeld oder zur Pflegesachleistung ausschöpfen. Bislang war dies nur zur Hälfte möglich.“

Von der Pflegestärkung profitiert jedoch vor allem die ambulante Pflege. Für sie sind 1,4 der 2,4 Milliarden Euro vorgesehen. Damit trägt die Politik dem Rechnung, dass etwa zwei Drittel der Menschen in den eigenen vier Wänden versorgt werden möchten. Der Zuschuss für den seniorengerechten Umbau der Wohnung steigt von € 2.257,– auf € 4.000,– pro Maßnahme. Und Angehörige bekommen ein Pflegeunterstützungsgeld als Lohnersatz, wenn sie sich für Angehörige 10 Tage vom Job freistellen lassen.

Doch im neuen Gesetz geht´s nicht nur um „mehr“ Geld, sondern auch um seine bessere Verteilung. Nach der „Umwidmungsregel“ können künftig 40 Prozent der ambulanten Pflegesachleistungen in „niedrigschwellige Betreuungs- und Entlastungsangebote“ umgewandelt werden. Im Klartext: Wer jemanden braucht, der beim Einkauf hilft, bekommt dafür Alltagshelfer zur Seite gestellt.

Doch auch die „Lebensqualität in stationären Pflegeeinrichtungen“ soll verbessert werden. In den Heimen soll eine halbe Milliarde Euro für 45.000 mehr Betreuer sorgen. Diese Stärkung ist dringend erforderlich. Denn nicht nur die Zahl der Pflegebedürftigen steigt. Auch die Art der Betreuung wandelt sich. Die Menschen werden älter. Demenz rückt stärker in den Alltag der Heime (und Familien) und in den Fokus der Politik. So steigen nur die geldlichen Leistungen für Demenzkranke um 2,67 Prozent. Auch die qualitative Ausrichtung ändert sich:

Wer körperlich noch fit ist, aber im Kopf mit dem Alltag zuweilen nicht mehr klar kommt, kann wie körperlich Pflegedürftige alle ambulanten Leistungen nutzen. Berechtigt sind im Amtsdeutsch diejenigen mit „anerkannter erheblicher Einschränkung der Alltagskompetenz, die nicht in den Pflegestufen 1 bis 3 eingestuft sind.“ Sie haben erstmals einen Anspruch auf teilstationäre Tages-/Nachtpflege und Kurzzeitpflege. Und der Gesetzgeber macht sogar den Weg frei für Neues: Er gibt Demenzkranken einen Wohngruppenzuschlag von monatlich € 205,–. Oder er spendiert € 2.500,– pro Bewohner, um ambulant betreute Wohngruppen anzuschieben.

Und was müssen Pflegebedürftige tun, um von der Reform zu profitieren? Die, die eine der Pflegestufen von 0 bis 3 haben, brauchen nichts zu unternehmen. Die Pflegekassen passen die Leistungssätze ab Januar 2015 an. Menschen mit Hilfe- oder Pflegebedarf und/oder kognitiven Einschränkungen, die noch keinen Leistungsanspruch haben, finden Hilfe in den Hamburger Pflegestützpunkten. Koch: „Wir beraten neutral, unabhängig, vertraulich und kostenlos zu allen Fragen rund um die Themen Pflege und Hilfen im Alltag. Wir unterstützen auch bei der Suche nach einem geeigneten Heimplatz oder einem ambulanten Pflegedienst und helfen bei der Beantragung von Pflege- oder Sozialleistungen.“

Auch wenn viele das Pflegestärkungsgesetz für eine starke Sache halten. Kritiker wie Klaus Wicher, 1. Landesvorsitzender des Sozialverbandes Hamburg SoVD, reklamieren, dass immer noch zwischen körperlichen, geistigen und psychischen Beeinträchtigungen unterschieden wird. Erst 2017 wird der Pflegebegriff reformiert. Dann gibt es nicht mehr drei Pflegestufen, sondern fünf Pflegegrade. Zu hoffen ist, dass es dann nicht noch komplizierter wird.

Kontakt: Pflegestuetzpunkt@hamburg-mitte.hamburg.de
www.hamburg.de/pflegestuetzpunkte Dr. H. Riedel © SeMa

Martina Koch, Heike Nordwald, Melanie Hennig, Thomas Heide

Pflegetabelle in Euro

Pflegestufe	Pflegegeld (Pflege durch Angehörige)		Pflegesachleistung (ambulante Pflege)		vollstationäre Pflege (im Pflegeheim)	
	ab 2015	z. Zeit	ab 2015	z. Zeit	ab 2015	z. Zeit
1	244,–	235,–	468,–	450,–	1.064,–	1.023,–
2	458,–	440,–	1.144,–	1.100,–	1.330,–	1.279,–
3	728,–	700,–	1.612,–	1.550,–	1.612,–	1.550,–
als Härtefall anerkannt					1.995,–	1.918,–

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

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...

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

www.haus-itzstedt.de

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

- Vielfältige Beschäftigungs- und Gesprächsangebote
- Deutschsprachige, fachlich qualifizierte Mitarbeiter/-innen
- Hauseigene Küche berücksichtigt Bewohnerwünsche
- Beschützte Dementenwohngruppe mit intensiver Betreuung
- Erhaltung bzw. Förderung v. Fähigkeiten durch entsprechendes pflegerisches Konzept

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

platinum relocation® HAMBURG
Wir übernehmen die Wohnungssuche für 60+/Senioren

- individuelle Suche nach altersgerechten Immobilien, Wohnungen, Wohngemeinschaften, Residenzen etc.
- Organisation des Umzugs
- An-/Ummeldung von Strom, Telefon, Internet, KFZ
- und vieles mehr

Tel.: 040/38 66 16 49
www.platinum-relocation-hamburg.de

Fit werden für den Ski-Urlaub

Der nächste Winter kommt bestimmt. Und damit auch die lang ersehnte Reise in den Schnee. Damit alpin alles gut klappt, sollte eine gezielte Skigymnastik auf dem Programm stehen.

Wer bereits zum wiederholten Mal in den Wintersport fährt, für den ist es selbstverständlich, seine Skiausrüstung und -bekleidung vorab auf ihre Funktion zu überprüfen: Passt noch alles? Ist noch alles in Takt? Ebenso sollten diejenigen, die zum ersten Mal auf Pisten und Loipen urlauben, ihre neu angeschaffte Ausrüstung und Kleidungsstücke vor der Reise zu Hause aus- und anprobieren.

Ob erfahrene Ski-Urlauber oder Wintersport-Neulinge – eines sollten beide nicht unterschätzen: Beim alpinen Sport werden nahezu alle muskulären Gruppen des Körpers beansprucht. Von daher spielt die eigene körperliche Fitness eine extrem wichtige Rolle. Ein paar Tipps zur Skigymnastik:

Kondition aufbauen und Kraft verbessern

Damit der Urlauber seine Aktivitäten auf der Piste auch gut erleben kann – und nicht gleich mit schwerem Muskelkater ausfällt – ist ein frühzeitiger Beginn der Skigymnastik vor der Abreise empfehlenswert. Am besten sechs, mindestens aber vier Wochen vor dem geplanten Winterurlaub ist es ratsam, mit einem gezielten Ski-Workout anzufangen. Neben klassischen Übungen, die die Kondition aufbauen und steigern, sollte dabei eine Reihe von Trainingseinheiten zusammengestellt werden, die vor allem die Beweglichkeit und Kraft, Ausdauer und das Gleichgewicht optimieren.

Mit acht Übungen topfit für den Wintersport

Bevor es losgehen kann, bedarf es eines kleinen aber hilfreichen Equipments. Dazu gehören ein Skistock oder ein herkömmlicher Besenstil – griffbereit hinlegen und los geht's:

Wedelhüpfen: Eine Aufwärmübung, die sowohl den Körper in Schwung bringt als auch die Muskulatur lockert. Skistock oder Besen dafür auf den Boden legen. Dann für 20 bis 30 Sekunden abwechselnd von der rechten auf die linke Seite des Stabs springen und dabei die Füße möglichst geschlossen halten. Steigerung: Nur auf einem Bein über den Stab hin- und herspringen.

Abfahrtshocke: Zur Kräftigung der Oberschenkelmuskeln und Stabilisation des Rumpfes. Zuerst die Stellung der Abfahrtshocke einnehmen. Dabei die Füße flach auf den Boden (oder auf eine ebene Platte stellen) und mit geradem Rücken nach vorne beugen. Knie leicht über die Fußspitzen und die Arme nach vorne am Körper halten. In dieser Position bis zu 30 Sekunden verharren und alles 2 bis 3 Mal durchführen. Steigerung: Gewicht abwechselnd von rechts nach links verlagern.

Ausfallschritt: Die beste Übung, um die Koordination zu steigern, aber auch um Knie und Sprunggelenk zu festigen. Ausfallschritt nach vorne machen und Rücken gerade halten. Wichtig: Das vordere Knie immer im 90-Grad-Winkel und hinter der Fußspitze aufstellen. Hinteres Knie bis knapp über den Boden senken, dann das Bein wieder strecken. Pro Seite 10 Wiederholungen mit 2 bis 3 Sätzen. Dazwischen pausieren, um die Muskeln nicht zu überfordern.

Beinbeuger: Eine gezielte Kräftigung der hinteren Oberschenkelmuskulatur und des Gesäßes, die aber auch gleichzeitig für die Stabilisation des Knies sorgt. Mit dem Rücken auf den Boden (oder die Platte) legen. Füße schulterbreit aufstellen, Kniewinkel von 90 Grad. Gesäß abheben und dann die Fersen in Richtung Oberkörper ziehen. Arme seitlich ablegen. Wichtig: Ein gerader Rücken. In dieser Position für etwa 20 Sekunden verharren, kurze Pause einlegen. 2 bis 3 Mal durchführen.

Armstrecker: Schultergürtel und Oberarmstrecker werden gekräftigt und der Rumpf stabilisiert. Rücklings an einen Stuhl stellen, in die Hocke gehen und mit beiden Händen schulterbreit darauf abstützen. Position 20 Sekunden halten, dann etwa 1 bis 2 Minuten pausieren. 2 bis 3 Sätze.

Unterer Bauch: Kräftigt die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur. Bauchseitig hinlegen und die Unterarme auf dem Boden aufstellen (oder die Kanten der Platte umfassen). Körper abheben, so dass nur die Zehen und Arme den Boden berühren. Wichtig: Den Rücken stets gerade halten und den Bauch anspannen, aber gleichzeitig die Schultern nach hinten ziehen – ca. 20 Sekunden halten. Steigerung: Füße im Wechsel leicht vom Boden abheben.

Achterkreisel: Fördert das Gleichgewicht und mobilisiert die Rumpf- und Beinmuskulatur. Ein Bein vom Boden abheben und damit horizontal eine Acht malen. Dabei ruht das Gewicht auf dem Standbein. Übung circa 20 Sekunden durchführen. Gut sind 5 Wiederholungen pro Seite.

Waden heben: Kräftigt die Waden, die hintere Oberschenkelmuskulatur und den Rumpf. Auch werden die Knie stabilisiert. Dafür gerade hinstellen, Füße hüftbreit auseinander halten und mit fast gestreckten Knien auf den Zehen stehend. An einem Stuhl festhalten. Bauch anspannen und Rücken gerade halten. Bis zu 20 Sekunden halten, je 3 Sätze. Steigerung: Fersen 12 bis 15 Mal im Wechsel auf und ab bewegen.

Auch wenn die einzelnen Übungen als solche einfach klingen, sollten vor allem Wintersport-Einsteiger auf ihre individuellen Bedürfnisse achten. Das gilt besonders für Menschen, die seit längerem generell keinen (oder nur wenig Sport) getrieben haben genauso wie für diejenigen, die älter als 60 Jahre sind. Von daher ist es immer ratsam, vor dem Beginn der Skigymnastik einmal seine Gesundheit unter die Lupe nehmen zu lassen und zum Beispiel seinen Hausarzt aufzusuchen.

Weil dieser einen meistens am besten kennt, kann er einem auch gezielte Tipps für die einzelnen Übungen geben oder gesundheitliche Aspekte für die Ski-Reise auf den Punkt bringen. Das kann zum Beispiel diejenigen betreffen, die alltäglich Medikamente einnehmen, die sich auch auf die Kondition, die Herz-Kreislauf-Funktion und andere wichtige Bereiche auswirken. Muss etwa die Dosis erhöht oder die Einnahme anders gestaltet werden, wenn es in den Ski-Urlaub geht? Müssen zusätzlich andere Medikamente verabreicht werden? Zu diesen und ähnlichen Fragen sollte erst ein Arzt hinzugezogen und dann die Reise angetreten werden.

A. Petersen © SeMa

Seniorenresidenz Fürstenhof

Zum Wohlfühlen im Alter!
Henstedt-Ulzburg, 2-Zi.-ETW, Wohnfl. ca. 38,5 m², Küche, rollstuhlgerechtes Bad, Blk., Bj. 1997. Die Seniorenresidenz Fürstenhof bietet alle Annehmlichk. vom Restaurant, Schwimmbad u. Massagen bis hin zum Pflegedienst, wenn man ihn benötigt. Sofort frei.
€ 89.000,–
Verbrauchsausweis: 108 kWh(m²a), Fernw./Gas, D

ImmobilienCenter
Quickborn/Henstedt-Ulzb.
Kerstin Sayer
Telefon 0 41 01 / 807 49 85
kerstin.sayer@spksh.de
www.spk-suedholstein.de

Sparkasse Südholstein

eMag 50 HD
Mehr als eine Leselupe!
eMag 50 HD – das Allround-Talent unter den elektronischen Handlupen: brillant & komfortabel
- Vergrößerung 2- bis 14-fach, stufenlos
- Ausklappbarer Lupengriff und integrierter Lesesteg
- Großes 5" Komfortdisplay
- Brillante Abbildung durch optimierte HD-Technologie

eMag 50 HD – die funktionelle Lesehilfe bietet in jeder Situation Sicherheit und optimalen Sehkomfort.
Nur bei Ihrem Augenoptiker:
Jetzt testen!
RECKE OPTIK
Langenhorner Markt 13c • 22415 Hamburg
Telefon: (040) 531 76 34

www.ahdh.de
HESSE DIEDERICHSEN HEIM
Ein Herz muss Hände haben
Ein neues Zuhause für ältere, pflegebedürftige Menschen:
- Pflege in freundlichen Einzel- und Doppelzimmern
- Vollverpflegung, auch Diätkost
- Umfangreiche soziale Betreuung
- Vielseitiges kulturelles Angebot
- Kurzzeitpflege möglich

Bitte fordern Sie unseren Hausprospekt an!
Hesse Diederichsen Heim
Lämmersieth 75
22305 Hamburg (Barmbek)
Tel. 040 61 18 41-0

Vergnügen abseits der Pisten

In der Tiroler Naturparkregion Reutte kommen nicht nur Skifahrer auf ihre Kosten

(rgz). Winterurlaub ist für viele Bundesbürger gleichbedeutend mit Skifahren oder Snowboarden. Tatsächlich beweisen aber zahlreiche Wintersportregionen in den Alpenländern, dass Tourismus ohne Skifahren keineswegs langweilig sein muss, sondern viele außergewöhnliche Vergnügungen abseits der Pisten bereit hält.

Auf Winterwanderungen durch die reizvolle Natur

So gibt es beispielsweise in der österreichischen Naturparkregion Reutte viele Möglichkeiten, die faszinierende Berg- und Seenlandschaft auch abseits der Skipisten und Langlaufloipen zu entdecken. Zahlreiche Winterwanderwege führen durch die verschneite Welt der Tiroler Naturparkregion, entlang des Wildflusses Lech und hinauf auf die majestätischen Berge. Doch nicht nur die Landschaft

und die weiten Panoramablicke lassen diese Ausflüge zu einem besonderen Erlebnis werden, sondern auch die urigen Einkehrmöglichkeiten. Nach einer Wanderung mit Schneeschuhen, Tourenskiern oder zu Fuß kann man sich in vielen gastlichen Stuben auf zünftige Jausen, herzhafte Suppen, traditionelle Mehlspeisen und viele weitere Schlemmereien aus der Region freuen. Abwechslung versprechen zudem Fackel- und Laternenwanderungen, Tourenabende oder Tierspurenwanderungen. Ausführliche Informationen zur Region gibt es unter www.reutte.com.

Weite Ausblicke

Von der Hirschbachalm in Höfen aus kann man etwa eine Wanderung entlang des Panorama-Höhenwegs nach Wängle und wieder zurück zur Alm unternehmen. Schon deutlich höher, nämlich auf 1.730 Metern Höhe, liegt das Panoramarestaurant Hahnenkamm. Wer nicht auf Schneeschuhen oder Tourenskiern unterwegs ist, erreicht es bequem mit der Gondelbahn, das Restaurant befindet sich direkt an der Bergstation. Von dort geht der Blick über den Reuttener Talkessel, über die Zugspitze bis hin zu den Lechtaler Alpen. Deutlich anstrengender ist die knapp vier Kilometer lange Schneeschuhtour von Rinnen aus zur Ehenbichler Alm auf 1.694 Metern. Auf der Alm angekommen, wird man für die Mühen mit einem Blick auf das Berwanger-Tal sowie das atemberaubende Bergpanorama der Zugspitze belohnt.

Alle Fotos © djd/Tourismusverband Naturparkregion Reutte

Seniorenreisen Busvermietung

Tagesfahrten

07.12.14 | Travestie-Show, inkl. Schlemmer- u. Eisbuffet, € 69,–
09.12.14 | Lichterfahrt Hamburg, Busfahrt, Kaffee & Kuchen, Glühwein, € 32,–
25.12.14 | 1. Weihnachtstag in Kutenholz , Weihnachtsbuffet, Rundfahrt, Kaffee und Kuchen, € 57,–
31.12.14 | Silvesterball in Kutenholz, kalt-warmes Buffet, Getränke, Musik, Neujahrssekt, Mitternachtssuppe , frische Berliner, € 86,–

Zustieg in Norderstedt, Langenhorn-Markt und (neu) Hamburg ZOB

Mehrtagesfahrt

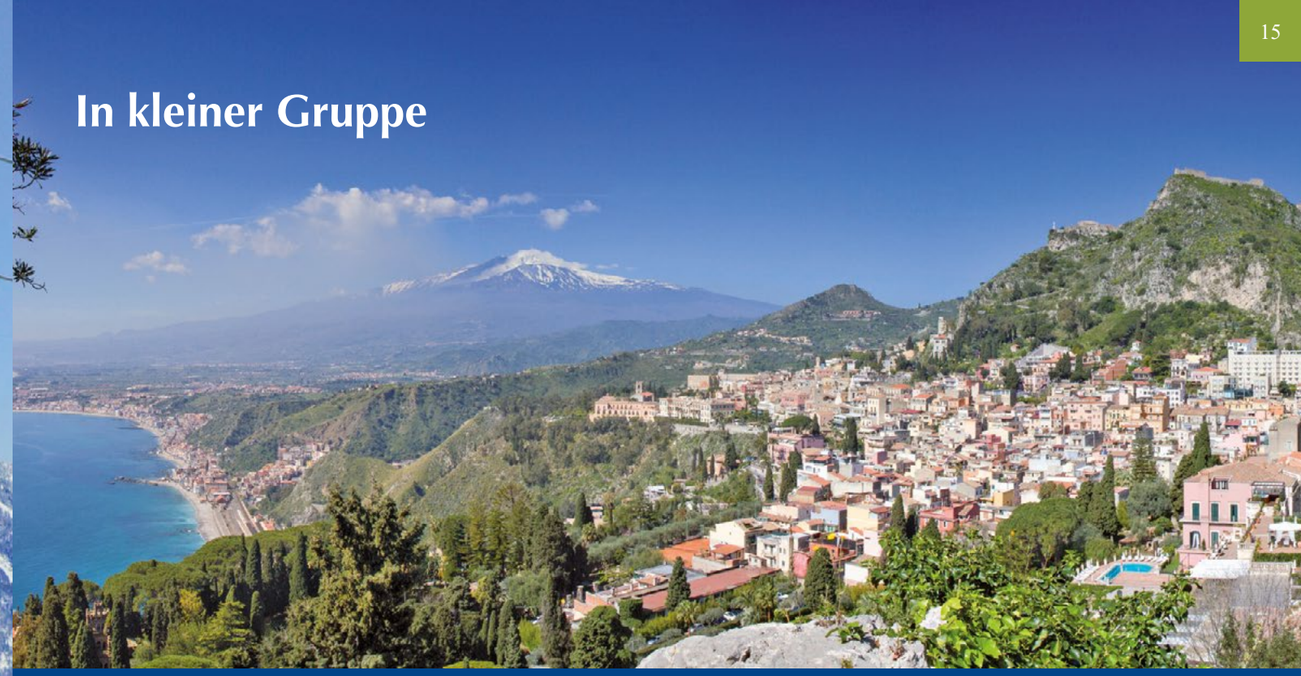
22.12.-27.12.14 | Weihnachten in Friedrichroda, inkl. HP, Weihnachtsmenü, Weihnachtsball, Ausflüge nach Erfurt, Gotha u. Thüringer Wald, ab € 549,–

Flusskreuzfahrten & Kuren auf Anfrage!

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

VIKINGTRAVEL® TUI TRAVEL Star

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



Blühendes Sizilien

und Liparische Inseln 28.04. - 07.05.2015

Im Reisepreis enthalten

- Vortreffen zum gemeinsamen Kennenlernen
- Flüge ab/bis Hamburg nach Catania
- durchgängige deutschsprachige Reiseleitung
- Transfers und Ausflüge im bequemen Reisebus
- Übernachtungen in ausgewählten 4-Sterne-Hotels mit Halbpension
- Besichtigungen inkl. Eintrittsgeldern laut Reiseverlauf
- Nachtreffen zum Austausch von Fotos und Erinnerungen

Ihr Mehrwert inklusive

- Bootsausflüge nach Vulcano, Stromboli und Panarea
- Fahrt zum gewaltigen Ätna und zur einmaligen Alcantara-Schlucht
- Wunderschönes Taormina und Besichtigung von Syrakus
- Besuch des Wochenmarktes und des Domes von Catania
- Weinprobe am Fuße des Ätna mit sizilianischen Köstlichkeiten im Weingut San Michele am Abschiedsabend

Veranstalter: Gebeco-Reisen

Eine Reise für alle Sinne!

Erleben Sie bei dieser entspannten Entdeckungsreise die Vielfalt von Italiens Inselwelt. Abwechslungsreiche Landschaften, tausende Jahre alte Kulturzeugnisse, faszinierende Ortschaften und kulinarische Spezialitäten – das alles wird Ihnen während dieser 10-tägigen Reise mit außergewöhnlich schönen Ausflügen geboten.

Eine Welt für sich, sind die zum Weltnaturerbe der UNESCO gehörenden Liparischen (oder Äolischen) Inseln vor der Nordküste Siziliens. Grandiose Naturerlebnisse und glasklares Wasser zeichnen diese sieben Vulkaninseln aus.

Preise pro Person im Doppelzimmer mit

20-22 Teilnehmern: € 1.765,–
16-19 Teilnehmern: € 1.885,–
12-15 Teilnehmern: € 1.999,–

Einzelzimmer-Aufpreis: € 345,–
Teilnehmerzahl min./max. 12/22

Ihr Vorteil:

Kein täglicher Hotelwechsel und sternförmige Ausflüge entspannt genießen

Beratung, Tipps und Anmeldung:

TUI TRAVEL STAR Reisebonbon
Ansprechpartnerin:
Mechthild Lena Hanses
Waldweg 11, 22393 Hamburg
Tel.: 040/601 98 98
www.kleingruppenreisen.com

Und sie fanden das Kind, das in einer Krippe lag

Auch, wenn die Konfirmation, der letzte Gottesdienstbesuch schon lange zurück liegen, ist die Weihnachtsgeschichte des Evangelisten Lukas vielen Menschen noch gegenwärtig. Engel verkünden Hirten die Geburt Christi: „Und das habt zum Zeichen: Ihr werdet finden das Kind in Windeln gewickelt und in einer Krippe liegen.“ Die Hirten lassen sich von der Botschaft ergreifen, gehen los, das Kind zu finden. Nicht irgendwann, sondern sofort. Weiter heißt es in der Bibel: „Und sie kamen eilend und fanden beide, Maria und Josef, dazu das Kind in der Krippe liegen.“ Weihnachten ist das Fest, das ganz eng mit Suchen und Orientierung zusammen hängt. Es geht um Licht in der Dunkelheit, um eine Botschaft, um Aufbruch zu einem Ziel, um Ankommen und Finden, um beschenkt werden und um schenken. Beim Evangelisten Lukas sind es die Hirten von Bethlehem, die sich auf den Weg machen, um das Kind in der Krippe zu suchen. Die Innenstadt Hamburgs ist mit den winterlichen Feldern rund um Bethlehem sicher nicht zu vergleichen. Wer hier in den Tagen vor Weihnachten „eilend“ unterwegs ist, sucht in der Regel kein Kind. Schon gar keines, das in einer Krippe liegt. Hier werden jetzt passende Geschenke gesucht und hoffentlich auch gefunden. Weihnachtsmärkte bieten nicht nur Glühwein und Bratwurst, sondern auch Kunsthandwerk und festliche Dekoration. Hier findet sich vorweihnachtliche Stimmung, die gut tut in der dunklen Jahreszeit. Nach dem Fest gilt es Geschenke umzutauschen oder auf nachweihnachtliche Schnäppchenjagd zu gehen.

Weihnachten, das ist natürlich auch das Fest der Familie. Nicht nur der Heiligen Familie in Palästina vor zweitausend Jahren, sondern von Millionen ganz konkreter Familien überall auf der Welt. Man ist zusammen, beschenkt sich und in allen Ländern gehört auch ein festliches Mahl zum Weihnachtsfest dazu. Nach so vielen guten Dingen täte Bewegung gut. Doch wohin, zu welchem Ziel?

Da haben wir einen Vorschlag! Er richtet sich an unsere Leser und Leserinnen mit oder ohne Enkelkinder genauso, wie an große und kleine Familien und verbindet die Urlaubsgewohnheiten vieler Menschen mit einer Stadt-Rallye und einem Puzzlespiel. Und das mitten in Hamburg!

„Jeden Tag lernen wir Dinge, von denen wir keine Ahnung hatten. Reisen bildet wirklich sehr“, schrieb Francois Marie Voltaire an Friedrich den Großen von Preußen. Daran hat sich nichts geändert. Heute durchstreifen Touristen rund um den Globus die Welt, wandern, liegen an Stränden oder schauen sich Städte, Dörfer, Tempel, Schlösser und Kirchen an. Da dürften die fast 12 Millionen Übernachtungs- und 86 Millionen Tagesgäste (2013) in Hamburg keine Ausnahme bilden. Was spricht dagegen, es ihnen gleich zu tun? In der Zeit nach Weihnachten haben alle großen Kirchen der Innenstadt – so wie alle anderen Tage des Jahres auch –täglich geöffnet. Aber nur in dieser Zeit stehen dort die Weihnachtskrippen, die nicht nur Kinder zum Schauen und Verweilen einladen. Jede der Krippen hat ihren eigenen Stil, unterscheidet sich deutlich von den anderen. Die kleine Stadt-Rallye, die wir vorschlagen, hat an den äußersten Punkten den „Michel“, die St. Michaeliskirche an der Englischen Planke, und den Marien-Dom an der Danziger Straße/Am Mariendom, in St. Georg. Zwischen ihnen, dicht beisammen, liegen St. Petri, St. Jacobi und St. Katharinen. Ob mit dem Öffentlichen Nahverkehr oder zu Fuß, alle Kirchen sind leicht zu erreichen. Wir zeigen hier fünf Bilder des Kindes in der Krippe. Ebenfalls auf dieser Seite – fünf Außenansichten der Kirchen, in denen diese „Christkinder“ – wenn denn eine Mehrzahl überhaupt zulässig ist – zu finden sind. „Lasst uns nun gehen . . .“ so heißt es bei Lukas, sprachen die Hirten zueinander. Gehen Sie mit – suchen und finden auch Sie! Ob allein, mit dem Partner, mit den Enkelkindern oder Freunden. Es fällt bestimmt nicht schwer, in den Tagen nach Weihnachten bis hin zum Fest der „Heiligen drei Könige“ am 6. Januar, die Frage zu beantworten „Welches Christkind gehört in welche Kirche?“ Ganz nebenbei werden Sie feststellen, dass Hamburgs Kirchen nicht nur für Touristen geistige und künstlerische Schätze bereithalten, die es wert sind, gefunden und geborgen zu werden. Und das nicht nur zur Weihnachtszeit!

Text und Fotos F.J. Krause © SeMa

A

B

C

D

E

Bei der Petrikirche 2

St. Petri

Katharinenkirchhof 1

St. Katharinen

Am Mariendom 1

St. Mariendom

Jakobikirchhof 22

St. Jacobi

Englische Planke 1

St. Michaelis

Name der jeweiligen Kirche zuordnen

A) _____

B) _____

C) _____

D) _____

E) _____

Auf 25 SeMa-Leser, die alle Fragen richtig beantwortet haben, wartet eine ganz besondere Überraschung: Pröpstin und Hauptpastorin Frau Dr. Ulrike Murmann wird persönlich im Februar oder März durch „ihre“ Hauptkirche St. Katharinen führen. Die Benachrichtigung erfolgt rechtzeitig.

Bitte hinter die Buchstaben A bis E die richtige Kirche schreiben und dann ausreichend frankiert als Karte oder Brief an SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg senden. Für Zusendungen per E-Mail nur für dieses Spiel: SeMa@email.de Bitte im Betreff „Christkind“ vermerken. Einsendeschluss ist der 11. Januar 2015.

Anzeige

Zu Weihnachten Sicherheit verschenken

Johanniter bieten den Hausnotruf jetzt auch als Geschenkgutschein an – schnell und unkompliziert im Online-Shop zu bestellen.

Ein beruhigendes Gefühl, seine Eltern auch im Notfall gut versorgt zu wissen. Selbst für mehr Sicherheit in den eigenen vier Wänden zu sorgen, fällt jedoch gerade älteren Menschen häufig schwer. Die Johanniter bieten daher den Hausnotruf nun auch in Form eines Geschenkgutscheins für Angehörige an – einfach bestellen und schon kommt der Gutschein für das dreimonatige Kennenlernangebot zusammen mit einer hochwertigen Geschenkbox per Post nach Hause.

Das Servicepaket kostet € 100,– und beinhaltet, nach regionaler Verfügbarkeit, sämtliche Hilfseinsätze während der Laufzeit sowie die Schlüsselhinterlegung bei den Johannitern. Nach Ablauf der drei Monate endet die Laufzeit automatisch.

Bis ins hohe Alter selbstständig in den eigenen vier Wänden zu leben und sich dabei sicher zu fühlen – das wünschen sich viele Menschen. Aus diesem Grund vertrauen bundesweit bereits mehr als 120.000 Menschen auf den Hausnotruf der Johanniter. Das Hausnotrufgerät wird an das normale Telefon angeschlossen und ist mit einem Sender verbunden. Dieser kann am Handgelenk oder um den Hals getragen werden. Im Notfall genügt ein Knopfdruck und das Telefon stellt eine Verbindung zur Hausnotrufzentrale der Johanniter her. Dort nehmen fachkundige Mitarbeiter den Notruf entgegen und veranlassen sofort, dass die betroffene Person Hilfe bekommt.

DIE JOHANNITER

Verschenken Sie Sicherheit zu Weihnachten: unter Telefon 0800 88 222 80 (gebührenfrei) oder im Online-Shop unter www.johanniter.de/schenken.

Knallerbsen statt Kaviar

Es ist mal wieder so weit. Nicht nur, aber gerade Senioren klagen mit zunehmendem Alter darüber, dass die Jahre gefühlt kürzer werden, dass die Uhr des Lebens unaufhörlich tickt. Und in gut drei Wochen gibt es auch wieder einen triftigen Grund zur Selbstreflektion.

An Silvester gibt es sie noch, die emotionalen Momente des Rückblicks. Alle stellen sich die Frage: Was brachte das Jahr 2014? Neben den Gedanken über Brandherde im Nahen Osten und in der Ukraine, den Titelgewinn bei der Fußball-Weltmeisterschaft oder gestürzte Politiker erwi-

schen sich Senioren aber auch dabei, sich zu fragen: Wie waren früher die Momente, an denen wir zurückblickten. Kurz: Wie feierten wir Silvester vor 40 oder 50 Jahren – oder sogar noch früher?

Vielleicht war nicht alles besser, anders war es mit Sicherheit. Und das schon allein wegen der finanziellen Situation. „Dadurch, dass die Menschen früher nicht so viel Geld hatten, gingen sie nicht so oft essen. Die Feierlichkeiten spielten sich wesentlich mehr in privaten Räumen ab“, meint Bärbel Reif (66) aus Hamburg-Ottensen: „In der Familie fühlten wir uns an diesem Tag wohl.“ Mögen die kleineren Silvester-Feiern der 60er- oder 70er-Jahre Begriffe wie Mega-Knall-Batterien, Dance Floor oder Flatrate-Essen noch nicht gekannt haben: Silvester-Bowle, Kalter Hund, selbst gemachter Heringssalat, kleine Papphüte, Luftschlangen und Raketen-Starts aus Weinflaschen taten es auch. „Es war familiärer, bedächtiger und bedeutender. Wir waren mehr eingebunden, die Menschen rückten gerade in schweren Zeiten zusammen“, sagt Gisela Holtz (90) aus Hamburg-Lokstedt zurückblickend. Silvester hatte so gesehen eine ganz andere Bedeutung für die Gesellschaft gehabt. Kartoffelsalat mit Würstchen, Tischfeuerwerk, Knallerbsen und „Dinner for one“ im Schwarz-Weiß-TV: Alles konnte so schön einfach sein – und die Menschen waren einfach füreinander da.

Gerade die Kult-Comedy aus Großbritannien zeigt aber, wie die Zeit vorangeht - sie feiert zu diesem Jahreswechsel nämlich ihren 50. Geburtstag. Mag der betrunkene Fernseh-Butler Groß und Klein noch immer amüsieren, es gibt auch einiges, was Senioren mit einem Achselzucken zur Kenntnis nehmen müssen: Baileys statt Pflaumenmus oder Senf im Berliner, brennende Barrikaden an der Hafenstraße, ein Messer im Auge eines 16-Jährigen oder 3.500 stundenlang in der Kälte wartende Besucher vor einer Mega-All-Inclusiv-Party in Hamburger City wie zum vergangenen Jahreswechsel passen so gar nicht zu den Begriffen Rummelpottlaufen, Bleigießen oder „Scherben bringen Glück“. „Ich weiß noch, wie wir uns zu Silvester mit Scherenschnitten und Bastelhüten beschäftigten“, blickt Brunhilde Riess (89) aus Hamburg-Niendorf wehmütig zurück. Auch die Frage der Getränke stellte sich nicht in dem heute gewohnten Maße. „Meine Eltern kannten nur Korn und Rotwein“, schildert Brigitta Kaehler aus Hamburg-Hoheluft. Dabei blickt sie sehr weit zurück, denn sie ist stolze 93 Jahre alt – und sie spricht von ihren Eltern, die damals in Ostpreußen die Jahreswende feierten. Was ihr heute fehlt? „Vor allen Dingen das Danziger Goldwasser“, kommt es mit dem verschmitzten Lächeln einer 93-Jährigen wie aus der Pistole geschossen.

Freilich gibt es auch Senioren-Gruppen, die sich gegen den Gang der Zeit wehren. In Blankenese versuchte zum Beispiel vor einigen Jahren eine Gruppe Erwachsener im besten Alter die jahrelange Tradition des Rummelpottlaufens (siehe Text zu alten Silvester-Bräuchen und Speisen nebenstehend) wieder aufleben zu lassen. Auch Retro-Silvester-Partys mit Kostümen aus den 50er- und 60er-Jahren werden vermehrt angeboten. Sie mögen die alten Zeiten nicht zurückbringen, aber zeigen den Umstand, dass sich vielleicht doch mehr nach ihnen sehnen als allgemein geglaubt wird.

Alle diese Rückblicke ändern freilich nichts daran, dass in gut drei Wochen wieder Tausende von Euro in den Himmel geschossen werden, Polizei und Feuerwehr im Dauereinsatz sind und sich Feierwütige in einer anonymen Menschenmasse zuprosten. Das Jahr 2015 wird so begrüßt wie die vorigen – vielleicht anders als früher, aber bestimmt nicht besser.

K. Karkmann © SeMa

Frühere Silvesterbräuche

⊙ **Rummelpottlaufen:** Verkleidete Rummelpottläufer gingen zu Silvester durch den Ort, sagten ihre urigen Verse auf und erhielten dafür Süßigkeiten – oder natürlich Schnaps. In Hamburg-Blankenese zum Beispiel waren diese lustigen Gruppen mit ihrem Rummelpott schon 1950 unterwegs.

⊙ **Bleigießen:** Das Bleigießen ist ein Orakelbrauchtum, das heute vorwiegend am Silvester-Abend praktiziert wird. Es war schon bei den alten Römern bekannt.

⊙ **„Scherben bringen Glück“:** Zu Silvester tranken Hausbewohner gemeinsam aus einem Glas, welches der Hausherr anschließend rückwärts gegen eine Mauer warf.

⊙ **Punsch statt Sekt:** In Zeiten, als sich noch nicht alle den teureren Sekt leisten konnten, war Punsch das klassische Silvestergetränk. Dieser bestand aus Wasser (alternativ auch Wein), Tee, Zitrone und Zucker. Er wird heute (in abgewandelter Form) noch auf Weihnachtsmärkten angeboten.

⊙ **Rote Unterwäsche:** In Spanien und Italien tragen junge Frauen heute noch traditionell bei der Jahreswende rote Unterwäsche.

⊙ **Lieder und Spiele:** Mit Kindern wurden in den 50er-Jahren oft alte Lieder gesungen („Was machtst Du mit dem Knie, lieber Hans?“) oder Blinde Kuh gespielt.

⊙ **Neujahrshämmerei:** Meist in Westfalen versammelten sich der Schmied und seine Gesellen um einen Ambos herum, um das alte Jahr im wahrsten Sinne des Wortes auszuhämmern.

⊙ **Futter für das Vieh:** Auf dem Land wurde das Vieh zum Jahreswechsel traditionell besonders reich gefüttert, damit es im neuen Jahr gut wachsen konnte.

Heiß geliebt!
Der Johanniter-Menüservice.

Der Johanniter-Menüservice bringt jeden Tag das Mittagessen heiß oder tiefkühlfrisch ins Haus. So sind Ihre Angehörigen gut versorgt - und Sie haben mehr Flexibilität im Alltag, persönliche Freiräume und ein gutes Gefühl!

Mehr Informationen unter:
Telefon 65054-135
www.johanniter.de

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

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

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

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

Quickborn – Kieler Straße 23
mit Blick ins Grüne

Barrierefrei erreichbare 3- bis 4-Zimmer-Terrassen-, Balkon- und Dachterrassen-Wohnungen in Süd-/West-Lage, 80-148 m² Wohnfläche, Marken-Einbauküchen, helle Bäder mit „befahrbaren“ Duschen, Designfußböden, Schallschutzverglasung, Lüftungssysteme, Maler, Fliesen, Gäste-WC, große Kellerräume, Carport u.v.m.

Schlüsselfertig ab € 249.000,–, ohne Anzahlung!
Der Kaufpreis ist erst zur Übergabe fällig!!!

Fertigstellung Winter 2014. Courtagefrei direkt vom Bauträger.

Bedarfsausweis 47 kWh/m²a, Gas, Baujahr 2014

Schaffarzyk & Stefan u. Axel
041 06 / 636 026
www.schaffarzyk.de

Neu + weiter

Zwei neue Kurse gibt's im LAB-Treffpunkt Fuhlsbüttel am Fliederweg 7:

Französisch für Einsteiger – immer montags 18.15-19.45 Uhr, Beginn ist am Montag, 12.01.2015.

Italienisch für Anfänger – immer mittwochs 11.45-13.15 Uhr, Beginn ist am Mittwoch, 14.01.2015.

Beide Kurse leitet Markus Knak. Die Kurse finden das ganze Jahr über statt, es gibt – bis auf eine kurze Urlaubspause nach Abstimmung – keine Semesterferien. Anmeldungen ab sofort im LAB-Büro. Die Kursgebühren werden jeweils im Zehnerblock abgerechnet: LAB-Mitglieder € 35,–, Gäste € 50,–.

Herzliche Einladung zu weiteren Angeboten mit gemeinsamem Hobby:

Fröhliches Singen mit Ursula Heckert, immer mittwochs 14-16 Uhr: Vorbeikommen, einsteigen und zu Klavierbegleitung mitsingen. Auf dem Programm stehen bekannte und beliebte Volkslieder.

Basteln mit Heidrun Peters, zweimal im Monat donnerstags um 13.45 Uhr, im Januar am 08. und 15.01.15. An Ideen mangelt es nie. Etwas mit eigenen Händen herzustellen, macht Spaß und ist der Tipp für neue Mitbastler. Materialkosten werden umgelegt.

Kurze Geschichten schreiben in der LAB-Schreibwerkstatt: Erlebtes oder Erdachtes zu einem Thema im eigenen Stil erzählen, aufs Papier bringen, vorlesen, aufheben für sich und die ‚Nachwelt'. Schreiben ist vielseitig, schult die grauen Zellen und kann aufräumen in Erinnerungen und Gedanken. Neue Schreibfreunde sind willkommen! Treffen: donnerstags 15.30-17.30 Uhr.

Die 3 Angebote sind für LAB-Mitglieder kostenlos, Gäste zahlen € 1.50 pro Mal.

LAB-Treffpunkt 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, 179 bis Brombeerweg.
fuhlsbuettel@labhamburg.de
www.labhamburg.de
Mitglied bei LAB kann jeder werden: Monatsbeitrag € 5,–

Leser schreiben Geschichte(n) & Gedichte

Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichten und Gedichte!

Weihnachtliche Gedanken

Das Jahr rauscht an uns ja nur so
vorbei und plötzlich ist sie da, die
Weihnachtszeit. Weihnachten, das
ist ein besinnliches Fest, was unsere
Herzen einfach höher schlagen lässt.
Wir möchten unseren Lieben so viele
sagen, was wir nicht täglich auf
der Zunge tragen. Deshalb möchten
wir ihnen eine große Freude machen
und diese als Geschenk wunderschön verpacken.
Ich schließe mich gerne mit diesem
Gedanken an und hoffe, dass ich
meine Freude für sie ganz einfach
so ausdrücken kann.
Monat für Monat erscheint Ihr
Senioren-Magazin und wirklich, es
steht für jeden was drin.
Die Themen sind breit gefächert,
stets aktuell, also, das Magazin liest
man nicht eben mal schnell.
Ob Schicksal im Alter, oder ob die
Gesundheit grad stockt, ganz viele
Tipps, auch für das Fernweh, was
uns gerne lockt. Dazu die Veranstaltungen, man kommt öfter mal
raus, so wird einem klar, dass
man das grade braucht.

Na, ja, und damit wir beweglich
bleiben, auch für unsere Seelenbalance, ein Versuch unserer Fähigkeiten mit einem flotten Tanz.
Das Schöne ist noch, hier werden
auch Leser vorgestellt, und zwar
in ihrer kreativen Welt. Auch
Geschichten von Lesern, die nicht
prominent, werden gerne gelesen,
denn auch sie haben Talent.
Also, im Senioren-Magazin gibt
es so viel zu lesen, es ist stets
interessant, und weil es so ist, legt
man es nicht gleich aus der Hand.
Nun möchte ich ganz besonnen,
auf mein Anliegen kommen. Ich
möchte Ihnen ein ganz herzliches
Dankeschön sagen, denn Sie
bereichern meine Zeit beim
Lesen an all den vielen Tagen:
Ich freue mich immer wieder aufs
Neue und hoffe, ich mache Ihnen mit
meinem Gedicht eine kleine Freude:
Nun wünsche ich Ihnen allen ein
schönes Weihnachtsfest, einen guten Rutsch ins neue Jahr,
aber halten Sie sich dabei fest.

Bis ins Jahr 2015 ganz liebe Grüße von Ihrer treuen Leserin Hannelore Andrews

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

Termine um Weihnachten und das Neue Jahr

Die Zeit vor Weihnachten und des Übergangs in ein Neues Jahr ist eine Zeit des Zusammenrückens. Gemeinsam werden Bräuche gepflegt oder ganz unkonventionell neue Formen des weihnachtlichen Zusammenseins praktiziert.

Wenn Alleinsein drückt, dann tut es das in dieser Zeit besonders. Deshalb ist es gut, dass es offene Angebote gibt; Möglichkeiten der Gemeinschaft auf Zeit. Die vielen Kirchen in den Stadtteilen laden besonders in dieser Zeit nicht nur ihre Gemeindemitglieder ein. Festliche Musik wird dort und in den großen Innenstadtkirchen angeboten. Nicht immer wird Eintritt erhoben; es lohnt sich, das Veranstaltungsangebot in der Lokalpresse zu studieren. Besonders erfreulich – Träger, die die ältere Generation im Fokus haben, laden auch diejenigen ein, die bisher den Weg zu ihnen noch nicht gefunden haben.

Es tut sich sehr viel in der Zeit um Weihnachten und den Jahreswechsel. Deshalb können die nachstehend aufgeführten Termine auch nur dazu anregen, sich selbst weiter kundig zu machen. Das Fazit wird sein – keiner muss in dieser Zeit allein sein. F.J. Krause © SeMa

LAB-Termine, rechtzeitige Anmeldungen erbeten:

Treffpunkt Altona, Große Rainstraße 22, Tel.: 040/39 76 71:
Sonnabend, 13. Dezember um 15 Uhr Weihnachtsfeier in Kooperation mit dem Treffpunkt Lokstedt.

Treffpunkt Eppendorf, Eppendorfer Weg 232, Tel.: 040/420 63 23:
Freitag, 19. Dezember um 14 Uhr Weihnachtsfeier

Treffpunkt Fuhlsbüttel, Fliederweg 7, Tel.: 040/59 24 55:
Sonntag, 14. Dezember um 14 Uhr Weihnachtsfeier
2. Weihnachtstag, 26. Dezember um 14 Uhr Traditionelles Beisammensein
Sonntag, 4. Januar von 14 bis 16 Uhr Neujahrsempfang (ohne Anmeldung)

Treffpunkt St. Pauli, Beim Grünen Jäger 10a, Tel.: 040/43 55 45:
Sonntag, 14. Dezember Weihnachtsmarkt Lübeck, Treffpunkt um 9.45 Uhr am Reisezentrum des Hauptbahnhofs
Donnerstag, 18. Dezember ab 14 Uhr Weihnachtsfeier
2. Weihnachtstag, 26. Dezember um 10 Uhr Weihnachtsausklang mit Frühstück (€ 7,–)
Mittwoch, 31. Dezember, Silvester-Party Einlass 19 Uhr

Termine Senioren Freizeitgruppe-Elbvororte Heiko Lüdke:

Heiligabend: um 9 Uhr Tropen-Aquarium Hagenbeck (€ 14,–)
1. Weihnachtstag: Panoptikum. Treffpunkt um 11.30 Uhr Bahnhof Altona, Eingang Rathaus (€ 5,50).
Anmeldungen bitte unter Tel.: 040/20 22 78 04

Musik in der Silvesternacht in der Hauptkirche St. Katharinen:

Katharinenkirchhof 1 Einlass ab 22 Uhr, Beginn 23 Uhr. Türkollekte. Wolfgang Amadeus Mozart: Krönungsmesse mit Katherina Müller (Sopran), Britt Glaser (Alt), Rainer Thomsen (Tenor) und Felix Schwandtke (Bass). Kantorei, Seniorenkantorei und Orchester St. Katharinen. Leitung und Orgel Andreas Fischer. Ansprache Hauptpastorin und Pröpstin Dr. Ulrike Murmann.

ALTONAER THEATER
Wir spielen Bücher!
GESCHENKIDEE
ERST LESEN, DANN AUF DER BÜHNE ERLEBEN!
DER HUNDERTJÄHRIGE, DER AUS DEM FENSTER STIEG UND VERSCHWAND 23.12.2014. bis 4.1.2015 (ausgenommen 26. und 31.12.)
DER TALENTIERTE MR. RIPLEY 7.1. bis 17.1.2015
FRÄULEIN SMILLAS GESPÜR FÜR SCHNEE 24.1. bis 6.3.2015
ER IST WIEDER DA 15.3. bis 24.4.2015
MAGICAL MYSTERY ODER: DIE RÜCKKEHR DES KARL SCHMIDT 3.5. bis 14.6.2015

BUCH + 2 THEATERKARTEN 49 EURO
TICKETS 040. 39 90 58 70 ▪ TAGESKASSE MO-SA 10-19, MI 10-18 UHR ▪ WWW.ALTONAER-THEATER.DE

Bekanntschaften

Er, 70/185/88/NR, mit Geist + Körper aktiv, kein Opa-Typ, versch. Interessen, mit viel Sinn für ein harmonisches Wir sucht natürliche Sie, nicht nur für diesen Winter! **Tel.: 040/763 67 08**

Sie, 64/168, nicht ganz schlank, möchte das Leben gerne wieder zu zweit geniessen und sucht einen humorvollen Partner bis 70, um die Freizeit gemeinsam zu erleben, **Chiffre 3214**

Frau, 60/Rentn./NR, sucht Frau f. Freundschaft oder mehr? Bin vielseitig interessiert, liebe Musik, wichtig Humor! Lesen, kleine Reisen in interessante Städte, Kunst – gehe gern in Ausstellungen, singe im Chor, surfe gerne im Internet, Kartenspiele, kein Wandern, Fitness! Raum Eimsbüttel, Eidelstedt, **Tel.: 0176/48 11 43 37**

Lebensfrohe Dame, 68/165/NR, wünscht sich niveauv. Herrn, NR, bis 74 ab 175, für Freizeitgestaltung, nur freundschaftlich, **Tel.: 0160/90 43 03 52**

Er, 52, möchte eine nette Frau kennenlernen, ab 50-65 Jahre, Aussehen unwichtig, auch gerne mollig! **Tel.: 0157/38 28 42 06**

Tierliebe Hamburger Deern mit Herz und Häuschen und Garten sucht netten NR-Partner. Wenn Du geistig beweglich bist und eine Zukunft zu zweit aktiv gestalten willst, dann freue ich mich sehr auf Deinen Anruf unter **Tel.: 040/547 670 00.** Übrigens: ich bin Ü 50 und wohne im Hamburger Westen.

Witwe, 75/65/163/NR, jünger aussehend, sucht Partner, der meine Hobbys mit mir teilt. Tanzen, Skat + in den Wintermonaten gerne in Spanien leben. Wohne in Stellingen-Eimsbüttel, bitte NR bis 75 Jahre. **Chiffre 3714**

Ich bin 69/167/NR mit Humor und Herz, gehe gerne spazieren, radfahren, suche ehrlichen und humorvollen Ihn, NR, **Tel.: 0152/54 97 61 55**

Sie, 77 Jahre, Sternzeichen Löwe, NR, sucht netten Herrn passenden Alters für gemeinsame Freizeitgestaltung, **Chiffre 3814**

Frohnatur, Sie, 78/160, kein Oma-Typ, vielseitige Interessen, sucht Ihn, will Silvester/Neujahr nicht mehr alleine sein, mit Dir in den siebten Himmel tanzen und füreinander da sein, finde ich Dich? **Chiffre 3414**

Bin Frau, 60+/161, mit den Jahren etwas rund geworden, an Kultur + Gesellschaft + Politik + dem Gespräch interessiert, sucht gepfl., humorv. Mann für ein bereicherndes Miteinander. **Chiffre 3514**

Sportliche Sie, 60 J., unabhängig, verwitwet, sucht ebensolchen Ihn, interessiert an Kunst und Kultur, Radfahren sowie Reisen in fast alle Länder dieser Welt zwecks gemeinsamer Unternehmungen, **Chiffre 3614**

Stellengesuche

Physiotherapeutische Genesungsbegleiterin sucht Minijob als Peer-Expertin. Gruppenarbeit, Einzelgespräche, Betreuung. **Elena, Tel.: 040/74 10 92 86**

Suche

Wer übernimmt für Seniorenin Schneefegen im Mözener Weg? **Tel.: 040/537 45 10, Langenhorn**

Ich suche einen runden Tisch, Durchmesser bis 80 cm, Tischhöhe ca. 69-72 cm, Angebote an **Tel.: 040/27 68 19 (mit AB)**

Rentnerin, 68 Jahre, aus Wedel, sucht Dame für Freizeit, Radeln, Spazieren, Canasta, Rummikub, Spiele (im Winter), **Tel.: 04103/903 96 31**

Sen.-WG, gibt es eine Dame, tierliebend, sympathisch, ca. 55-65 Jahre, die mit uns (mit mir und 2 freundlichen Hunden) eine 4 ½-Zi.-Whg./Garten, Auto u.v.m., in Winterhude teilen möchte? Bin vielseitig interessiert, gesellig, natur-/kostliebend, schätze ausgelassene Fröhlichkeit, aber auch Ruhe und Zurückgezogenheit. **Chiffre 3914**

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

Freizeit

Reisen: In- und Ausland, Schiff! Sie, NR, kultiv., zeitl. u. finanziell unabh., 73 J. jung (!), n. lesb., möchte eine Gleichgesinnte (auch sonst. Unternehmungen) kennenlernen. **Chiffre 3314**

Wer hat Lust in einer neugegründeten Rock-Oldie-Gruppe als Keyboarder, Gitarrist oder mit einem anderen Instrument mitzumachen? Wir singen und spielen Rockmusik und Oldies aus den 60er-, 70er-, 80er-Jahren. Im Westen von Hamburg singen und musizieren wir jeden Montag, von 15-17 Uhr. Bei Interesse rufen Sie bitte gern an **Tel.: 040/830 05 00**

Silvesterfeier: tanzfreudiger Mann, 60er, 177/NR/schlank, würde sich gerne einer Gruppe anschließen, **Tel.: 040/605 24 14**

Wir suchen für Sambacanasta/Romme-Cup Mitspieler/-innen für privat, Raum Eimsbüttel, Nähe Hagenbeck, gerne auch für gemeinsame Unternehmungen, Bus- Tagestouren/kleine Reisen, **Tel.: 040/61 13 03 77**

Welche Rentnerin möchte im netten Damenkreis Doppelkopf spielen od. auch lernen? Raum Norderstedt, Langenhorn, bitte melden. **Tel.: 040/531 38 96**

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 Februar-Ausgabe. Einsendeschluss: 15.01.2015

Lenormand-Kartenlegen ist etwas für die Seele. Wenn Sie es gern in kl. Runde mit viel Spaß und Freude und ohne Stress lernen möchten oder es fehlt Ihnen die Praxis dafür und finden keinen Einstieg? Dann rufen Sie gerne an, **Tel.: 0176/54 71 74 52**

Sie sucht nette, unternehmungslustige + zuverlässige Menschen (65-75 J.) für vielseitige Unternehmungen. In der kommenden Weihnachtszeit bietet sich zum Kennenlernen eine gemütliche Gesprächsrunde im Café an. **Tel.: 040/538 15 71**

Sonstiges

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

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

BARBARA Nägelen – Immobilienbetreuung seit 1987 für Verkauf und Vermietung. Kompetent, freundlich, diskret. Gerne sind wir für Sie da. Rufen Sie uns an. **Tel.: 04103/189 59 33**

Optimale häusliche Versorgung durch die bundesweite Vermittlung von 24-Stunden-Betreuungskräften aus Osteuropa. Mehr Informationen unter: www.24h-gut-betreut.de oder telefonisch bei Ihrer Ansprechpartnerin: Heike Mertens, **Tel.: 04161/509 90 69**

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

Massage, www.elenashaarentfernung.de, **Tel.: 040/74 10 92 86**

Verkauf

Zu verkaufen: 1 Nachtfernglas von Zeiss, VB; 1 dreiteiliger schwarzer Smoking Gr. 27 H € 150,–; 1 Hamburger Blazer und passende Hose; 1 Hartschalen-Koffer mit Zahlenschloss von Samsonite, **Tel.: 040/520 27 90**

Plattenspieler Lenco-L75, Zarge, eichehell, € 40,–, **Tel.: 040/521 81 27**

• **Collegemappe,** Leder, kaum benutzt, mit sieben Innen- und einer Außentasche, € 35, • **Collemappe,** Leder, eine Innen- und eine Außentasche, € 15,–, **Tel.: 040/57 54 92**

Goethe-Bände 1-8, sämtliche Werke von Theodor Friedrich Verlag, Philipp Reclam Junior Leipzig, Schätzwert € 200,– VB, **Tel.: 040/552 63 25**

Smoking Gr. 26, schwarz, sehr gut erhalten, da garantiert nicht getragen – günstig abzugeben, **Tel.: 040/551 24 92**

Gut erhaltener Dual-Plattenspieler Typ CS 704 mit HIFI-Vorverstärker Dual TVV 47, günstig zu verkaufen. **Tel.: 040/527 05 96**

Thomas-Porzellan "Kobaltbordüre", Kaffee-Ess-Service, viele Extras: Suppentasse, Schüssel, Suppenterrine, Fleisch + Kuchenpl., Kannen (Tee + Kaffee) für Milch + Zucker, Butterdose u. v. m., Preis € 300,– VB, **Tel.: 040/27 68 19 (mit AB)**

Speziell für Einsteiger und Senioren: Die.Anleitung erklärt die Bedienung von Smartphones und Tablets auf einfache Weise

Die.Anleitung für Smartphone und Tablets mit den Betriebssystemen Android oder iOS helfen Neueinsteigern, die mit der Technik noch nicht vertraut sind, ihre Berührungsängste abzubauen. In allen Ausgaben geht es gezielt darum, die Grundfunktionen der Mobilgeräte Schritt für Schritt zu erläutern, ganz ohne Fach-Chinesisch oder Expertenwissen. Denn ist der erste Schritt erst einmal gemacht und die Hemmschwelle überwunden, kommt der Spaß am Gebrauch von Smartphones und Tablets ganz von alleine – ebenso wie das Erlernen der fortgeschrittenen Funktionen. Kostenlose Leseproben stehen unter: www.die-anleitung.de bereit.

ANGST nehmen, Sicherheit geben!
Computerhilfe mit Herz

Für Senioren und Einsteiger. Sie würden gerne mehr mit Ihrem Computer, Tablet und Smartphone anfangen?

Ich komme zu Ihnen nach Hause und vermittele Ihnen einfach und praxisorientiert die nötigen Grundlagen, um aktiv an der Welt der modernen Kommunikation teilzunehmen.

Rufen Sie mich an oder schicken Sie mir eine E-Mail mit dem Betreff: - Schulung -
Tel: 040/47 11 67 62
oder pziems@gmx.de

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

Gaumenfreuden zu festlichen Stunden

Endlich ist es wieder soweit: Die Tage sind kurz, die gemütlichen Stunden bei Kerzenschein lang!

Mit Freunden und Verwandten nun beisammen zu sitzen und festlich zu essen bringt Freude. Und wer Lust aufs Kochen hat und gern am Herd steht, kann mit guten Zutaten die Gäste verwöhnen. Die Zeit der Bratäpfel, leckeren Geflügel- und Fischgerichte und deftigen Beilagen hat begonnen. Um nicht all zu sehr ein schlechtes Gewissen durch fettes Essen, viel Süßes und größere Mengen zu bekommen, kann man die winterlichen Gerichte mit fruchtigen Zutaten und leichten Salaten ergänzen. S. Rosbiegal © SeMa

Lachsröllchen...

(für 1 Person)

... mit Toast.

2 Scheiben Räucherlachs, 100 g Frischkäse, 2 Scheiben Toastbrot, Dill, Salz

Frischkäse mit etwas Salz und gehacktem Dill vermischen. Lachsscheiben damit bestreichen und aufrollen. Die Rollen in daumendicke Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten.

Mit Dill garnieren. Brot toasten und in der Mitte diagonal durchschneiden. Die Toastdreiecke zu den Lachsröllchen legen.

Entenbrust...

(für 1 Person)

... mit Orangensoße.

1 Entenbrust, 1 EL Rapsöl, 2 Orangen, Salz, Pfeffer, ½ TL Speisestärke

Eine Orange filetieren. Die zweite Orange auspressen.

Entenbrust waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Haut der Brust leicht einritzen, dabei nicht das Fleisch verletzen. Pfanne erhitzen und die Entenbrust auf der Hautseite anbraten. Die Brust wenden und nach Bedarf (wenn nicht genug Fett von der Ente in der Pfanne ist) Öl hinzugeben.

Nach 10-15 Minuten den Orangensaft angießen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Deckel auf die Pfanne legen und bei geringer Hitze 10 Minuten weiter garen.

Die Brust aus der Pfanne nehmen und in Alufolie wickeln. Flüssigkeit in der Pfanne mit angerührter Speisestärke andicken. Orangenfilets hinzugeben und die Soße abschließend abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Karpfenfilet...

(für 1 Person)

... mit Kartoffel-Feldsalat.

150-200 g Karpfenfilet, Salz, Mehl, 2 EL Rapsöl.
Für den Salat: 70 g Feldsalat, 1 mittelgroße Kartoffel, 1 TL Rapsöl.
Für die Soße: ½ Schalotte, 1 EL Kräuteressig, 1 EL Rapsöl, 1 Prise Zucker, Pfeffer und Salz

Kartoffel gar kochen und abkühlen lassen. Die Kartoffel pellen, in Würfel schneiden und in einem Teelöffel Öl anbraten. Feldsalat gründlich waschen und mit den Kartoffelstücken mischen. Die Schalotte fein würfeln und mit den anderen Soßenzutaten verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße über den Feldsalat und die Kartoffelstücke verteilen und vorsichtig vermischen. Das Karpfenfilet waschen, trocken tupfen und salzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch in Mehl wenden und das überschüssige Mehl abschütteln, bevor Sie das Filet ins heiße Fett legen. Den Fisch anbraten und dann wenden. Auf mittlerer Stufe 4-5 Minuten garen.

Schnitzel...

(für 1 Person)

... á la Cordon bleu.

175 g Schweineschnitzel 1 Scheibe mittelalten (oder je nach Geschmack alten) Gouda 1 Scheibe Katenschinken, 1 Ei, 3-4 EL Paniermehl, 2 EL Rapsöl, Mehl, Salz

Fleisch waschen und trocken tupfen. Ins Schnitzel eine Tasche schneiden (oder schon beim Kauf den Schlachter bitten, dass er das Schnitzel einschneidet). Käse und Schinken in die Tasche legen und mit einem Zahnstocher das Fleisch verschließen. Das Ei verquirlen. Ein Teller mit Mehl und einen mit-Paniermehl am Herd bereit stellen. Öl erhitzen und dann auf mittlere Stufe stellen. Das Schnitzel leicht salzen und in Mehl wenden. Das überschüssige Mehl abschütteln.

Das Fleisch im Ei wenden und anschließend im Paniermehl. Das Schnitzel in die Pfanne geben und von beiden Seiten 10 Minuten braten.

Das Fleisch auf einen Teller legen und den Zahnstocher entfernen.

Bratapfel

(für 1 Person)

1 mittelgroßer, standfester Boskopapfel, 2 walnussgroße Stücke Marzipanrohmasse, 10 Rosinen, 1 TL Honig, 1 TL Butter

Den Apfel waschen, abtrocknen und das Kerngehäuse entfernen, so dass eine Röhre in der Mitte des Apfels entsteht (Apfelausstecher). Das untere Ende mit einem Stück Marzipan zustopfen und den Apfel in eine Auflaufform stellen. Die Rosinen in die Röhre geben. Das obere Ende mit dem zweiten Stück Marzipan zustopfen. Butter oben auf dem Apfel verteilen. Den Honig über den Apfel laufen lassen.

Den Apfel im Backofen bei 175° C (vorgeheizt) 45 Minuten garen. Danach mit einem Holzstäbchen die Garprobe machen. Ist der Apfel innen noch sehr fest, weitere 10 Minuten im Backofen lassen.

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

Frische · Qualität · Vielfalt

Jeden Dienstag und Sonnabend

UNTER HUBER

...aus dem Rauch auf den Wochenmarkt

Grünkohlzeit

- Kasslernacken kg € 8,90
- Kassler Karbonade ab kg € 9,90
- Magere Kohlwurst kg € 14,90
- Kernige Schweinebacke kg € 9,90

Alle Produkte sind mild gesalzen und schmackhaft geräuchert!

Obsthof Palm

Frisches Obst aus dem Alten Land

direkt auf dem Wochenmarkt – eigene Ernte aus kontrolliertem, integriertem Anbau.

Die neue Apfelernte

alle Sorten – knackig frisch!

Frischer, selbstgepresster Apfelsaft in der 5-Liter-BIG-BOX!

2-kg-Beutel versch. Sorten € 1,50

Wochenmärkte: Langenhorn • Schmuggelstieg

Harry's Fischdelikatessen
Fisch macht sexy!

Krabbe an Krabbe: Nordsee-Krabbensalat	200 g	€ 4,00
Räucherlachs	200 g	€ 5,00
Frisch geräuchert: Ostseeaale	100 g	€ 4,95

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

Fischfachhandel R. Diedrichs

Qualität und Frische zu günstigen Preisen...

Lebende Karpfen und lebende Forellen sowie weitere Fischspezialitäten zu günstigen Tagespreisen.

Gern nehmen wir Ihre Weihnachtsbestellung entgegen

Wochenmärkte: Di. + Sa. Langenhorn • Mi. + Fr. Fuhlsbüttel
Die Familie Diedrichs + Team wünscht Ihnen frohe Festtage

Geflügelhof Hellfritz

Ab sofort nehmen wir Ihre **Weihnachtsbestellung** entgegen: z.B. für Gänse und Enten aus Freilandhaltung, Kaninchen, Puten und Wild.

Abholung in Langenhorn und Fuhlsbüttel am 24.12.14 möglich!

Wochenmärkte:
Di. + Sa. Langenhorn · Mi. + Fr. Fuhlsbüttel · Do. Schmuggelstieg
Sa. Duvenstedt

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

Gänse, Flugenten, Puten, Kaninchen
Denken Sie bitte an Ihre Weihnachtsbestellung!

Sonderverkauf und Bestellausgabe auf dem Langenhorner Wochenmarkt am Mi. 24.12., 7.30-12 Uhr

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

Immer etwas Besonderes beim...

Käse Spezi

Thomas Gerstenberg • www.käsespezi.de
Wochenmärkte: Langenhorn / Fuhlsbüttel / Schmuggelstieg

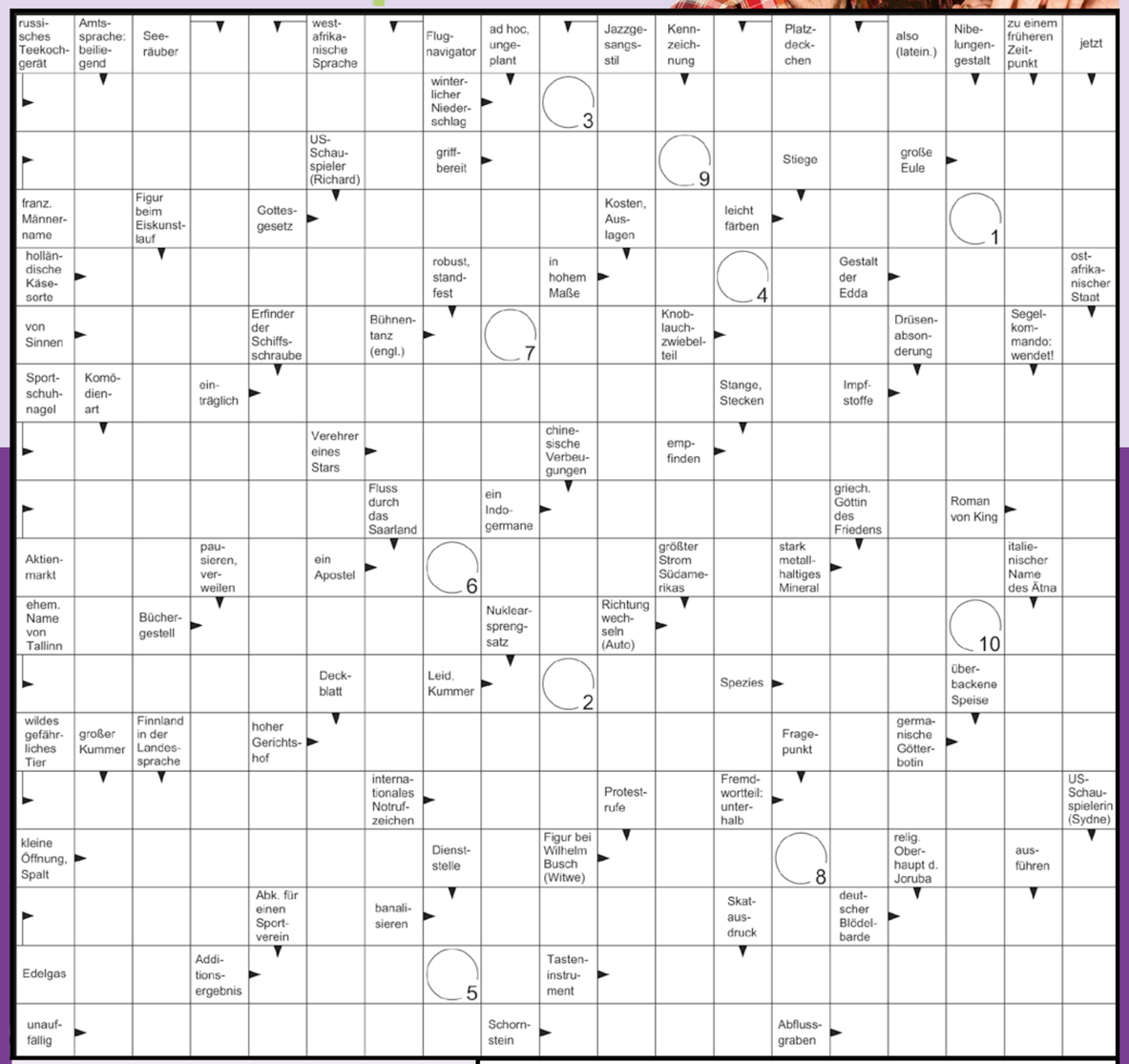
Dauerhaft günstig:

Französischer Tortenbrie

sahnig/mild, Fett i. Tr. 50 %

100 g **€ 0,99**

Rätsel Spaß



Die Gewinner vom November!

1. bis 3. Preis: je 2 Tickets für André Rieu

1. Peter Bösch, 22589 Hamburg
2. Bärbel Ahrens, 22767 Hamburg
3. Elfriede Emrich, 22525 Hamburg

4. bis 6. Preis: je 2 Tickets für das „Shadowland“

4. Herbert Schulz, 20537 Hamburg
5. Renate Staffeldt, 22459 Hamburg
6. Antje Schiemann, 22941 Bargteheide

Berichtigung zu André Rieu: In der November-Ausgabe wurde von uns beim Gewinnspiel für das Konzert ein falsches Datum genannt. **Richtig ist der 07.02.2015** und nicht der 29.01.2015.

Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe November 2014

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

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

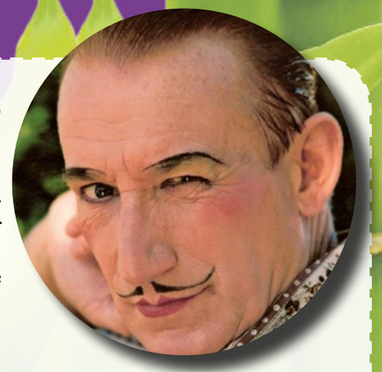
		1	6		7		9	
				9				
	2	5	4	3		8		
2	4		5	7	6		1	
	5		9	8	2		4	3
		6		4	8	7	3	
				6				
	1		7		9	4		

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

Sudoku-Regeln

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

Verlosung im Dezember 2014/Januar 2015!



1. + 2. Preis: je 2 Karten für Robert Kreis

„Manche mögen’s Kreis“ am 22. Februar um 11.30 Uhr.

Der beliebte Entertainer Robert Kreis wird das Publikum auch mit seinem neuen Programm auf gewohnt elegante Art und Weise in die Goldenen Zwanziger entführen und beweisen wie zeitlos viele Texte und Lieder aus dieser Zeit sind. In Deutschland, Österreich und der Schweiz begeistert dieser wirklich große „Kleinkünstler“ seit nunmehr 30 Jahren sein Publikum.

Komödie Winterhuder Fährhaus • www.komoedie-hamburg.de

…und so können Sie gewinnen: Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 16.01.2015 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

einfache DIE.ANLEITUNG
EINFACH.VERSTÄNDLICH.SCHRITT FÜR SCHRITT

3. bis 10. Preis: Die einfache Anleitung

Erklärt die Bedienung von Smartphones und Tablets auf einfache Weise.

2x2 – Die.Anleitung für das Apple iPad (150 Seiten, € 14,80)
2x2 – Die.Anleitung für das Apple iPhone (150 Seiten, € 14,80)
2x2 – Die.Anleitung für Android Tablets (198 Seiten, € 16,80)
2x2 – Die.Anleitung für Android Phones (198 Seiten, € 16,80)

Hörbuch und Tour

Hans Scheibner

Mit seinen Bühnenprogrammen rund um die „Oma“ feiert Hans Scheibner große Erfolge.

Und auch im Hörbuch ist die „Oma“-Reihe mit Titeln wie: Wer nimmt Oma?, Wohin mit Oma? und Wo bleibt Oma? längst Kult. Nun legt Hans Scheibner ein neues weihnachtliches Hörbuch mit dem Titel Als Herr Wolf die Oma fraß (63 Min. € 10,–, ISBN 978-3-89903-915-3) vor und beweist, dass Märchen nichts von ihrer Aktualität eingebüßt haben.

Mit viel schwarzem Humor erzählt und singt Hans Scheibner, unterstützt von seiner Frau, der Schauspielerin Petra Verena Milchert und der gemeinsamen Tochter Raffaela Scheibner, Märchen von heute: Da wird die Großmutter vom Wolf um ihr kleines Häuschen gebracht und mit einer Lebensversicherung ordentlich über den Tisch gezogen und die Eltern von Hänsel und Gretel diskutieren über Kitas, Karrierefrauen und Väter in Elternteilzeit.

„Wer nimmt Oma?“ auf Tour:

10.12. Quickborn, 20 Uhr. 11.12. Bergedorf Haus im Park, 20 Uhr. 12.12. Harburg Theater, 20 Uhr. 15.12. Bargteheide Theater, 20 Uhr. 17.12. Hamburg CCH, 17 Uhr., 22. bis 28.12. Hamburg Lustspielhaus, 20 Uhr (Do. und Fr. auch 16 Uhr). Weitere Tourdaten und Infos unter: www.hansscheibner.de

Sonderausstellung

Gemeinsam Gegeneinander

Automobilrennsport in BRD und DDR zwischen Kriegsende und Mauerbau.

25 Jahre nach dem Mauerfall feiert die Sonderausstellung die Konstrukteure und Rennfahrer aus beiden deutschen Staaten. Für die Funktionäre und Politiker galten damals die Autorennen als Propaganda-Kampf der Systeme. Die meisten der Rennfahrer sahen darin jedoch in erster Linie ein Kräftemessen unter konkurrierenden Kollegen oder sogar Freunden.

Die Präsentation der Rennsportfahrzeuge eröffnet teilweise noch unbekannte Facetten der deutsch-deutschen Automobil-Rennsportgeschichte und ihrer Akteure.

Öffnungszeiten: Di. bis So.; 10-18 Uhr. Weihnachten: 24. + 25.12. geschlossen, 26.12. von 12-18 Uhr, 27.-30.12. 10-18 Uhr geöffnet, am 31.12.2014 + 01.01.2015 geschlossen. Eintrittspreise für die Dauer- und Sonderausstellung gültig für 2014: Erwachsene € 12,–, Kinder (4-14 Jahre) € 7,50. Ab 2015: Erwachsene € 13,50, Kinder (4-14 Jahre) € 8,–, Gruppen ab 15 Personen € 12,– pro Erwachsenen.
PROTOTYP GmbH, Lohseplatz 1 a, 201457 Hamburg, Tel.: 040/39 99 69 67, weitere Informationen unter www.prototyp-hamburg.de

Theater

Der talenierte Mr. Ripley

Nach dem Roman von Patricia Highsmith

Der mittellose Künstler Tom Ripley wird von dem wohlhabenden Mr. Greenleaf beauftragt, dessen Sohn wieder nach Hause, zurück nach Amerika, zu locken. Tom reist nach Südeuropa und gibt sich als alter Schulfreund aus.

Dickie ist ihm bald sehr zugewandt und nimmt ihn bei sich auf. Das hat jedoch schwerwiegende Folgen: Tom ist von Dickie fasziniert, während jener ihm zunehmend weniger Aufmerksamkeit schenkt. Diverse Kränkungen und die Gier nach dem dandyesken Lebensstil Dickies verführen Tom schließlich zum Mord.

Nach der Tat verwischt er alle Spuren und schlüpft in die Haut des Ermordeten. Fortan führt er ein Doppelleben voller Annehmlichkeiten. Plötzlich jedoch tritt Freddie Miles, ein alter Freund von Dickie, auf die Bildfläche, um nach dem angeblich Untergetauchten zu suchen. Statt seiner trifft er auf Tom und schöpft augenblicklich Verdacht. Nun muss Mr. Ripley schnell handeln, bevor sein sorgsam aufgetürmtes Lügengebäude in sich zusammenfällt. Ein atemloses Katz-und-Maus-Spiel quer durch Italien beginnt.

Vorstellungen vom 7. bis 17. Januar 2015
Altonaer Theater, Museumstr. 17, 22765 Hamburg, Tel. 040 399 05 870, www.altonaer-theater.de

Weihnachtskonzert

Ein Juwel im Hamburger Musikleben

Der Hamburger Knabenchor St. Nikolai.

Unter der Leitung von Kirchenmusikdirektorin Rosemarie Pritzkat präsentieren die Jungen und jungen Männer mit ihrem Weihnachtsliederprogramm ein anspruchsvolles Konzert mit erstklassigen Knaben- und Männerstimmen.

Freuen Sie sich auf ein festliches Konzert zur Einstimmung auf Weihnachten.

Am Donnerstag 18. Dezember 2014 um 19 Uhr im Hospital z. Heiligen Geist, Hinsbleek 11, 22391 HH im Festsaal. Infos unter: unter Tel. 040/606 01-160

Schöner singen – auch im Alter!

Stimmen altern. Nicht nur Solisten, auch Chor-Sängerinnen und -Sänger bemerken mit fortschreitendem Alter, dass das Singen nicht mehr so leicht wie früher funktioniert.

Die Stimme wirkt manchmal eng, kleiner oder fühlt sich gar rau an. Selbst Höhe und Tiefe kann schwinden. Ist das ein Grund die Stimmgruppe oder gar den Chor zu verlassen? „Nein, da gibt es Abhilfe“, sagt Christiane Hrasky. „Mit einer professionellen Stimmbildung lässt sich dem Altern der Stimme sehr erfolgreich entgegenwirken.

Das ist keine Zauberei. Stimmbildung ist eine auf Atem- und Körperwahrnehmung basierte, altersunabhängige Technik, die jeder lernen kann!“ Als Leiterin des Franz-Schubert-Chores und anderer kirchlicher und weltlicher Chöre weiß Hrasky, wovon sie spricht: „Aus meiner täglichen Arbeit kenne ich die Probleme gerade älterer Chormitglieder und weiß auch, wie wertvoll gerade sie für die Chöre sind.

Deshalb ist mir die Idee gekommen für diese Zielgruppe einen Stimmbildungs-Grundkurs anbieten.“ „Schöner singen“ nennt sie ihr Fitnessprogramm für die Stimme, das man sich oder anderen schenken kann! Start ist am 21. Januar im Bürgertreff Altona-Nord, direkt beim S-Bahnhof Holstenstraße.

Alle Informationen unter 040/360 27 252 oder www.christiane-hrasky.de

F.J. Krause © SeMa

SIG Holstein

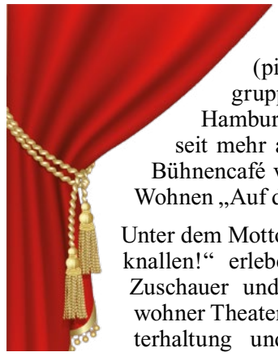
Investieren Sie krisensicher! Hochwertige Pflegeimmobilien als Kapitalanlage

"Am Osterbekkanal" in HH-Barmbek
- Apartments seit 2011 in Betrieb
- komplett belegt, kein Leerstand
- Mietvertrag über 20 Jahre mit Indexierung
- eigenes Grundbuch
- priorisiertes Belegungsrecht für Sie & Ihre Verwandten in allen Anlagen des Vermieters
- Kaufpreiszahlg. erst vor Übergabe
- ca. 4,83 % anfängl. Bruttorendite
- Bedarfsausweis, 39,8 kWh, Gas, Baujahr 2010

Kaufpreis ab € 153.478,–
Keine zusätzliche Käufercourtage!

Brigitte Peschel
Telefon 040 / 710001 757 67
www.sig-holstein.de

Darsteller gesucht!



(pi) Die Theatergruppe Hot Spot Hamburg spielt bereits seit mehr als 3 Jahren im Bühnencafé von Pflegen und Wohnen „Auf der Uhlenhorst“.

Unter dem Motto „Theater muss knallen!“ erleben der externe Zuschauer und auch die Bewohner Theaterabende mit Unterhaltung und Hintergrund. Jeden Freitag ab 19 Uhr wird im Bühnencafé geprobt, ab dem kommenden Jahr sogar zusätzlich samstags von 10 bis 13 Uhr. Für das Stück „Der Zug“ von Carl Slotboom wird noch ein Mann sowie eine Frau ab 65 Jahren gesucht.

Die Rollen sollen jeweils doppelt besetzt werden (keine Zweitbesetzung im Sinne von Krankheitsvertretung, sondern komplette Aufteilung der Termine).
Infos unter www.hot-spot-hamburg.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

Liegen, schlafen, aufwachen – alles bestens!

Seine Mitarbeiter gehören für ihn wie zur Familie. „Einer von ihnen wohnt in Jesteburg und kommt jedes Mal von dort hierher. Und das seit fast 20 Jahren“, erzählt Klaus Nielsen. In seinem „Bettenland Halstenbek“, das seit 1998 in der Wohnmeile besteht, erlebt der Kunde noch einen Familienbetrieb im klassischen Sinne: Neben dem Inhaber gehören seine Ehefrau, seine Tochter und Sohn und ein weiterer Mitarbeiter zum Team und kümmern sich darum, dass der Kunde zu Hause traumhaft schläft.

Bis das soweit ist, erfährt der Einzelne einen Rund-um-Service: „Wir bedienen unsere Kunden intensiv, beraten und nehmen uns Zeit für sie“, bringt es Klaus Nielsen auf den Punkt. Dazu gehören Extras, wie die Entsorgung der alten Matratzen, Freihaus-Lieferung im Umkreis und die Hausberatung. „Wenn es gewünscht wird, findet die Beratung beim Kunden statt. Oder er wird bei sich zu Hause abgeholt“, so der „Bettenland“-Inhaber. Das sei vor allem für ältere Menschen ein wichtiger Aspekt.

Vor Ort in Halstenbek stehen den Kunden 1300 Quadratmeter zur Verfügung, auf denen sie von Einzel- und Doppelbetten bis zum Wasserbett, von Komfortbetten oder Boxspring-Modellen und von Marken wie Tempur, Dunlopillo bis zu exklusiven Firmen alles erhalten. „Es gibt nichts, was wir nicht machen können“, sagt Klaus Nielsen. Dazu zählen Sondermaße, Anfertigungen in edlen Holzarten und eine Vielzahl schöner Bettwaren und Accessoires.

A. Petersen © SeMa

Das Kreuz mit dem Kreuz

Rund 17 Prozent der Bevölkerung in Deutschland sind von chronischen Schmerzen betroffen. Besonders häufig sind Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen.

Wer kennt das nicht: Rückenschmerzen. Experten schätzen, dass rund 60 bis 80 Prozent der Deutschen schon einmal unter Rückenschmerzen gelitten haben. Bei rund 20 Prozent sind sie sogar chronisch. „Rückenschmerzen haben ja meist nicht nur eine einzige Ursache. In vielen Fällen sind es nur muskuläre Verspannungen, wenn man viele Kisten gehoben oder beim Umzug geholfen hat“, so Dr. Kamayni Agarwal, Fachärztin für Anästhesiologie und Spezielle Schmerztherapie an der HELIOS ENDO-Klinik in Hamburg. „In schlimmeren Fällen können Rückenschmerzen jedoch sehr stark sein, lange anhalten, von Gefühlsstörungen und Muskelschwäche begleitet sein und somit die Lebensqualität erheblich einschränken.“ Keine schönen Aussichten.

„Die gute Nachricht ist aber, dass man zunächst selbst viel tun kann, etwa mit mehr Bewegung“, so Dr. Agarwal. „Allerdings muss der Schmerzgeplagte mitunter auch noch kurzfristig ein traditionelles Schmerzmittel nehmen oder sich ein Wärmepflaster auf den Rücken kleben.“

Bei länger als sechs Monate andauernden Rückenschmerzen sieht die Sache jedoch ganz anders aus: Sind Rückenschmerzen erst chronisch, haben Patienten und Ärzte nämlich ein Problem: Der Schmerz wirkt wie eintätowiert ins Nervensystem. „Je länger Schmerzen anhalten, desto schwieriger und langwieriger ist eine Therapie“, so Dr. Agarwal. „Denn Areale, die im Gehirn mit dem Rücken verbunden sind, verändern sich bei andauernden Schmerzen. Wichtig ist deshalb, dass Patienten möglichst frühzeitig einen Arzt aufsuchen.“ In diesen Fällen ist ein Therapiekonzept gefragt, das die Vielfältigkeit der Schmerzentstehung berücksichtigt und das Problem von mehreren Seiten angeht. „Die Behandlung chronischer Rückenschmerzen zielt darauf ab, den Schmerzzustand möglichst dauerhaft zu unterbrechen oder zumindest zu lindern und damit die Bewegungsfähigkeit wiederherzustellen“, erklärt Dr. Agarwal. Dazu sind in der Regel unterschiedliche medikamentöse und nicht-medikamentöse Maßnahmen gleichermaßen erforderlich. Das Schmerzgedächtnis, das sich ausgebildet hat, wird quasi überschrieben.

Und wie sieht eine Schmerztherapie konkret aus: „Erstmal frage ich den Patienten, seit wann und wie die Rückenschmerzen sind. Ist es ein akutes Ereignis, hat mich die Hexe getreten oder ist es ein Rückenschmerz, der sich langsam aufgebaut hat“, so die Schmerz-Expertin. Für Schmerzsyndrome, die sich mit üblicher konservativer Therapie wie Krankengymnastik, Medikamente, Injektionen nicht erfolgreich behandeln lassen, bieten Schmerztherapeuten dann spezielle Behandlungsprogramme an, die eine Aktivierung unter Einsatz unterschiedlicher schmerztherapeutischer Verfahren zum Teil auch aus der Komplementärmedizin ermöglichen.

Dr. Kamayni Agarwal, Fachärztin an der HELIOS ENDO-Klinik

„So eine Behandlung wird natürlich möglichst unter ambulanten Bedingungen durchgeführt“, erklärt Dr. Agarwal, „Es gibt aber auch Patienten, die unter bestimmten Vorerkrankungen leiden oder für die die Anfahrt für eine ambulante Therapie schwierig ist und bei denen über eine stationäre Behandlung nachgedacht werden muss“. Für diese Betroffenen werden individuelle Programme erstellt, bei denen neben rein körperlichen Therapien wie dem Einsatz von Medikamenten und Krankengymnastik auch Entspannungsverfahren, Schulungen zum Thema Schmerz sowie Bewältigungsstrategien eingesetzt werden. „Hierbei handelt es sich um eine sogenannte »multimodale Schmerztherapie«, bei der Fachärzte unterschiedlicher Disziplinen und Fachkräfte unterschiedlicher Richtungen wie beispielsweise Krankengymnasten, Ergotherapeuten oder auch Psychologen einen ganz individuellen Plan für jeden Patienten erstellen“. Durch Studien konnte belegt werden, dass dieses auf das jeweilige Krankheitsbild zugeschnittene Programm zu einem besseren und länger anhaltenden Erfolg führt als eine sog. „Monotherapie“, bei der rein symptomatisch nur Medikamente eingenommen werden, die je nach Präparat bei längerfristiger Einnahme auch zu unerwünschten Arzneimittelwirkungen führen können.

„Das Ziel ist, dass der Patient bestimmte Bewegungen wieder schmerzfrei und ohne Bedenken ausführen kann“, so Dr. Agarwal. „Gelingt es, das chronische Schmerzerleben zu durchbrechen, können die Patienten nicht nur ihren häuslichen Alltag wieder meistern, sondern in vielen Fällen auch ins Berufsleben zurückkehren.“

Die Pflanzen-Apotheke

Teil 33 - Breitwegerich (Plantago major)
Volksnamen: Ackerkraut, Breiter Wegerich, Großer Wegerich, Wegebreit, Wegeblatt, Wegtritt, Rippenblatt, Saurüssel, Mausöhrle

Botanische Eckdaten

Der Breitwegerich kommt aus der Pflanzenfamilie der Wegerichgewächse (Plantaginaceae). Er ist botanisch verwandt mit dem besser bekannten Spitzwegerich. Die Pflanze wird zwischen zehn und 30 cm hoch. Die Blätter sind Handteller groß. Die Blüten sind grünweiß, ährenförmig und geruchslos. Die Wurzeln des Breitwegerichs sind bis zu 80 cm lang.

Die Blütezeit reicht von Juni bis Oktober. Die Blätter werden im Sommer gesammelt. Verwendung finden alle Teile der Pflanze.

Äußerst robust

Die Pflanze kommt ursprünglich aus Europa, hat sich aber bis heute weltweit verbreitet. Sie wächst an Straßen, Wegen, Plätzen, Weiden, Wiesen und Äckern. Auch direkt auf Wegen ist sie zu finden. Sie ist robust und gilt als „trittfest“. Die Ureinwohner Amerikas bezeichneten den Breitwegerich als „Fußstapfen des weißen Mannes“, weil die Pflanze mit den ersten Siedlern zu ihnen kam.

Wanderers Freude

Wenn die Füße bei einer langen Wanderung anfangen zu schmerzen oder sich Blasen bilden, kann der Breitwegerich gute Dienste leisten. Dazu müssen Sie ein paar Blätter pflücken, mit einem Stein etwas platt klopfen und in die Stiefel legen. Die Blätter eignen sich durch ihren Saft als kühlende und wundheilende Einlagen.

Inhaltsstoffe

Der Breitwegerich hat es in sich. Glycoside, Gerbstoffe, Schleimstoffe, Kieselsäure, Provitamin A, Vitamin C und Vitamin K, Kalium und Zink sind in ihm zu finden.

Wirkung

Der Saft der Blätter wirkt entzündungshemmend, was besonders an den Glycosiden liegt, da sie antibakteriell wirken. Zudem fördert der Breitwegerich die Wundheilung. Er wirkt auch blutstillend, was dem Vitamin K zuzuschreiben ist. Dadurch kann er unterwegs gut als erste Hilfe bei kleinen Schnittverletzungen genutzt werden. Hierzu zerreibt man ein paar Blätter zwischen den Händen und legt den Pflanzenbrei auf die Wunde.

Naturheilkundlich wird er auch gegen Husten, Halsschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden und Insektenstiche genutzt. Als Tee oder Tinktur kann man den Breitwegerich gegen Husten und Halsschmerzen sowie bei Beschwerden der Verdauungsorgane einsetzen.

Tee

Ein Teelöffel frische Blätter (wahlweise auch ½ TL getrocknete Blätter) in eine Tasse geben und mit 200 ml kochendem Wasser übergießen. Den Tee fünf bis zehn Minuten ziehen lassen und anschließend durch ein Sieb abgießen. Pro Tag kann man bis zu drei Tassen trinken.

Tinktur

Eine Tinktur eignet sich zur Einnahme und um Wickel herzustellen. Dazu gibt man eine Hand voll Blätter in ein Glas mit Schraubverschluss. Das Glas wird so hoch mit Doppelkorn gefüllt, bis die Blätter vollständig bedeckt sind. Das Glas verschlossen wegstellen und das Gemisch zwei bis sechs Wochen ziehen lassen, je nach gewünschter Stärke. Die Tinktur nach der Zeit des Ziehens durch ein feines Sieb oder einen Kaffeefilter gießen.

Essbar

Etwa 10 – 15 noch grüne, nicht aufgeblühte Dolden waschen, abtupfen und in einem Teelöffel Butter dünsten. Schmeckt als Beilage zu Kartoffeln.

S. Rosbiegal © SeMa

Impressum

Herausgeber	**SeMa - Senioren Magazin Hamburg GmbH**
Adresse	Georg-Clasen-Weg 28 22415 Hamburg
Telefon	040/41 45 59 97
Fax	040/50 79 11 16
E-Mail	kontakt@senioren-magazin-hamburg.de
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
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 Februar 2015 15.01.15

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.

Für den (Not)Fall

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

- Rettungsdienst Notruf
  112
- Ärztlicher Notfalldienst bundesweit (alle Kassen)
  116 117
- Ärztlicher Notfalldienst für Gehörlose
  040/228 02 -300 (Schreibtelefon)
- Zahnärztlicher Notruf
  0180/505 05 18
- Zahnärztlicher Notdienst (A&V)
  040/18 03 05 61
- Ambulanz Ärztl. u. Zahnärztl. Notdienst (Acut Ärzte)
  040/33 11 55
- Zentrale Notaufnahme Asklepios Klinik Nord
  040/18 18 87 -0
- Giftnotruf (Giftinformationszentrum Nord)
  0551/192 40
- Apothekennotdienst
  (Auskunft über Notdienste v. Apotheken in unmittelb. Nähe)
  040/22 80 22
- Hamburger Gesundheitshilfe (Altenpflege)
  040/20 98 82 -0
- Hamburger Senioren-Hilfsdienst
  040/25 30 52 -0
- Pflegenotruf Deutsches Rotes Kreuz
  040/192 50
- Pflegenotruf Arbeiter-Samariter-Bund
  040/192 12
- Diakonie Hamburg
  040/27 85 67 77
- Pflegen & Wohnen (Zentrale Pflegevermittlung)
  040/20 22 20 22
- Krankenbeförderung Hamburg
  040/192 22

Tipp: Diese Liste griffbereit und gut sichtbar platzieren!

Ich bin ein Vorsorger!

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

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

GBI
Großhamburger Bestattungsinstitut rV

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

Ottfried Fischer

„Nicht grübeln, nicht hadern . . . zufrieden sein!“

Seit seiner Parkinson-Diagnose wird Ottfried Fischer in der Öffentlichkeit häufig anders wahrgenommen als vorher. Dabei ist die Erkrankung für den beliebten Volksschauspieler alles andere als ein Handicap. Fischer nimmt sie als Herausforderung – und erklärt im Interview mit dem „Senioren-Magazin“, woran er derzeit arbeitet.

SeMa: Ihr aktuelles Programm, mit dem Sie zurzeit bundesweit auf Tournee sind, heißt „Jetzt noch langsamer“ – die Anspielung ist ja wohl klar. Was genau erwartet Ihr Publikum?
Ottfried Fischer: Unter anderem bekommt es einen Nuschel-Workshop, dass es mich leichter versteht. Zur Progamm-Philosophie gehört es dann auch, dass ich mir am Anfang mindestens 20 Minuten Zeit nehme, auch um mit den Leuten zu reden – wenn auch von der Bühne herab, denn der Theatergedanke möchte schon vorhanden sein.

SeMa: Stichwort Parkinson, wie hat Ihre Erkrankung Ihr Leben seit der Diagnose verändert? Und wie hat sie Ihre Sicht auf die Welt, auf andere Menschen und Beziehungen beeinflusst?
Ottfried Fischer: Die Generalklausel der Parkinson-Vorteile aus meiner Sicht ist „Entschleunigung“. Mehr Zeit für die Dinge, dadurch weniger Stress. Das wäre allerdings bei voller Gesundheit auch sehr schön. Wie auch immer, meine Maxime lautet: Nicht grübeln, nicht hadern, zufrieden sein!

SeMa: Sie haben bei Maischberger gesagt „Wenn du krank bist, wollen die Leute dich krank sehen.“ Haben Sie das Gefühl, dass die Öffentlichkeit ein Problem mit Ihrer Krankheit hat?
Ottfried Fischer: Um‘s zu präzisieren: Die Presse, die oft die gleichen Sachen verkaufen muss, hat eine Sehnsucht nach Abwechslung. Die kann aber häufig nur durch Gewichtung der Themen erzeugt werden und so wird manchmal die Krankheit wichtiger oder eben weniger wichtig. Gesundheit allein – das ist dann eher unspektakulär.

SeMa: Wie stark schränkt die Krankheit Sie bei der Arbeit ein?
Ottfried Fischer: Also, ich will es mal so sagen: Wenn ich einen schönen Satz gefunden habe, garniere ich ihn nicht mehr wie früher mit einem Purzelbaum. Der Purzelbaum ist weg, der wichtige Satz jedoch bleibt und das ist die Hauptsache.

SeMa: Pater Brown, Der Bulle von Tölz… Ist es manchmal auch ein Fluch, immer mit Ihren Rollen und mit einem Image verwechselt zu werden?
Ottfried Fischer: Sie gehen also davon aus, dass ich ein Image bin. Im Prinzip müsste das Publikum, so wie es den Prominenten sieht, nicht von Leben sprechen, sondern vielleicht von einem Vorgang, der dann lauten könnte: Ich bin ein Posten in einem Facebook.

SeMa: Ihre Agentin sagte vor Kurzem, sie hätten ein Faible für Hamburg und den Norden – was sicherlich nicht zuletzt mit dem „Pfundskerl“ zusammenhängt. Was mögen Sie am Norden?
Ottfried Fischer: Hamburg hat eine hohe Lebensqualität, weil die Stadt als Hafenstadt schon ewige Zeiten mit dem Fremden gut umgehen kann. Außerdem sind die Hamburger, wenn sie mal losgelassen werden, ein zauberhaftes Publikum, was sich auch auf das private Leben positiv auswirkt. Hamburg ist zwar kein München – aber Hamburg und das ist gut so.

SeMa: Wie haben Sie als Kabarettist das norddeutsche Publikum erlebt? Anders als die Menschen, für die Sie im Süden auf der Bühne stehen?
Ottfried Fischer: Man muss sich generell an jedes Publikumsgebiet als Kabarettist gewöhnen können. Jedoch sind die Norddeutschen nach dieser Phase ein genauso tolles Publikum wie die Zuschauer in allen anderen deutschen Landstrichen. Was ich benötige, damit es letztendlich ein gelungener Abend wird, das ist vor allem das: Ein aufgeschlossenes Publikum.

SeMa: Sie sind momentan auch wieder im Fernsehen präsent – in welcher Form?
Ottfried Fischer: Mit „Ottis Aquarium“ wurde speziell für mich ein neues Fernsehformat im Heimatkanal des Pay-TV-Senders „Sky“ geschaffen. In jeder Folge begrüße ich Gäste in der Sendung, wie etwa bei meinem Debüt Lissi Aumeier und Helmut Binser aus der Oberpfalz. Gemeinsam steht dann immer ein Thema im Mittelpunkt, zu dem es viel zu sagen gibt.

A. Petersen © SeMa

Eigenständig bleiben – Fehler vermeiden – Geld sparen.
BPI Nord
Betreuung privater Immobilienverkäufer
Ihre Immobilie privat verkaufen!
Unsere Betreuung ermöglicht Ihnen den unabhängigen und fachmännischen Verkauf Ihrer Immobilie ohne Makler. Durch unsere jahrzehntelange Erfahrung helfen wir Ihnen Fehler zu vermeiden – wir betreuen Sie bei dem privaten Verkauf Ihrer Immobilie; von der Wertermittlung bis zum notariellen Kaufvertrag.
Peter Bohn
Kaufmann der Grundstücks- und Wohnungswirtschaft seit 1975
Telefon: 040.524 02 80 | E-Mail: peterbohn@bpi-nord.de

Unbeschwert feiern – wir kümmern uns um alles.
pb Konzept Hamburg GmbH
Veranstaltungsservice

Ihr Event-Profi – von der Privatfeier bis zum Stadtfest.
Nähere Infos: www.pbkonzepthamburg.de Tel. 040/531 69 207
Partyservice
Betriebsfeste
Privatfeiern
Hochzeiten

Ein Glück, dass es immer mehr ältere Menschen gibt

In allen europäischen Ländern wächst die Zahl älterer Menschen. Häufig wird dabei von den Problemen einer Überalterung der Gesellschaften gesprochen.

(pi) Der Saarbrücker Wissenschaftler und Institutsleiter Gundolf Meyer-Hentschel sieht dies anders: „Die wachsende Zahl älterer Menschen macht unsere Welt einfacher, komfortabler und geduldiger.“ Er weist darauf hin, dass immer mehr Unternehmen ihre Produkte und Verpackungen, ihre Läden und Dienstleistungen so optimieren, dass sie für ältere Kunden bequemer und attraktiver werden. Und das nütze allen Menschen. Konfitürengläser lassen sich auf einmal mit wenig Kraft öffnen, Duschwannen mit hohem Einstieg verschwinden und weichen bodengleichen Duschen.

Die Bahn denkt darüber nach, die Umsteigezeiten anzupassen, damit ältere Menschen eine Chance haben, ihre Anschlusszüge zu erreichen. Einzelhandel, Banken und Verkehrsunternehmen schulen ihr Personal im höflichen und geduldigen Umgang mit älteren Kunden. Damit diese Schulungen nachhaltige Wirkungen erzielen, setzen viele Unternehmen die von Gundolf Meyer-Hentschel entwickelten AgeExplorer-Anzüge ein. Mit diesen Alterserforschungsanzügen fühlen sich die jungen Leute 30 bis 40 Jahre älter und bekommen auf einmal viel mehr Verständnis für ältere Menschen. Der Leiter eines großen Möbelhauses in Mainz: „Wir wollen durch diese Erfahrung den Blickwinkel ändern, zum Umdenken anregen, sensibler machen. Die Schulung zu einem kundenorientierten Verhalten dient nicht nur dem Beruf, sondern kommt auch dem Privatleben zugute, zum Beispiel beim Umgang mit den Eltern oder Großeltern zu Hause.“

Personalschulung in einer Bank: Bankberater, die mit dem Alterserforschungsanzug AgeExplorer geschult werden, bekommen durch das eigene Erleben des Alters mehr Verständnis für die Wünsche und Bedürfnisse älterer Menschen.

Auch am Arbeitsplatz führt das steigende Durchschnittsalter der Belegschaften zu positiven Veränderungen. Gundolf Meyer-Hentschel berichtet über ein Unternehmen, das die Höhe der Packtische in der Versandabteilung erhöht habe, um Älteren eine gebückte Arbeitshaltung zu ersparen. Diese Veränderung sei aber auch von den jüngeren Arbeitskräften sehr begrüßt worden. Sein Fazit: „Die wachsende Zahl älterer Menschen wirkt wie eine Lupe, indem sie uns auf Probleme aufmerksam macht, denen wir bisher keine Beachtung geschenkt haben. Wenn wir diese Probleme lösen, wird die Welt für alle einfacher, komfortabler, menschenfreundlicher.“

Trotz Rentenerhöhung bleibt Hamburg Hauptstadt der Altersarmut

(pi) „Auch wenn Rentner 2015 bis zu zwei Prozent mehr Rente bekommen, so löst das nicht das Hamburger Problem der armen Alten. Hamburg bleibt Hauptstadt der Altersarmut“, sagt Klaus Wicher, 1. Landesvorsitzender des Sozialverbands SoVD. Der SoVD Hamburg fordert daher ein kräftigeres Plus, gerade in Hamburg. Hier erhalten 6,8 Prozent der Bürger über 65 Jahre Grundsicherung im Alter. Damit liegt Hamburg nach aktuellen Angaben des Statistikamtes Nord (Stichtag 31.12.2013) an der Spitze vor Städten wie Berlin (5,8 Prozent) oder Bremen (5,9 Prozent). Der Bundesdurchschnitt West liegt bei 3,2, der in den neuen Bundesländern bei 2,1 Prozent. „Der Arbeitsmarkt in Hamburg ist gut. Auch die Löhne werden 2015 steigen. Aber die Rentnerinnen und Rentner werden von der guten wirtschaftlichen Entwicklung abgekoppelt.“ Wicher kritisiert, dass die Altersarmut weiter zunimmt. Er verweist auf das Statistikamt. Danach erhielten Ende 2013 in Hamburg 22.310 Frauen und Männer im Alter von über 64 Jahren Grundsicherungsleistungen im Alter. Die Zahl nahm zum Vorjahr um knapp sieben Prozent zu. Im Fünf-Jahresvergleich liegt die Steigerung bei knapp 28 Prozent. Zudem tragen Ältere ein höheres Risiko, im Alter arm zu sein, als jüngere. Die Armutsgefährdungsquote stieg in keiner anderen Altersgruppe so stark wie bei 65-Jährigen. Gemessen am Landesmedian lag sie 2005 bei 9,5 Prozent, 2012 schon bei 13,5 Prozent. „Das Rentenplus ist zu schwach, um die Schere zwischen Arm und Reich im Alter zuzudrücken“, sagt Wicher. „Die Erhöhung kompensiert nicht die Kaufkraftverluste bei Renten seit 2004.“ Nach SoVD-Berechnungen betragen sie durch Kürzungsfaktoren bis zu zehn Prozent.

• Professionelle Zahnreinigung
• Ästhetische Zahnheilkunde
• Laserbehandlung
• Funktionsdiagnostik u. -therapie
• Implantate - Mitglied der DGZI (Deutsche Gesellschaft für zahnärztliche Implantate)
Jetzt auch Freitag-Nachmittag geöffnet
HANSE PRAXIS
Patientenfreundliche Öffnungszeiten:
• Mo. bis Do. von 9-18 Uhr • Fr. 9-13 Uhr + (neu) 14-17 Uhr
Frühere und spätere Termine gern nach Vereinbarung.
Zahnärzte Florian Bochdalofsky & Christian Radu
Ohechaussee 7 | 22848 Norderstedt
Tel: 0 40/5 29 44 66 | www.hansepraxis.de

43 MODERNE, BARRIEREARME WOHNUNGEN
Schwarzenbek am Mühlenredder
2- bis 3-Zimmer-Komfort-Wohnungen, Wohnfläche von 39 m²-108 m², Neubau-Erstbezug, hochwertige Ausstattung mit Einbauküche, Duschbad mit Fußbodenheizung, Aussenrollläden, Aufzug, Kellerraum, Balkon o. Terrasse, Pkw- Stellplatz, B: 64,9 kWh/(m²a), Fernwärme, Bj. 2014,
NKM ab € 358,80 zzgl. Nk./Kt., courtagefrei
Optionale Betreuung mit Servicevertrag.

SEMMELHAACK
Wohnungsunternehmen
Tel. 04121/4874-7488
www.semmelhaack.de

VERANSTALTUNGEN TIPPS + TERMINE

AUSSTELLUNGEN

Bis Dienstag 6. Januar 2015
Krippen aus Guatemala, Ecuador und Peru. Verschiedene Krippen aus Lateinamerika. Öffnungszeiten Di.-So. 10-18 Uhr und Do. bis 21 Uhr.

Noch bis Sonntag 15. März 2015
Tibet – Nomaden in Not. Die Hälfte der Tibeter sind Nomaden – nun will die chinesische Regierung alle tibetischen Nomaden bis 2015 in „sozialistische Dörfer“ zwangsansiedeln, damit steht eine jahrhundertealte Tradition vor dem Aus.
Beide Ausstellungen: Museum für Völkerkunde, Rothenbaumchaussee 64, 20148 Hamburg, Tel.: 040/42 88 79-0

KONZERTE

Montag 8. Dezember 2014, 20 Uhr
Gregorian – Winter Chants Tournee. Die Kunst der Gregorianik – des gesungenen Gebets ist über 1.000 Jahre alt, doch auch heute hat sie nichts von ihrer Ausdruckskraft verloren und bietet einen wohltuenden Kontrast zum Alltag. **Laeiszhalle – Großer Saal, Johannes-Brahms-Platz, 20355 Hamburg, Tel.: 040/35 76 66-66**

***

Montag 8. Dezember 2014, 19.30 Uhr
Ladies Swing Quartett. Die vier Steicherinnen mit ihren Instrumenten begeistern mit viel Temperament, Spielwitz und unglaublicher Mobilität und stehen für gehobene Unterhaltungsmusik der Extraklasse. **Laeiszhalle – Kleiner Saal, Gorch-Fock-Wall 29, 20355 Hamburg, Telefon: 040/34 69 20**

***

Freitag 2. und Samstag 3. Januar 2015, jeweils 20 Uhr, The Ten Tenors On Broadway. Dieses dynamische Live-Erlebnis bietet eine wunderbare Sammlung der beliebtesten Broadway-Klassiker, gesungen von Australiens 10 heißesten Tenören. **CCH Congress Center Hamburg, Saal 2, Marseiller Str., 20355 HH**

***

Samstag 10. Januar 2015, 15 Uhr
Unsere Oma is over the Ocean. Mit Alexander Grimm, Karen Friesicke, Karin Westfal, Sabine Nolde und Tom Wodak. **Hamburger Engelsaal, Valentinskamp 40-42, 20355 Hamburg, Telefon: 040/88 30 77 22**

***

Samstag 10. Januar 2015, 20 Uhr
Suzie & The Seniors. Karl Terry & The Cruisers. **Event Center Landhaus Walter, Otto-Wels-Str. 2, 22303 HH**

***

Sonntag 18. Januar 2015, 15 Uhr
Hör mal! Musik im Museum. „Eine musikalische Führung. Musik um das Gruppenporträt mit Johann Adam Reincken und Dietrich Buxtehude, gespielt auf dem Cembalo von Carl Conrad Fleischer von 1716. Eintritt: Museumseintritt. **Museum für Hamburgische Geschichte, Holstenwall 24, 2055 Hamburg, Telefon:040/428 13 21 00**

VORTRÄGE

Montag 8. Dezember 2014, 18 Uhr
Diavortrag: Dresden im Winterzauber. Die Elbmetropole und seine Umgebung ist in winterliches Weiß getaucht und auf den Weihnachtsmärkten werden erzgebirgische Traditionen und alte Bräuche lebendig. Eintritt € 5,–. **Im Studio des Wohnparks am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 HH, Tel.: 040/644 16-914**

***

Sonntag 14. Dezember 2014, 15 Uhr
Vortrag: Der Ohlsdorfer Friedhof als Gartendenkmal – Bewahren und Entwickeln. Dr. Jens Beck vom Denkmalschutzamt in Hamburg formuliert das Ziel, den Friedhof trotz vielfältiger Veränderungen als einzigartiges Dokument hambugrischer Geschichte und als Rückzugsort für Tier- und Pflanzenarten zu bewahren. Eintritt ist frei.
Cordes-Halle des Bestattungsforums, Fuhlsbüttler Str. 756, 22337 Hamburg, Telefon: 040/50 05 33 87

***

Montag 12. Januar 2014, 18 Uhr
Diavortrag: Tundra und Taiga in ihren nordöstlichen Zipfeln. Wer hat sie nicht schon einmal gehört, diese nach Abenteuer klingenden Namen: Neufundland, Labrador oder Hudson Bay? Und genau an diese sagenumwobenen Orte führt uns der Diavortrag von Gabriele und Wolf Leichsenring. Eintritt € 5,–. **Im Studio des Wohnparks am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 HH, Tel.: 040/644 16-914**

FLOHMÄRKTE

Immer mittwochs von 10-15 Uhr und samstags von 7-15 Uhr,
Bahrenfeld: Flohmarkt „Flohdom“, Freifläche an der Trabrennbahn, Luruper Chaussee 30, 22761 Hamburg

***

Immer mittwochs von 16-23 Uhr,
St. Pauli: Nachtmarkt, Spielbudenplatz, 20359 Hamburg (auch am 24.12.2014)

***

Immer samstags von 8-16 Uhr,
St. Pauli: Flohschanze, Alte Rinderschlachthalle, Neuer Kamp 30, 20359 HH

***

Sonntag 14. Dezember 2014, 10-17 Uhr,
Watch out – Uhren-, Schmuck- und Technikbörse, Eintritt € 6,–, Museum der Arbeit, Wiesendamm 3, 22305 HH

***

Freitag 26. Dezember 2014, 8-16 Uhr,
Wandsbek: Flohmarkt, E-Center Meyer, Ölmühlenweg 4, 22047 Hamburg

LESUNG

Freitag 23. Januar 2014, 19.30 Uhr
Sven Koch liest aus seinem neuesten Krimi „Dünengrab“. Sie suchen eine Vermisste und finden ein Massengrab – ist das die Spur eines Serienmörders? Eintritt € 10,– (erm. € 8,50). **Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36, 20457 Hamburg, Tel.: 040/32 11 91**

WEIHNACHTEN

Bis Mittwoch 24. Dezember 2014
Nordischer Weihnachtsmarkt auf dem Tibarg. Auch dieses Jahr steht das Motto in Niendorf unter dem Stern: Nordische Weihnacht. Über 30 Händler präsentieren sich in urgemütlicher Atmosphäre. Täglich 11-19 Uhr, Heiligabend bis 14 Uhr.
Tibarg-Center, Tibarg 41, 22459 Hamburg

***

Montag 8. Dezember 2014, 19.30 Uhr
Es ist wieder Weihnachtszeit. Hoch- und plattdeutsche Gedichte und Geschichten aus eigener und fremder Feder mit Christa Heise-Batt und Rainer Lankau am Klavier. **Die Wendeltreppe im Parlament, Rathausmarkt 1, 20095 Hamburg, Tel.: 040/86 82 29**

***

Mittwoch 10. Dezember 2014, 19.30 Uhr
Die Liebe höret niemals auf. Svenja Liebrecht und Ekkehard Carbow konzertieren mit Werken von J.S. Bach bis L. Bernstein einen adventlich-weihnachtlichen Abend mit Unterstützung von Helmer-Christoph Lehmann. € 12,50 Eintritt (erm. € 10,–), Abendkasse € 15,– (erm. € 12,50). **Ohlendorff´sche Villa, Im alten Dorfe 28, 22359 Hamburg**

***

Montag 15. Dezember 2014, 19.30 Uhr
GlasBlasSing Quintett – Süßer die Flaschen nie klingen. Ein Weihnachtskonzert der besonderen Art – mundgeblasen und von Hand geklöppelt. **Winterhuder Fährhaus, Hudtwalckerstr. 13, 22299 Hamburg, Tel.: 040/48 06 80-80**

***

Samstag 20. Dezember 2014, 20 Uhr, Sonntag 21. Dezember 2014, 18 Uhr,
Alle Jahre Wieder! Traditionell heiter-besinnliche Weihnachtslesung von & mit Silke Roca & Peter G. Dirmeier. Eintritt € 13,– (erm. € 10,–). **echtzeit studio, Alsterdorfer Straße 15, 22299 Hamburg, Telefon: 040/24 86 39 72**

SILVESTER

Mittwoch 31. Dezember 2014, 20 Uhr
Orgelkonzert zum Altjahrsabend. Werke von Bruhns und Bach. Ticket VA € 10,– (erm. € 7,–). **St. Jacobi Hauptkirche, Jacobikirchhof 22, 20095 Hamburg, Tel.: 040/30 37 37 0**

***

Mittwoch 31. Dezember, 23 Uhr
Silvester-Barkassenfahrt. Das faszinierende Feuerwerk zum Jahreswechsel vom Wasser aus. Tickets ab € 55,–. **Luxus-Barkasse „Rainer Abicht“, Hamburger Hafen, 20359 HH, Tel.: 040/31 78 22 0**

***

Donnerstag 1. Januar 2015, 19 Uhr
Hamburger Symphoniker – Neujahrskonzert: Die Neunte. Ludwig van Beethovens Symphonie Nr. 9 d-Moll op. 125. **Laeiszhalle, Johannes-Brahms-Pl., 20355 Hamburg, Tel.: 040/35 76 66-66**

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

SeMa

Senioren Magazin

Hamburg GmbH

Freuen Sie sich auf die Februar-Ausgabe! Erscheinungstag 01.02.2015

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