

GRATIS zum Mitnehmen

# SeMa

Senioren Magazin Hamburg

November 2016

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel



## Rebellion um die Rente



**Wenn die Füße ...**

... nicht mehr wollen



**Weihnachtsmärkte**

Ihr Lichterlein kommt



**Winterurlaub ...**

... in der Uckermark



**Klaus Baumgart**

Zweites Eheversprechen



**Eintöpfe**

Alles hinein in den Topf

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



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

## Inhalt

<b>Herzlich willkommen</b> Worte unserer Herausgeberin	3
<b>Rebellion um die Rente</b> Wer Rentner quält, wird nicht gewählt	<b>4</b>
<b>Immer mehr Rentner arbeiten</b>	7
<b>Hospital zum Heiligen Geist</b> gewinnt Marketingpreis	8
<b>Kaffeeklatsch</b> für Personen mit Demenz	8
<b>Zugvögel</b> Zur Weihnacht zurück in die 60er Jahre	9
<b>Wenn die Füße ...</b> ... nicht mehr wollen	<b>10</b>
<b>Weihnachtsmärkte</b> Ihr Lichterlein kommet	<b>12</b>
<b>Winterurlaub ...</b> ... in der Uckermark	<b>14</b>
<b>Träumen erlaubt mit der Wunschzentrale</b>	16
<b>Kinästhetik</b> Bewegen statt heben	18
<b>Der Landes-Seniorenbeirat informiert</b>	19
<b>Kleinanzeigen</b>	20
<b>Verein mit Mauss</b> Der Förderkreis Ohlsdorfer Friedhof sucht Mitstreiter	22
<b>Klaus Baumgart</b> Zweites Eheversprechen auf „Mein Schiff 3“	<b>24</b>
<b>Rätsel</b>	26
<b>Kinderkistl für die Enkel</b> G'scheit Schenken leicht gemacht	28
<b>Adventsfahrt „Singing Ship“</b> der Rockenden Senioren	28
<b>Freizeitclub New Generation</b>	30
<b>Verein „Wege aus der Einsamkeit“</b> verleiht Auszeichnungen	30
<b>Eintöpfe</b> Alles hinein in den Topf	<b>32</b>
<b>Lesergeschichte</b>	34
<b>Veranstaltungen</b>	36



Spontan eingeladen?  
Immer aufgeladen!

## Hörgeräte mit 24 h Lithium-Ionen-Akku. Jetzt bei auric Hörgeräte testen!

Aus vielen Produkten in unserem Alltag sind leistungsstarke Lithium-Ionen-Akkus und deren einzigartigen Vorteile nicht mehr wegzudenken. Diese komfortable und umweltfreundliche Lösung steht jetzt auch Hörgeräteträgern zur Verfügung. Regelmäßige Batteriewechsel gehören mit den wiederaufladbaren Hörgeräten von Phonak der Vergangenheit an.

- Einfach aufladen für 24 Stunden\* einzigartigen Hörgenuss
- Flexible Ladeoptionen – auch für unterwegs
- Überlegene Hörleistung und automatische Anpassung der Hörgeräteinstellungen an die erkannte Hörumgebung



**PHONAK**  
life is on

\*Erwartete Betriebszeit wenn voll aufgeladen, inkl. 80 Min. Wireless-Streaming.

auric Hör- und Tinnitus-Zentrum Norderstedt GmbH & Co. KG  
Ohechaussee 19  
22848 Norderstedt  
Telefon: (040) 31 10 89 50



www.auric-hoercenter.de



Sie finden uns unter SeMa auch bei facebook

## Liebe Leserinnen und Leser,

Die Rente ist sicher – das wird uns von der Politik gebetsmühlenartig immer wieder vorgetragen. Aber reicht diese zukünftig „sichere“ Rente dann auch zum Überleben?

Hier gibt es keine klaren Antworten. Auch der Hinweis, man solle sich zusätzlich privat absichern ist in Zeiten der Niedrigzinspolitik nicht gerade Erfolg versprechend und gleichzeitig ein Armutszeugnis der gesetzlichen Rentenpolitik. Neue Konzepte sind erforderlich. Diese werden von den Initiatoren des Seniorenaufstandes – wie unser Leitartikel verdeutlicht – entsprechend eingefordert.

Aber lassen Sie uns nicht nur Trübsal blasen, sondern auch an das Vergnügen denken. November, das ist der Monat, in dem die Weihnachtsmärkte starten. Wo welche stattfinden – das erfahren Sie in dieser Ausgabe.

Haben Sie Wünsche, die noch nicht in Erfüllung gegangen sind? Und Sie wissen auch nicht, wie Sie diese umsetzen können? Dann hilft Ihnen eventuell der Artikel über die „Wunschzentrale“ weiter.



Ich verabschiede mich nun bis zur nächsten Ausgabe, die ab dem 3. Dezember verteilt wird, von Ihnen und wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe.

**Ihre Silke Wiederhold**

# KAFFEE-KLATSCH

**Wir laden ein zum**

## für Menschen mit Demenz und deren Angehörige und Alltagsbegleiter

**Jeden ersten Montag im Monat um 15 Uhr**

**Betreuung · Beratung · Erfahrungsaustausch  
Atempause · Kaffee & Kuchen**

**Unser Angebot ist für Sie kostenlos  
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

**St. Markus SENIORENZENTRUM** | **Lokale Allianz für Menschen mit Demenz**

Gärtnerstraße 63 · 20253 Hamburg · Telefonische Rückfragen sind unter 40 19 08-0 gerne möglich

**HELIOS Kliniken**  
Jeder Moment ist Medizin

Referent:  
Dr. Michael Hook,  
Oberarzt Orthopädie

**Nächster Patientenvortrag:**  
*„Die Hüftarthrose“  
und ihre ENDOprothetische Versorgung*

**Mittwoch, 16. November · 17:30-18:30 Uhr**

**HELIOS ENDO-Klinik Hamburg**  
HELIOS ENDO-Klinik Hamburg  
Holstenstraße 2 · 22767 Hamburg  
Um Anmeldung wird gebeten:  
**(040) 3197-1225**

www.helios-kliniken.de/ENDO

**Diakonie pflegt**

**Gott sei Dank, hier zählt der Mensch**

... auch ganz in Ihrer Nähe in einer von über 80 Pflege-Einrichtungen der Diakonie in Hamburg

**www.pflege-und-diakonie.de**  
Service-Telefon 0800-011 33 33

Wir sind telefonisch rund um die Uhr jeden Tag für Sie erreichbar. Bei uns finden Sie alle freien Plätze im Seniorenheim, in der Kurzzeitpflege oder den Pflegedienst und die Tagespflege-Einrichtungen in der Nähe.  
**Kostenfrei für Sie: Unsere neue Broschüre mit allen Adressen!**

# Rebellion um die Rente



So richtig reich an Aufständen und Revolutionen ist die deutsche Geschichte nicht. Und wenn es um Revolte geht, dann lesen wir meist über junge Leute, die als 68er gegen das „System“ durch die Straßen Berlins zogen, sich Mitte der 70er gegen Atomkraft versammelten oder 1983 in Bonn die Raketen weghaben wollten. Nicht zu vergessen die „Montagsdemos“ in der DDR Ende der 80er. Doch die Helden von damals sind in die Jahre gekommen, viele 68er sind Rentner. Doch Protest ist heute kein Privileg der Jugend mehr. Senioren gehen auf die Straße. Im Juni 2014 beschlossen 35 gewerkschaftlich organisierte Senioren aus Flensburg, Kiel, Neumünster und Rendsburg, „dass Schluss sein muss mit der unerträglichen Rentenpolitik der letzten 20 Jahre“. Ihr Kampfruf der Kampagne: „Politiker, die nichts gegen systematische Altersverarmung unternehmen, sind für uns nicht wählbar!“ Mancher erinnert sich: Von Kiel aus ging nach dem Matrosenaufstand 1918 ein Signal durch Deutschland. Danach brach die Monarchie zusammen. Soweit gehen die außerparlamentarischen Oldies nicht.

Heute heißt das Ziel nicht Umsturz, sondern Umsteuern, bei der Rente. Früher wollten Rebellen die für die Not verantwortliche Herrschaft abschütteln. Heute hat die kein Gesicht mehr, sondern ist im System verankert, genauer: im Rentensystem. Die aufständischen Senioren gehen die Politik frontal an, weil die die Zukunft der Renten aufs Spiel setzen.



Früher ging's um Marx oder Raketen, heute um Murks bei Renten. Demonstrationen dieser Tage haben andere Themen und Teilnehmer: Vor gut zwei Jahren schlossen sich Senioren im Norden zum „Seniorenaufrüst“ zusammen, um Politikern entgegenzurufen: „Wer Rentner quält, wird nicht gewählt.“ Heute hat die „Seniorenbewegung“ fast 15.000 Mitmacher.

**Seniorenbewegung**  
Reiner Heyse, DGB-Senior und einer der Initiatoren des Seniorenaufrüsts, erläutert, wie es zum Aufrüst kam: „Naja, wir waren auch alle jung und haben über Jahrzehnte Erfahrung mit Gegenwehr.“ Diese Gegenwehr sei dringend erforderlich, denn mit der Rente „stimmt was nicht!“ Die Rentenentwicklung mit ihren „gesetzlich gewollten Kür-

zungen“ hat schon heute Folgen: „Die realen Rentensenkungen, die Rentnern bereits einen Kaufkraftschwund von 10 Prozent beschert haben, werden bis 2030 um weitere 10 Prozent weitergehen.“ Selbst offizielle Statistiken, so Heyse, zeigten, dass das Einkommen vieler derzeitiger „Versorgungsbezieher“ aber auch künftiger Rentner am Rande oder sogar unter der Armutsgrenze liegt. „Betroffen werden die jetzt Jungen noch stärker sein als wir heute. Sie werden durch die geforderte private zusätzliche Vorsorge heute zur Kasse gebeten und bereichern die Versicherungskonzerne. Was sie nach jahrzehntelangem Sparen bekommen, steht in den Sternen.“

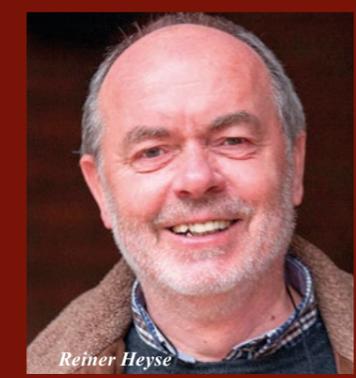
Damit ist der Seniorenaufstand kein Protest der Alten gegen die Jungen. Heyse will keinen Graben zwischen Jung und Alt ausheben, sondern ein „generationenübergreifendes Bündnis für eine solidarische Altersversorgung“ schmieden. Er sorgt sich auch und gerade um das Ruhegeld derer, die künftig Renten beziehen wollen und müssen. Dabei schlittrern viele in eine Rentenversorgung, die mit dem Wort „sichere Rente“ wenig zu tun hat.

**Junge Vorurteile**  
Heyse verwehrt sich damit gegen Vorwürfe vorlauter Jungspunde, die behaupten, Senioren fahren nur Wohnmobil, lebten auf Kosten der Jugend und bestimmen die Politik.

schen haben seit Menschengedenken für die nicht mehr Arbeitenden gesorgt. Seit 20 Jahren wird behauptet, die Alten kosten die Gesellschaft zu viel. Umfragen belegen, dass dies die große Mehrheit der Bevölkerung nicht so sieht.“

**Soziale Gerechtigkeit**  
Rückendeckung erhalten die aufständischen Senioren von einer Institution, die sich traditionsgemäß um Lohn, Preis und Profit kümmert und seit jeher um Löhne und soziale Gerechtigkeit streitet. Katja Karger, Hamburger Chefin des DGB sagt: „Egal in welchem Alter: Das Thema geht alle etwas an, deswegen sollten auch alle gemeinsam für eine Rente, die für ein gutes Leben reicht, streiten und dann auch auf die Straße gehen. Generationen gegeneinander auszuspielen ist Unsinn. Jeder Mensch in diesem Land hat das Recht auf eine auskömmliche Rente. Deswegen sollten wir uns auch alle gemeinsam dafür einsetzen, die gesetzliche Rente zu stärken und ihren Sinkflug zu stoppen.“

Karger plädiert daher für eine Umkehr in der Rentenpolitik, um den Sinkflug der Altersgeldansprüche nicht zu verstärken – und die Folgen zu bekämpfen. Hier ist sie einer Meinung etwa mit Klaus Wicher, 1. Landesvorsitzender des Sozialverbandes SoVD in Hamburg. Er nennt mögliche Folgen der Renten-Schwindsucht. Die Armutgefährdungsquote in Hamburg liegt bei über 65-Jährigen bei etwa 15 Prozent –



Heyse: „Zwischen Vorurteilen und entstellender Propaganda gibt es große Unterschiede. Den behaupteten Generationenkonflikt erfahren wir im täglichen Leben nicht. Wir erfahren eher Respekt und eine Kultur der gegenseitigen Unterstützung zwischen Jung und Alt. Dass Senioren auf Kosten der Jugend leben, ist kein Vorurteil, sondern eine Binsenwahrheit. Die in Arbeit befindlichen jüngeren Men-

und hat sich seit 2005 etwa um 50 Prozent erhöht. Sinkt das Niveau der Renten bis 2030 auf 43 Prozent, führt dies viele in Altersarmut. Daher, so Wicher, müsse das Rentenniveau nicht gesenkt, sondern angehoben werden. „Die umlagefinanzierte Rente ist zu stärken und die Rentenentwicklung ist wieder an den Bruttolohn zu koppeln. Private und betriebliche Zusatzversicherungen sind keine grundsätzliche

**Sportclub Alstertal-Langenhorn e.V.**

Ihr Ansprechpartner in Hamburgs Norden für:

- Reha-Sport (Herz/Lunge/Orthopädie)
- Gesundheitsorientiertes Gerätetraining
- Seniorensport
- Wassergymnastik
- Sturzprophylaxe-Kurse
- Ausflüge und Reisen

Dr. Frank Neuland und Jürgen Mems  
Telefon: 040-300 62 99-202  
E-Mail: clubaktiv@scala-sportclub.de  
Internet: www.clubaktiv-online.de  
oder  
E-Mail: info@scala-sportclub.de  
Internet: www.scala-sportclub.de

**HOLGER HAGEMANN** ivd  
Inhaberin **SUSANNE BÖHM**

**Vermietung - Verkauf - Verwaltung von Wohn- und Gewerbeimmobilien**

HAUS- UND GRUNDSTÜCKSMAKLER | GRUNDSTÜCKSVERWALTUNG  
Rugenberg 63 | 22848 Norderstedt | Tel.: 040/528 10 28 | Fax: 040/528 28 66  
info@hagemann-immobilien.de | www.hagemann-immobilien.de

**Der freundliche Service seit 7 Jahren erfolgreich am Markt**

- Schnell und preiswert
- Farb- und Raumberatung
- Gardinenhilfe beim Umzug
- Kostenloses Angebot vor Ort
- Änderungen und Neuanfertigungen

**Sabine Jacobsen**

**AWA Gardinenservice**  
Abnehmen • Waschen • Aufhängen

Heidehofring 15, 22850 Norderstedt | Tel. 040 / 589 55 47-0  
info@awa-gardinenservice.de | www.awa-gardinenservice.de

**platinum relocation HAMBURG**

**Wir übernehmen die Wohnungssuche für 60+/Senioren**

- Individuelle Suche nach altersgerechten Immobilien, Betreutes-/Servicewohnen, Residenzen etc.
- persönliche Begleitung zu den Besichtigungsterminen
- Organisation des Umzugs
- An/Ummeldung von Strom, Telefon, Internet, Kfz u.v.m.

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

Lösung. „Heute sind schon 24.000 Hamburger Rentner auf staatliche Leistungen angewiesen, um die in Hamburg durchschnittliche Höhe der Grundsicherung von € 815,- zu erreichen. Um den Lebensstandard zu erhalten, ist ein Rentenniveau von 53 Prozent erforderlich“. Er verwies auf versteckte Armut, Hochpreis-Mieten und Lebenshaltungskosten in Hamburg. Hier ist ein Mensch arm, wenn er weniger als € 964,- pro Monat zur Verfügung hat – die durchschnittliche im Bund gezahlte Rente liegt bei etwas über € 800,-. Wicher blickt mit Sorge nach vorn: „Viele fürchten den sozialen Abstieg – zu Recht. Es gibt Handlungsbedarf“.

### Sichere Renten

Dieser Handlungsbedarf hat immerhin mehr Senioren auf die Straßen in Berlin oder Kiel gebracht, als damals die Studentenbewegung. Vom ehemaligen Arbeitsminister Norbert Blüm stammt der Satz „Die Rente ist sicher“. Für Heyse ist sicher, dass die Zahl der armen Rentner auf 50 Prozent und mehr steigt, wenn sich in Sachen Rentenpolitik nichts ändert. Was schlagen die Senioren vor? Eine umlagefinanzierte gesetzliche Rente, in die alle Erwerbstätigen einzahlen (also auch alle Freiberufler, Selbstständige, Beam-

te, Politiker). Die Rente braucht einen Umkehrschub: Das Niveau muss mindestens wieder das Niveau von vor 1991 erreichen.

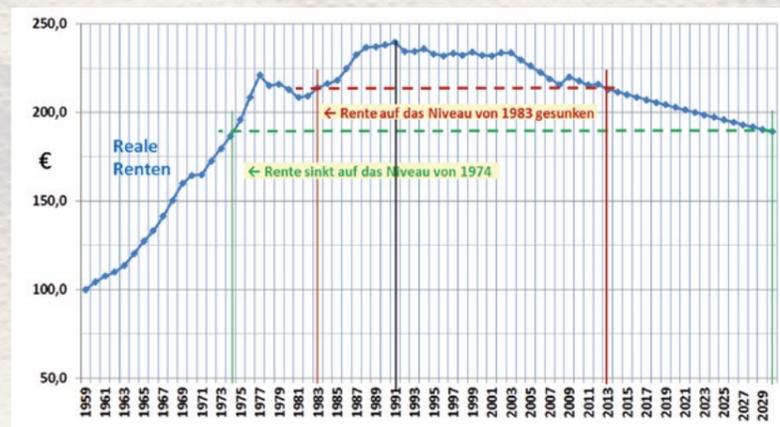
Heyse blickt nach vorn, Richtung Wahl 2017: „Gegen die Absicht der Bundesregierung, dass die Rentenpolitik kein Wahlkampfthema 2017 werden soll, haben wir das Gegenteil erreicht. Die Rentenpolitik wird eines der Hauptthemen sein. Wir werden von Politikern und Parteien wahrgenommen und nehmen bereits Einfluss. Dabei machen wir uns auch nicht nur beliebt.“ Aber 2017 wird das Wort des Parteikollegen von Blüm, Helmut Kohl, zählen: „Entscheidend ist, was hinten rauskommt.“

Wie sieht also die Bilanz der Revolutionäre aus? Der Schriftsteller Günter Grass schrieb einst über Aufständische „Die Plebejer proben den Aufstand“. Das lässt Heyse nicht gelten: „Der Aufstand, den wir ausgerufen haben, läuft mit sehr zivilen Mitteln ab. Wir sehen nicht mehr zu, wie Politiker das Rentenniveau systematisch für uns, unsere Kinder und Enkelkinder absenken, sondern stehen auf und wehren uns. Das hat nichts mit proben zu tun, sondern es findet statt.“

Dr. H. Riedel © SeMa

### Die Rückschrittkurve

Die Rentenkaufkraft ist aktuell auf das Niveau von vor 30 Jahren gesunken.



Quellen: Renten- und Preisveränderungen 59 bis 13: drv; eigene Prognose bis 2030 – Basis: Trend der letzten 12 Jahre. Die Grafik zeigt die jährliche Rentensteigerung nach Abzug der Inflation, also die realen Rentenveränderungen.

Nach den Daten der Deutschen Rentenversicherung ist die Kaufkraft einer Rente, die 1959 umgerechnet beispielsweise € 100,- betragen hat, bis zum Jahr 1991 auf € 240,- gestiegen (historischer Höchststand). Seitdem ist die Kaufkraft, man kann auch sagen: der Lebensstandard, ununterbrochen gesunken. Im Jahr 2013 so weit (€ 213,-), dass der Lebensstandard von 1983 erreicht wurde.

**Wir haben uns also 30 Jahre zurückentwickelt! Oder richtiger: wir wurden um 30 Jahre zurückentwickelt!**

Wenn sich die durchschnittliche Entwicklung der letzten 12 Jahre bei Preisen, Löhnen und Renten fortsetzt, werden die Renten in 2030 eine Kaufkraft haben (€ 189,-), wie sie 1974 vorhanden war. Das heißt, der Lebensstandard der Rentner würde dann auf den Stand von vor 56 Jahren gefallen sein! Aber der gesellschaftliche Reichtum wächst und wächst. Das ist ein Skandal ersten Ranges! Die Würde der Alten wird mit Füßen getreten! (Beitrag: Reiner Heyse)

## Immer mehr Rentner arbeiten

Anteil der erwerbstätigen 65- bis 70-Jährigen hat sich seit 2000 mehr als verdoppelt

*(pi) Jeder Sechste in der Altersgruppe arbeitet noch. Am höchsten ist die Beschäftigungsquote in Baden-Württemberg, am niedrigsten in Sachsen-Anhalt. Auf Kreisebene führt Vechta in Niedersachsen, Mansfeld-Südharz belegt den letzten Platz.*

Immer mehr Deutsche arbeiten über ihren 65. Geburtstag hinaus. 2015 hatten etwa 665.000 von rund vier Millionen 65- bis 70-Jährigen noch einen Job – 300.000 mehr als im Jahr 2000. Damit hat sich der Anteil der Beschäftigten in der Altersgruppe von 8 auf 16,6 Prozent mehr als verdoppelt, wie eine aktuelle Auswertung der Initiative „7 Jahre länger“ auf Basis der Zahlen der Bundesagentur für Arbeit zeigt.

Der Zuwachs liegt nur zum geringen Teil an der schrittweisen Anhebung des Renteneintrittsalters. Rund 563.000 der arbeitenden Senioren waren bereits im Ruhestand, 102.000 hatten die reguläre Altersgrenze noch nicht erreicht. Diese liegt aktuell bei 65 Jahren und fünf Monaten. Geld spielt für die meisten arbeitenden Rentner eine untergeordnete Rolle. Stattdessen stehen der Spaß an der Arbeit und der Kontakt mit anderen Menschen im Vordergrund, wie Studien zeigen.

**Im Westen wird länger gearbeitet – aber der Osten holt stark auf**

Der Trend zum Altersjob verläuft regional jedoch ganz unterschiedlich: Im Bundesländer-Vergleich hat Baden-Württemberg mit 19,4 Prozent den höchsten Anteil arbeitender 65- bis 70-Jähriger. Schlusslicht im Ranking ist Sachsen-Anhalt mit 11,7 Prozent. Generell arbeiten im Osten weniger Rentner als im Westen, dafür ist die Beschäftigungsquote in den neuen Bundesländern seit 2000 überdurchschnittlich stark gestiegen.

Noch deutlicher zeigen sich die regionalen Unterschiede auf Kreisebene. Von den bundesweit 402 Landkreisen und kreisfreien Städten hat Vechta in Niedersachsen mit 32 Prozent die höchste Beschäftigungsquote. Auch Passau, Würzburg und Regensburg in Bayern erreichen Werte von mehr als 30 Prozent. Die geringste Erwerbsbeteiligung Älterer hat der Landkreis Mansfeld-Südharz in Sachsen-Anhalt mit 8,3 Prozent.

**Wirtschaftskraft ist ein wichtiger Faktor für das regionale Gefälle**

Für die regionalen Unterschiede gibt es vielfältige Gründe: Ein wichtiger Faktor ist die Wirtschaftskraft. In starken Regionen gibt es generell mehr Arbeitsmöglichkeiten – und somit auch für Ältere. Zudem setzt ein Altersjob häufig ein Erwerbsleben bis zur Rente voraus, was in wirtschaftsstarken Gebieten eher der Fall ist. Dort haben Rentner wegen der höheren Lebenshaltungskosten mitunter auch ein größeres Interesse an einer Arbeit. Zudem beeinflussen Pendler die Statistik: Sie treiben die Beschäftigungsquote in boomenden Städten nach oben, während sie in den angrenzenden Kreisen absinkt.



Denise Jäkel  
Hörgeräteakustikmeisterin

## Sie stehen aktiv im Leben. Aber wie fit ist Ihr Gehör?

Gutes Hören schafft Vitalität und ist ein wichtiger Bestandteil Ihrer Lebensqualität. Wir möchten Ihnen dieses Stück Lebensqualität wieder zurückgeben.

### Unser Service für Sie:

- Kostenloser Hörtest
- Unverbindliches Ausprobieren von Hörsystemen
- Gehörschutz
- Tinnitusberatung

Wir freuen uns auf Ihren Anruf: **Tel. (040) 35778521**

JÄKEL HÖREN  
22848 Norderstedt  
Ohechaussee 11  
www.jaekel-hoeren.de



## Willkommen „Am Gertrudenhof“



**Tel. 04106/63 60 26**

**Wir bauen für Sie barrierefrei erreichbare Eigentumswohnungen in einzigartiger und grüner Lage im Herzen von Quickborn. Die Erstellung erfolgt schlüsselfertig!**

Keine Anzahlung! Der komplette Kaufpreis ist erst zur Wohnungsübergabe im Dezember 2016 fällig.

z.B.: Haus I, 3-Zimmer-Wohnung Nr. 1: **Wohnfl. ca. 93 m²**, inkl. Marken-EBK, Maler- und Fliesenlegerarbeiten, Designfußboden, Einbauschränke, Keller, Terrasse, Tel-Quick Anschlüsse, Lüftungssystem, Wärmeversorgung über Blockheizkraftwerk u.v.m.

**Kaufpreis: € 315.000,- inkl. Carport**

**Courtagefrei direkt vom Bauträger**



**Musterwohnungsbesichtigung**  
Sonntag 14.00 - 16.00 Uhr  
Feldbehnstraße 70 · Quickborn

## OPTIKDANIEL

hingucken ... reinschauen ... durchblicken



### Spezialbrillen bei altersbedingter Makuladegeneration (AMD)

Wir sind spezialisiert auf Menschen mit altersbedingten Sehbeeinträchtigungen und nehmen uns gerne Zeit für Sie.

**Jetzt Termin vereinbaren!**  
Tel. 040 - 40 87 01

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel

Katjas  
Zweithaarstudio  
GmbH



### Perücken Haarteile ■ Toupets

- Haarverlängerungen und- verdichtungen
- Unverbindliche Beratung
- Parkplätze vor der Tür!

**Termin 040. 320 497 57**

Achternfelde 19  
22850 Norderstedt  
Inh. Gabriele Winter  
www.Katjas-Zweithaarstudio.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.  
(Ansprechpartner Hr. Schwieger)

Tel.: 040-35 91 52 13  
www.meravis.de



**Bildschirmlesegeräte**  
Individuell & komfortabel

Wenn Ihre Brille nicht mehr ausreicht: eMag  
Nur bei Ihrem Augenoptiker:

**RECKE OPTIK**

Inh.: Karl-Heinz Wilke e.K.  
Langenhorn Markt 13c • 22415 HH  
Telefon: (040) 531 76 34



**Jetzt testen!**

**Haarpflege**  
auch in erschwerten Situationen, z.B. bei Schlaganfall, MS, Demenz etc.  
Professionelle Friseure kommen zu Ihnen ins Haus!

**Trockenhaarschnitt** 15,50 €  
**Arbeiten am Bett** zzgl. 7,00 €  
+ Fahrkosten

**Weitere Leistungen:**  
Waschen, Legen, Föhnen, Dauerwelle, Tönen

**Marina-Chic.de** Rufen Sie an:  
Tel. 60 68 44 40



Seit 1987

**ANGELA GREIZER**

- ◆ **Ambulante Krankenpflege und Altenhilfe**
- ◆ **Familien- und Kinderbetreuung**
- ◆ **Pflegeberatung**

Langenhorn Chaussee 163  
22415 Hamburg  
Telefon: 040/53 05 04 70  
Fax: 040/520 33 17  
www.krankenpflege-greizer.de



**Pflegedienst Claussen GmbH**  
Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung  
Vertragspartner aller Krankenkassen  
**24 Stunden erreichbar unter:**  
**0172/409 87 44**

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



**ELIM mobil**  
NORDERSTEDT

Ambulanter Pflegedienst

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



**Ausgezeichnete Lebensvielfalt**



**Das Hospital zum Heiligen Geist gewinnt Marketingpreis**

„Vielfalt braucht Identität – die Versorgungskette als Marke“: Unter diesem Titel hat sich das Hospital um den Preis „Marketing für Senioreneinrichtungen 2016“ der Kategorie Marketingmanagement beworben – und gewonnen. Der Preis wird im Rahmen des jährlich stattfindenden Fachkongresses „Marketing für Senioreneinrichtungen“ der Firmen HILSE:Konzept und I.O.E. Wissen GmbH von einer Fachjury vergeben (www.marketing-senioreneinrichtungen.de). Die Jury begründete dies wie folgt: „Eine Marke schafft Identität – nach innen wie nach außen. Mit einem konsequenten Dachmarkenkonzept ist es dem Hospital zum Heiligen Geist gelungen, sowohl die Angebotsbreite entlang der Versorgungskette als auch den eigenen Wertekanon zu vermitteln. Dabei sind in inhaltlicher wie in darstellerischer Hinsicht neue Wege gegangen worden. Der Aufbau von Vertrauen eint sämtliche Elemente des Marketing-Konzepts und findet in allen Bausteinen seinen Niederschlag.“ „Wir freuen uns sehr über diese Auszeichnung. Sie bestärkt uns, auf dem richtigen Weg zu sein bei der Weiterentwicklung des Hospitals als traditionsreicher, aber zugleich moderner Anbieter für alle Wohn- und Lebensformen im Alter und als attraktiver Arbeitgeber,“ so der Vorstandsvorsitzende des Hospitals, Dr. Hartmut Clausen, der den Preis in Düsseldorf entgegennahm.

**„Kaffeeklatsch“ für Personen mit Demenz**



Das Seniorenzentrum St. Markus in der Gärtnerstraße 63, 20253 Hamburg, lädt jeden ersten Montag im Monat um 15 Uhr Menschen mit Demenz, deren Angehörige sowie Alltagsbegleiter zum gemeinsamen „Kaffeeklatsch“ ein.

Bei Kaffee und Kuchen kann man hier Erfahrungen austauschen, sich über Betreuung informieren oder sich einfach nur eine Atempause gönnen. Das Angebot ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Telefonische Rückfragen sind unter Nummer 040/40 19 08-0 gern möglich.

**Zugvögel: Zur Weihnacht zurück in die 60er Jahre**



In den Zügen und auf den Bahnhöfen fallen sie durch ihre Unbeschwertheit auf. Die Zugvögel hier bei einer Ankunft in St. Peter Ording im Sommer 2016.



Zur Weihnacht 2015 fuhren die Zugvögel, begleitet von einigen Menschen mit Behinderung, mit immerhin 110 Personen in der Bahn nach Tondern/Dänemark. Ob in der Bahn oder in Tondern, gefeiert wurde überall.

Mit ihrer großen Fahne und ihrer nervenden Hupe ist die große Hamburger Ausflugsgruppe „Zugvögel“ (gut 1.600 Teilnahmen im Jahr 2016) schon auf vielen Bahnhöfen und in Zügen Norddeutschlands bekannt. Aber die Hamburger Senioren um Organisator Klaus Karkmann sind beileibe kein Karnevalsverein, sie leben ihr Alter nur so fröhlich wie es eben noch geht. Zur Weihnacht besinnen sie sich regelmäßig, auch mal an diejenigen zu denken, denen es nicht so gut geht.

Dieses Mal haben sie dabei am Freitag, 16. Dezember, ein „Heimspiel“. Waren sie in den vergangenen Jahren mit Kindern mit Behinderung (2015 Barkasse „Singing Ship“ im Hamburger Hafen, 2015 „Christmas Train to Danmark“ nach Tondern/Dänemark) unterwegs gewesen, soll dieses Mal in der Zinnschmelze in Barmbek (am Museum der Arbeit) für den Guten Zweck gesammelt werden. Die Weihnachtsfeier der Zugvögel steht dabei unter einem ganz besonderen Motto. Der große Saal wird im Stil von „Weihnachten im Jahr 1960“ geschmückt, das gesamte Programm (und das Büffet) sollen unter diesem Motto stehen. Dazu wird den lustigen Senioren (im Jahr 2016 Teilnahmen von rund 400 verschiedenen Personen) das Programm des Jahres 2017 vorgestellt. Dabei sind die Teilnahmebedingungen etwas angezogen worden, aber es bleibt dabei: Die Zugvögel wollen kein Verein sein, jeder kann so oft er will teilnehmen – er muss nur die Regeln einhalten.

Wer eine wirklich stimmungsvolle Senioren-Weihnachtsfeier im Stile der 60er-Jahre erleben und gleichzeitig die agilen Zugvögel sowie ihr Programm 2017 kennen lernen will, kann noch in der Zinnschmelze dabei sein. Zu der Feier (für das Büffet und einen guten Zweck fallen 25 Euro an), die am 16. Dezember um 15 Uhr beginnt, gibt es noch einige Karten.

Anmeldungen zu der Feier sind unter folgender E-Mail möglich: klaus22459@googlemail.com

Informationen zu den Zugvögeln gibt es im Internet auf der Homepage. Das Programm 2017 (mit vielen Fahrten an die See, in norddeutsche Städte, Betriebsbesichtigungen und geselligen Senioren-Feiern) ist ab Mitte Dezember online.



**Eröffnung!**  
Im Facharztzentrum an der Kampnagelfabrik

**Ihre gesunde Haut ist mir wichtig!**

Nach langjähriger Erfahrung als Professorin und Direktorin der Hautklinik des UKE habe ich meine Praxis im Facharztzentrum an der Kampnagelfabrik für Selbstzahler und Privatpatienten eröffnet.  
Aus meinem Leistungsspektrum:

- Hauttumordiagnostik & Therapie • Hautscreening
- Operative Dermatologie • Allergologie
- Berufsdermatologie • Lichttherapie • Venerologie

Telefon: (040) 18 12 150  
Internet: www.dermatomed-moll.de

**DermatoMed Hamburg**  
Prof. Dr. Ingrid Moll

DermatoMed Hamburg Prof. Dr. Ingrid Moll  
Jarrestr. 2 22303 Hamburg

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...

**„Aber sicher!“**  
Pflege? Haus Itzstedt Alten- und Pflegeheim

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

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

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

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



www.haus-itzstedt.de

# Wenn die Füße nicht mehr wollen



Die Zahlen sind erschreckend: Rund 15 Millionen Deutsche haben eine Zehen- oder Fußfehlstellung, die Schmerzen auslösen kann. Das reicht von ganz leichten Veränderungen bis zu schweren Deformationen. Dabei ist die Liste möglicher Leiden lang: Angeborene oder erworbene Fußfehlstellungen, Knochenbrüche und Folgen von Verletzungen, Schiefstellung der Großzehe, Einsteifung der Großzehen, Hammer- und Krallenzehen, Hohlfuß, Knickplattfuß, Instabilität des Sprunggelenkes, Verschleißerkrankungen wie Arthrose und Verletzungen der Achillessehne. Bei allen Erkrankungen ist klar: Die Betroffenen brauchen medizinische Hilfe.

Rund 180.000 Kilometer weit tragen uns unsere Füße im Laufe des Lebens. In unseren Füßen befinden sich mehr Sinneszellen als in unserem Gesicht. Sie stützen uns, halten uns im Gleichgewicht und sorgen mit ihren Gelenken für unsere Beweglichkeit. 26 Knochen werden von 60 Muskeln, mehr als 100 Bändern und 214 Sehnen über die Gelenke verbunden und leisten täglich Schwerarbeit. Damit sie auch gut funktionieren, darf nicht viel schiefgehen.

„Schmerzen in den Füßen können sowohl im Vor- als auch im Rückfuß, auf dem Fußrücken oder an der Fußsohle lokalisiert sein. Und mit den Schmerzen sind häufig Schwellungen und Bewegungseinschränkungen der Gelenke verbunden, die uns den Alltag zur Qual werden lassen“, erklärt Dr. Christian Gauck, seit Oktober 2016 Leitender Oberarzt für Orthopädie und Fußchirurgie an der HELIOS ENDO-Klinik Hamburg.

Nicht immer muss eine schlimme Ursache dahinterstecken: Manchmal sind es zum Beispiel nur Druckschwielen über dem Großzehenballen oder an Krallenzehen, die zu Entzündungen

führen können. Häufig liegen aber mehrere Gründe für die Schmerzen vor, wie beispielsweise Zehenfehlstellungen, Fußdeformitäten oder Verschleißerkrankungen.

„Das Tragen von zu engen oder absatzhohen Schuhen, aber auch Übergewicht können zu einer Fehlbelastung insbesondere im Bereich des Vorfußes führen. Dann entstehen Zehendeformitäten wie Krallenzehen oder der schmerzhafte Ballenzeh (Hallux valgus)“, erklärt Dr. Christian Gauck. „Viele Patienten stellen sich auch wegen Arthrose-Beschwerden vor, die am oberen oder unteren Sprunggelenk, aber auch an allen weiteren Fußgelenken auftreten können. Oftmals tritt bei den Betroffenen Arthrose an beiden Füßen gleichzeitig auf.“

Meist liegt die Ursache für eine Arthrose in einer früheren Verletzung, zum Beispiel einem Knochenbruch oder in Überlastungsschäden. Schon ein kleiner Knorpeldefekt kann sich über Jahre so zu einem vollständigen und schmerzhaften Abrieb des Gelenkknorpels ausweiten. „In diesem Fall ist es neben einer stabilisierenden Versorgung möglich, beispielsweise das obere Sprunggelenk bewegungserhaltend mit einer Endoprothese zu versorgen“, so Dr. Christian Gauck.

Menschen, die viel stehen oder Übergewicht haben, entwickeln oft einen Fersensporn, der an zwei Stellen entstehen kann. „Hier unterscheidet man den hinteren unteren Fersensporn, den eigentlichen Fersensporn, der recht häufig ist“, so Dr. Christian Gauck. „Der seltener auftretende obere Fersensporn, die Haglund-Exostose, ist eine knöcherne Ausziehung am Achillessehnenansatz, die am Oberrand des Fersenbeins entstehen kann, dort wo die Achillessehne ansetzt.“



Dr. Christian Gauck

Und auch Diabetiker leiden häufig unter Fußschmerzen: Viele Diabetiker mit Durchblutungsstörungen erleiden einen sogenannten diabetischen Fuß. Durch die Funktionsstörungen wird die Haut nicht nur trocken und rissig und ist somit anfällig für Verletzungen, die Wundheilung ist auch verzögert und es kommt leichter zu Infektionen. Werden Infektionen nicht rechtzeitig bemerkt, ist oft nur noch eine Amputation möglich.

Nicht jede Verschleißerscheinung oder Deformität sollte sofort operiert werden. Als ausgebildeter Orthopädietechniker kennt Dr. Christian Gauck auch die Erfolge konservativer Therapien. Zunächst ist abzuklären, ob weitere konservative Maßnahmen Erfolg versprechen. Abhängig von der Ausprägung des Befundes sollte zunächst die Versorgung des Fußes mit Einlagen oder orthopädischen Schuhzurichtungen geprüft werden. Krankengymnastik oder manuelle therapeutische Anwendungen können ebenfalls helfen, die Muskulatur des Fußes zu trainieren und damit eine Korrektur und Entlastung für den Fuß herbeizuführen.

„Ziel jeder fußchirurgischen Operation ist es, die Statik des Fußes und die Funktion der zahlreichen Gelenke zu verbessern, so dass eine möglichst schmerzfreie Belastbarkeit wiederhergestellt wird“, so Dr. Christian Gauck. „Erst nach einer gründlichen Untersuchung des Fußes planen wir die einzelnen Operationsschritte.“

Dr. Freund-Widder © SeMa

**Mehr Energie, Wohlfühl und Lebensfreude – mit Betten und Matratzen von Bettenland!**

**Komfortbetten ✓**  
**Komfortmatratzen ✓**  
**Motorrahmen ✓**  
**... und alles rund ums Schlafen**

Für Sie geöffnet: Mo. - Fr. 10.00-19.00 Uhr  
 Sa. (01.09.-31.03.) 10.00 - 18.00 Uhr  
 Sa. (01.04.-31.08.) 10.00 - 16.00 Uhr

„Wir beraten individuell und kompetent – auch gerne bei Ihnen Zuhause!“ *Ihre Regina Nielsen*

*Kommen Sie ins* **BETTENLAND** *Stilvoll schlafen...*

**MATRATZEN LATTENROSTE WASSERBETTEN**

**Telefon: 04101-473100**

**Wohnmeile Hamburg-Halstenbeck ggü. Möbel Schulerburg • Industriestraße 2+4 • [www.bettenland-halstenbek.de](http://www.bettenland-halstenbek.de)**

## Ihr Lichterlein kommet

**Genuss hat Hochkonjunktur – auch im hohen Norden. Kaum ist die letzte Haxe vom Oktoberfest verdaut, locken schon Glühwein, Nüsse, Mandeln und all die anderen Versuchungen der Vorweihnachtszeit.**

Jenseits aller Diskussionen um zu viel Kommerz zum Fest wird niemand bestreiten können: Die Weihnachtsmärkte strahlen auch ohne meterhohe Schneewehen und eisige Temperaturen immer noch das aus, was gerade der Senior mit Hang zur Nostalgie sucht. Das Senioren-Magazin (SeMa) gibt einen Überblick, wo, wann und wie in der Hamburger City und dem Rest des Nordens die ganz besondere Adventsstimmung genossen werden kann.



### Schlemmen unter dem Rentierschlitten:

Der größte, bekannteste, aber mit Sicherheit auch vollste Weihnachtsmarkt der Hansestadt hat seinen Platz vor dem imposanten Rathaus. Wer es sich erlauben kann, sollte dort schon am frühen Nachmittag beim historischen Treiben vorbeischaun, um dem größten Stress zu entgehen. Öffnungszeiten: 21. November bis 23. Dezember von 11 Uhr bis 21 Uhr. Anfahrt: U1/U2 bzw. S1/S2/S3 bis Rathaus oder Jungfernstieg.



### Flanieren an der Binnenalster:

Die weiße Zeltstadt am Jungfernstieg fällt schon von weitem auf, sie strahlt einen gewissen Hauch von Luxus aus. Öffnungszeiten des Winterzaubers: 21. November bis 6. Januar (24. und 25. Dezember geschlossen) jeweils von 11 Uhr bis 21 Uhr (freitags und sonabends bis 22 Uhr). Anfahrt: U- und S-Bahn Rathaus und Jungfernstieg sowie etliche Buslinien.



**Wo der Hafen näher kommt:** Die Vorweihnachtsstimmung mischt sich mit etwas Hafematmosphäre auf der Fleetinsel. Öffnungszeiten: 21. November bis 23. Dezember jeweils von 12 Uhr bis 21 Uhr. Anfahrt: U3 bis Rödingsmarkt bzw. S3/S1 bis Stadthausbrücke.

**Ein Hauch von Sünde:** „Santa Pauli“ auf der Reeperbahn öffnet schon am 17. November seine Tore. Öffnungszeiten: Die einmalige Stimmung auf der Feiermeile der Hansestadt kann bis 23. Dezember jeweils ab 12 Uhr genossen werden. Anfahrt: U3 bis St. Pauli sowie S1/S3 bis Reeperbahn.



**Adventsstimmung beim Shoppen:** Wer die Adventsstimmung mit der vorweihnachtlichen Shopping-Tour verbinden will, ist auf den drei kleineren Weihnachtsmärkten an der Mönckebergstraße gut aufgehoben. Öffnungszeiten: 26. November bis 30. Dezember jeweils von 10 Uhr bis 23 Uhr. Anfahrt: Bis zum Hauptbahnhof oder U3 bis Mönckebergstraße.

**Klein, aber fein:** Live-Musik aus ganz Europa bietet der kleine Weihnachtsmarkt auf dem Gänsemarkt. Öffnungszeiten: 21. November bis 23. Dezember jeweils 11 Uhr bis 21 Uhr. Anfahrt: U2 bis Gänsemarkt.



### „Ich will dorthin, wo die Stimmung noch rüberkommt“

Winter gibt es zum Fest kaum noch, Schnee meist nur in Matschform. Und Weihnachtsmärkte? Bringen sie noch die notwendige Stimmung rüber oder sind sie nur etwas für Geschäftemacher. Das Senioren-Magazin (SeMa) hat sich unter Hamburgs Generation 60plus umgehört.

**Hendrika Langner (71) aus Poppenbüttel:** „Ich gehe nur noch dorthin, wo die Advents- und Weihnachtsstimmung noch rüberkommt. Das sind meist kleinere Dörfer.“

**Helmut Pommerenck (78) aus Langenhorn:** „Durch meine private Situation bedingt habe ich in den vergangenen Jahren kaum Zeit für Weihnachtsmärkte gehabt. Ich vermisse diese Stimmung kurz vor Weihnachten aber schon.“

**Margot Bornhold (82) aus Wilhelmsburg:** „Ich brauche so etwas nicht mehr, mir hat der letzte Hafengeburtstag in Sachen Menschenmasse gereicht.“

**Renate Boock (67) aus Volksdorf:** „Doch, so ein Weihnachtsmarkt gehört zur Adventszeit einfach dazu. Ich fahre dann gern nach Lübeck – wenn es nicht zu voll ist.“

**Marianne Grieger (70) aus Allermöhe:** „Wir lieben den Weihnachtsmarkt in der Festung Grauer Ort bei Stade. Dort kommt wirklich die richtige Stimmung rüber.“

**Klaus Schildt (78) aus Meiendorf:** „Früher war es vielleicht nicht immer eiskalt, aber es schneite wenigstens etwas zum Advent und zur Weihnacht. Das fehlt mir heute auch auf den Weihnachtsmärkten einfach.“



### Weitere Informationen:

Einen guten Überblick über die Weihnachtsmärkte in Hamburg City gibt es tabellarisch im Netz unter der Adresse: [info@hamburg-lotse.de](mailto:info@hamburg-lotse.de).

Auskünfte zu den Hamburger Weihnachtsmärkten telefonisch unter der Nummer: 040/27 09 84 45.



## Advent von der Küste bis zum Landgut

**Günstige Ländertickets der Bundesbahn, der Hamburger Verkehrsverbund (HVV) oder sogar ein eigens eingerichteter Shuttle-Verkehr (Gut Basthorst) machen es möglich:** Außerhalb der Hamburger Stadtgrenzen locken ganz besondere Weihnachtsmärkte im Norden. Hier drei besondere SeMa-Tipps:



**Lüneburg:** Die schmucke Altstadt ist in der Adventszeit ein einziger großer Weihnachtsmarkt, der von Ende November bis zum 23. Dezember zu genießen ist. Die Budenstadt ist täglich von 10 bis 20 Uhr geöffnet (Sonntag ab 11 Uhr). Einen Abstecher sollte der Besucher auf jeden Fall auf den Rathausmarkt (Trompeter!!!), in die Bäckerstraße und an die Häuserzeile am Sand machen. Die Stimmung ist einmalig. Anreise: HVV (Gesamtbereich) oder Metronom (Fahrzeit rund 30 Minuten).



**Lübeck:** In Lübeck locken wie in Hamburg gleich mehrere Weihnachtsmärkte. Oft ist mittelalterliche Musik zu hören und natürlich spielt das Marzipan eine große Rolle, der Weihnachtsbasar im Café Niederegger (Breite Straße 89) bietet bis zum 24. Dezember eine besondere Auswahl seiner Köstlichkeiten an. Wer die Zeit hat, sollte in der Woche und nicht zu spät nach Lübeck fahren, denn der Lübecker Weihnachtsmarkt ist für sein Gedränge bekannt. Öffnungszeiten: Der Niederegger-Basar (Marzipan) ist ab 21. November montags bis sonabends von 9 Uhr bis 20 Uhr, sonntags von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Der Weihnachtsmarkt rund um das Rathaus bis zum 30. Dezember, sonntags bis donnerstags jeweils von 11 Uhr bis 21 Uhr, Freitag und Sonnabend jeweils bis 22 Uhr. Anfahrt: Mit dem Metronom (Schleswig-Holstein-Ticket) bis Lübeck-Hauptbahnhof, Fahrzeit rund eine Stunde.

K. Karkmann © SeMa



**Gut Basthorst:** Der ländlich geprägte Markt auf dem Gut Basthorst in Schleswig-Holstein lockt jährlich bis zu 300 Aussteller aus nah und fern – und mit ihnen Massen von Touristen. Der Hit ist der Shuttle-Verkehr, der eigens vom Hamburger Hauptbahnhof eingerichtet wird (Fahrpreis fünf Euro von freitags bis sonntags stündlich ab 10.15 Uhr). Geboten werden unter anderem Kutschfahrten, Feuerkörbe sowie ein Feuerwerk aus Licht und Wasser sowie besondere kulinarische Köstlichkeiten. Öffnungszeiten: Der Weihnachtsmarkt in Basthorst ist an allen vier Adventswochenenden (freitags bis sonntags) von 11 bis 19 Uhr geöffnet. Der Eintritt kostet fünf Euro, Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren zahlen nichts. Anfahrt: Mit dem Shuttle-Bus vom Hamburger Hauptbahnhof (siehe oben).



### Weitere Informationen:

Einen guten Überblick über weitere attraktive Weihnachtsmärkte in Norddeutschland gibt es im Internet unter [www.ndr.de/ratgeber/reise/Weihnachtsmaerkte-in-Norddeutschland](http://www.ndr.de/ratgeber/reise/Weihnachtsmaerkte-in-Norddeutschland).



# Winterurlaub in der Uckermark

## Besondere Ferienhäuser warten in einer unberührten Natur

(djd). Qualität statt Quantität – diesem Motto hat sich die Reiseregion Uckermark in Brandenburg verschrieben. Gleich drei Nationale Naturlandschaften bilden den Rahmen, damit der Tourismus möglichst keine Spuren in der faszinierenden Landschaft hinterlässt. Im Winter verwandeln sich die unzähligen Seen, Wälder und natürlichen Auen in ein stilles Wunderland – ideal für lange Spaziergänge und Wanderungen. Auch viele Unterkünfte spiegeln das grüne Gewissen wider. Urlauber finden dort ökologisch gebaute Ferienhäuser und gemütliche, kleine Hotels.

## Wohnen mit dem gewissen Etwas

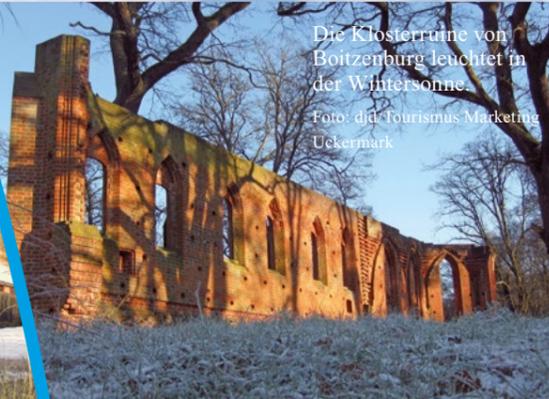
Hochmodern oder rustikal – viele Unterkünfte in der Uckermark sind echte Unikate. Im Winter sind vor allem Häuser mit eigenem Kamin gefragt wie das Feriendomizil „Alter Garten“ in Ringenwalde. Die aufwändig sanierten Wohnungen liegen in einem ehemaligen gräflichen Forsthaus. Weitere Informationen dazu gibt es unter [www.altergarten-feriendomizil.de](http://www.altergarten-feriendomizil.de). Auch die modernen Häuser im Ferienpark Templin sind teilweise mit Kaminofen, einige auch mit Sauna ausgestattet. In unmittelbarer Nähe liegt außerdem die Naturtherme, in der Gäste entspannt abtauchen können. Mehr erfährt man unter [www.ferienpark-templin.de](http://www.ferienpark-templin.de). Ein Erlebnis der besonderen Art sind die Ferienhäuser auf dem Straußenhof Gerswalde. Sie sind perfekt in den Hof und in die Landschaft eingefügt. Natürliche Materialien und helle Farben sowie der angrenzende Wellnessbereich sorgen für eine behagliche Atmosphäre. Die Buchung ist über [www.ferienhaus-uckermark.net](http://www.ferienhaus-uckermark.net) möglich.

## Erst wandern, dann relaxen

„Auch bei Minusgraden gehört der ‚Kleine Boitzenburger‘ zu den schönsten Strecken für eine Tageswanderung durch die Uckermark“, weiß Reiseexpertin Beate Fuchs von



Die unterschiedlichen Saunen in der Soletherme von Templin heizen im Winter kräftig ein.  
Foto: djd/Tourismus Marketing Uckermark



Die Klostersruine von Boitzenburg leuchtet in der Wintersonne.  
Foto: djd/Tourismus Marketing Uckermark



Unzählige Seen und Flüsse durchziehen die Uckermark. Bei knackiger Kälte lohnt es sich, die Schlittschuhe einzupacken.  
Foto: djd/Tourismus Marketing Uckermark



Ulrike Dittmann nimmt Gäste gern mit auf ihre Kräuterwanderungen.  
Foto: djd/Tourismus Marketing Uckermark/pratensis



Wenn sich auf dem Straußenhof Gerswalde einquartiert, kommt den imposanten Laufvögeln ganz nah.  
Foto: djd/Tourismus Marketing Uckermark/pratensis

Ratgeberzentrale.de. Startpunkt der rund elf Kilometer langen Tour ist das mächtige Renaissance-Schloss von Boitzenburg, eingebettet in eine Parklandschaft mit jahrhundertealten Baumriesen. Von dort aus geht es an glasklaren Seen vorbei bis zur Klostermühle. Schlusspunkt ist wieder das Schloss. Tipp: In dem ehemaligen Marstall findet man heute eine Schokoladen-Schaumanufaktur, Kaffeerösterei und Konditorei. Wer lieber an einer geführten Winterwanderung oder an einer „Uckermark-Safari“ teilnehmen möchte, findet Infos, Termine und Broschüren unter [www.tourismus-uckermark.de](http://www.tourismus-uckermark.de).

## Der Natur auf der Spur

Der erste Frost ist für Kräutereexpertin Ulrike Dittmann kein Grund, um zu Hause zu bleiben. Sie lädt Gäste ein, mit offenen Augen durch Wälder und Wiesen zu streifen und nach natürlichen Köstlichkeiten Ausschau zu halten. Denn einige Wurzeln, späte Früchte und Gewürzpflanzen findet man selbst bei Kälte noch. Im Anschluss werden gemeinsam leckere Menüs aus heimischen Kräutern und Gemüsen gekocht. Dittmanns Spezialität: „Wilde Küche am Lagerfeuer“. Informationen dazu gibt es telefonisch unter 03984-83 58 83.

## Schmidtke-Reisen

**Tagesfahrten Herbst 2016**

- So., 06.11.16 **Backtheater im HeideBackHaus** inkl. Mittag, „Brezelhochzeit wider Willen“, Kaffee & Kuchen € 62,50
- Fr., 11.11.16 **Martinsgansessen in Behringen** inkl. Mittag, Kaffeegedeck € 52,50
- Mi., 16.11.16 **Gänseessen** in Dithmarschen Gudenhof € 56,00
- Fr., 25.11.16 **Karpfen & Weihnachtszauber in Pronstorf** inkl. Mittag, Eintritt Gut Pronstorf € 48,00
- Mi., 30.11.16/So., 04.12.16/Mi., 21.12.16 **Lichterfahrt Hamburg** inkl. Kaffee & Kuchen, Lichterfahrt € 31,00
- Do., 01.12.16 **Vorweihnachtliches Ambiente in Celle** inkl. Mittag, Besuch Weihnachtsmarkt € 39,00
- Fr., 09.12.16 **Weihnachtsmarkt Gut Stockseehof** € 27,00
- So., 18.12.16 **Adventsfahrt** in die Heide mit Entenessen, Kaffee satt und Kuchen € 54,00

**Reisen**

- So.-So., 06.11.-13.11.16 **Insel Rügen** 7 x HP u. viele Extras – kein EZ-Zuschlag € 450,00

Ochsenzoller Straße 211 · 22848 Norderstedt  
Telefon 040/523 9993 · Telefax 040/528 26 99  
E-Mail: [info@schmidtke-reisen.com](mailto:info@schmidtke-reisen.com)

**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“

## NEUBAUER

Besuchen Sie uns! Stand F7 im Foyer der Life ACE

Exklusive Kreuzfahrten & Schiffsreisen

- 03.04.17 **Azoren & Kanaren** – 11 Tg. VP ab 2.499,-  
Urlaub auf den Vulkaninseln
- 25.04.17 **Ostsee mit der Astor** – 13 Tg. VP ab 1.899,-  
St. Petersburg & Hamburger Hafengeburtstag
- 07.05.17 **Rund um den Ärmelkanal** – 7 Tg. VP ab € 859,-  
Kultur & Savoir Vivre
- 08.08.17 **Rhein in Flammen** – 8 Tg. VP ab € 1.799,-  
Mit der Heidelberg
- 08.08.17 **Skandinavische Monarchien** – 6 Tg. VP ab € 849,-  
Mit Oslo, Göteborg und Kopenhagen
- 12.08.17 **Donaudelta** – 17 Tg. HP/VP ab € 2.889,-  
Durch 7 Länder zum Schwarzen Meer
- 19.08.17 **Norwegens Traumfjorde** – 18 Tg. HP/VP ab € 3.499,-  
Mit dem Postschiff der Hurtigruten zum Nordkap
- 07.09.17 **Bezaubernde Fjorde** – 8 Tg. VP ab € 1299,-  
Im Naturparadies Norwegen

Neubauer Touristik GmbH · Marie-Curie-Ring 39 · 24941 Flensburg  
Tel. 0461 14185 0 · [www.neubauer-reisen.de](http://www.neubauer-reisen.de)

## Seniorenreisen Busvermietung

**BUSREISEN**

**VIKING TRAVEL**

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

oder im Reisebüro **TUI TRAVEL Star**

Viking Travel  
22846 Norderstedt  
Rathausallee 19

**Zustieg in Norderstedt, Langenhorn-Markt und Henstedt-Ulzburg**

<b>05.11.16</b>   Ostseebad Boltenhagen inkl. Mittag	€ 39,50	<b>03.12.16</b>   Weihnachtsmarkt Pronstorf inkl. Mittag, Eintritt	€ 45,00
<b>12.11.16</b>   Büsum, Wesselburen – Eiergrog-Seminar inkl. Dithmarscher Buffet, Kaffee und Kuchen	€ 56,00	<b>04.12.16</b>   Kopenhagen mit Tivoli Besuch & Weihnachtsmarkt inkl. Stadtrundfahrt, Eintritt	€ 64,90
<b>17.11.16</b>   Karpfenessen inkl. Mittag	€ 49,50	<b>06.12.16</b>   IVUSHKA – die russische Weihnachtsrevue inkl. Mittag, Show	€ 75,50
<b>22.11.16</b>   Mehlbüddel-Essen inkl. Mittag	€ 39,50	<b>08.12.16</b>   Weihnachtsmarkt Stockseehof inkl. Eintritt	€ 25,00
<b>26.11.16</b>   Weihnachtsmarkt Gut Basthorst inkl. Eintritt	€ 29,90	<b>10.12.16</b>   Weihnachtsmarkt Lüneburg inkl. Mittag	€ 38,00
<b>27.11.16</b>   Tondern – Ausflug in die Weihnachtsstadt inkl. Mittag, Stadtrundgang, Kaffee und Kuchen	€ 79,50	<b>11.12.16</b>   Husumer Weihnachtsmarkt inkl. Mittag, Eintritt Weihnachtshaus	€ 45,00
<b>29.11.16</b>   Lichterfahrt Hamburg inkl. Kaffee u. Kuchen, Rundfahrt, Glühwein	€ 29,90	<b>13.12.16</b>   Weihnachtsmarkt Goslar inkl. Mittag	€ 48,00
<b>30.11.16</b>   Weihnachtsmarkt Celle inkl. Stadtrundfahrt/-gang, Glühwein, Schmalzbrot	€ 35,00	<b>15.12.16</b>   Lichterfahrt Hamburg inkl. Kaffee und Kuchen, Rundfahrt, Glühwein	€ 29,50
<b>01.12.16</b>   Fahrt ins Blaue inkl. Mittag	€ 35,00	<b>17.12.16</b>   Weihnachtsmarkt Gut Steinwehr Brunch, Raddampfer NOK	€ 68,00
<b>03.12.16</b>   Weihnachtsmarkt Ribbe inkl. Frühstück, Stadtrundfahrt	€ 55,00	<b>31.12.16</b>   Silvester in Hamburg an der Alster 3-Gänge-Menü, Lichter-rundfahrt, Sekt und Berliner	€ 79,00
<b>24.11.-27.11.16</b>   Prag, Weihnachts-Shopping, 4 Tage, Ü/HP	ab € 289,00	<b>31.12.16</b>   Silvesterball in Kutenholz Buffet, Getränke, Musik, Sekt/Berliner	€ 89,00
<b>08.12.-11.12.16</b>   Glück auf im Erzgebirge, 4 Tage, Ü/HP	ab € 370,00		
<b>23.12.-26.12.16</b>   Bad Soden, 4 Tage, Ü/HP	ab € 420,00		
<b>23.12.-26.12.16</b>   Eisenach-Thüringer Wald, 4 Tage, Ü/HP	ab € 489,00		
<b>23.12.-26.12.16</b>   Stralsund und Rügen, 4 Tage, Ü/HP	ab € 499,00		

**Mehrtages-fahrten**

# Träumen erlaubt mit der



„Ich bin zu alt, um nur zu spielen, zu jung, um ohne Wunsch zu sein“. Geradezu verzweifelt schleudert Dr. Faust diesen Satz, im Studierzimmer seinem teuflischen Gast entgegen.

Wünsche zu haben, selbst unerfüllbare, ist etwas zutiefst menschliches – unabhängig vom Alter. Faustens Wunsch, zu erkennen, „was die Welt im Innersten zusammenhält“, dürfte trotz aller wissenschaftlichen Fortschritte weiterhin unerfüllt sein. Aber er ist die Triebfeder unzähliger Forscher auf der ganzen Welt.

Um unerfüllbar erscheinende Wünsche älterer Menschen geht es, wenn Regula Wecker und die von ihr vor gut zwei Jahren gegründete „Wunschzentrale für Senioren gGmbH“ ausdrücklich zu „Träumen erlaubt“ einlädt. „Ich habe mich in der Vergangenheit in Hamburg ehrenamtlich engagiert. Zum Beispiel bei der Tafel“, so Regula Wecker im Gespräch mit dem SeMa. „Mir ist dabei immer bewusster geworden, dass gerade ältere Menschen neben den rein profanen Bedürfnissen auch Sehnsüchte und Wünsche haben, deren Erfüllung ihnen oft aus wirtschaftlichen Gründen unmöglich ist. Es geht dabei ausdrücklich nicht um einen neuen Fernseher oder Kühlschrank, nicht um etwas, das mit den Händen zu greifen ist.“ Es geht um



Wunsch-Ziesel-Fahrten für Senioren. Lutz Richter trug den Wunsch an die Wunschzentrale heran - Regula Wecker sorgte für die Realisierung.

die Erfüllung von Träumen und nicht um die Erfüllung eines materiellen Bedarfs.

Wünsche, deren Erfüllung die „Wunschzentrale“ ermöglichen möchte, sind häufig kleine Brücken in die Vergangenheit des Wünschenden. Das kann eine Reise zu einem erinnerungsträchtigen Ort sein, ein Opern- oder Theaterbesuch, ja auch der Besuch eines bestimmten Restaurants mit Freunden oder Familie, der ohne die „Wunschzentrale“ nicht realisierbar wäre. Regula Wecker stellt nicht die Frage nach der „Qualität“ eines Wunsches, nicht, ob er „nützlich“, „notwendig“ oder „sinnvoll“ ist. „Wünsche sind nie klug“, schrieb Charles Dickens. „Das ist sogar das Beste an ihnen.“

Wenn Regula Wecker die Wünsche überblickt, für deren Realisierung sie gesorgt hat, dann ist es ganz besonders ein auf den ersten Blick nicht „klug“ erscheinender Wunsch, den sie zusammen mit Lutz Richter, dem Leiter des SenVital Senioren- und Pflegezentrums Hamburg am Barmbeker Markt, realisiert hat. In einem „Ziesel“, einem Mini-Raupenfahr-



zeug, bei dem die gesamte Steuerung nur über einen Joystick erfolgt, preschen drei Bewohner des Zentrums über das Gelände des „Ziesel-Parks“ in der HafenCity. Die Spitzengeschwindigkeit der flinken Raupen liegt bei 35 km/h. „Es war beeindruckend, mit welcher Sicherheit die älteren Herrschaften ihr Gerät führten“, schildert Wecker ihre Beobachtungen im „Ziesel-Park“. Lutz Richter ergänzt: „Das hat nicht nur bei den drei Fahrerinnen und Fahrern einen nachhaltigen Eindruck hinterlassen. Die Fahrten mit den Raupenfahrzeugen sind bei uns immer noch Gesprächsthema.“

Ob Ziesel oder Oper, Reise oder Familientreffen – die Wunschzentrale ist offen für Wünsche von Menschen ab 55 Jahren, bei denen ohne Hilfe der Wunsch nur ein Wunsch bliebe. Die Kontaktaufnahme ist ganz einfach: ein Brief an Wunschzentrale gGmbH, Theodorstr. 42-90, Haus 2 Loft 23, 22761 Hamburg oder per Mail an [info@wunsch-zentrale.de](mailto:info@wunsch-zentrale.de) oder auch per Telefon unter 040/60 55 95 55.

Ob für sich selbst oder für jemand anderen – die Wunschzentrale steht jedem Wunsch offen. Wer die Idee gut findet und der Wunschzentrale helfen möchte, ist gern dazu eingeladen. Konto: DE68 7002 0270 0015 3874 83 bei der Hypo-Vereinsbank. F.J. Krause © SeMa

Aktiv auf der Ziesel-Piste: Karin Jobst (74), Rolf Ottenberg (80) und Inge Retiet (78) (v.li.)

## Buchtipps



**SOKO 60++**  
Von Walter Wemmer.

Wie es zu Wunderheilungen im Supermarkt kommt. Weshalb eine Pizza der bessere Sex ist. Wie man ohne Sparbuch gut durchs Familienleben kommt. Weshalb Lederhosen und Lippenstift bei 60++ unentbehrlich sind.

Was im Möbelhaus mit den Frühstücksbröseln geschieht. Was einem bei einem Candlelightdinner alles erspart bleibt.

Weshalb sich Hund und Herrl doch nicht ähnlich schauen. Das alles und noch mehr erfahren Sie von der SOKO 60++ auf höchst satirische Weise.

Im Buch „SOKO 60++“ von Walter Wemmer (selbst 60++) wird das Leben der Senioren unterhaltsam auf die Schaufel genommen.

Das Buch ist in allen gängigen Buchhandlungen bestellbar (ISBN 978-3-7386-3822-6) sowie im Internet bei Amazon, Thalia und Co. auch als E-Book. 132 Seiten, € 6,99.

## Buchtipps



**KOWALSKI.**  
Ein Masuren-Krimi.

Jan Kowalski, ein masurischer Kriminalkommissar, ermittelt gemeinsam mit seinem Freund Heniek den Mord am Oberförster der Region. Nachdem sie lange im Dunkeln tappen, bringt sie ein zweiter Mordversuch auf die Spuren einer russisch-deutschen Verschwörung mit weitreichenden Verbindungen zum Zweiten Weltkrieg.

Kowalski ermittelt im Spannungsfeld des Verbrechens, der Liebe zur masurischen Heimat und zu Dorota, seiner Jugendfreundin.

Eine fast unglaubliche und zugleich humorvolle Geschichte, wie sie so nur in Masuren mit seinen sehr besonderen Bewohnern möglich ist.

Das Buch ist in allen gängigen Buchhandlungen bestellbar (ISBN 978-3-942211-06-2) sowie im Internet bei Amazon, Thalia und Co. auch als E-Book. 238 Seiten, € 15,90.

**„Wohnen mit Service“**  
Seniorenwohnanlage Christuskirche  
Norderstedt-Garstedt

Vermietung direkt durch den Eigentümer

Weitere Informationen erhalten Sie bei:  
Ev.-Luth. Kirchenkreis HH-West/Südholstein  
Stapelstraße 8b  
22529 Hamburg

Telefon: 040/181 315-570  
E-Mail: [wohnen@kirchenkreis-hhsh.de](mailto:wohnen@kirchenkreis-hhsh.de)

Unsere 2011 fertig gestellte Senioren-Wohnanlage in 22848 Norderstedt (Garstedt), Kirchenstraße 12b, bietet Ihnen unter dem Motto "Wohnen mit Service" 68 Wohnungen auf drei Etagen und genau soviel Service, wie Sie gerade brauchen. Sie erreichen Ihre Wohnung komplett barrierefrei.

Die Anlage ist ruhig gelegen, 900 Meter vom Herold Center und der U-Bahn Garstedt entfernt. Sie ist Teil eines Ensembles von Kirche, Gemeindehaus, Pastorat, Kindergarten, Frühförderung, Tagespflege, einer Dementen-WG und einiger Wohnungen für Familien.

Es gibt Gemeinschaftsräume, eine Dachterrasse und ein Café im Innenhof des Geländes – als Treffpunkt aller Generationen.

**2 Zimmer**  
52,26 m<sup>2</sup>  
Wohnfläche

**Miete netto kalt:**  
€ 574,86  
zzgl. Nk. und Serviceentgelt

Courtagefrei

Bedarfsausw.: 38,8 kWh/(m<sup>2</sup>a) Holzpellets

Anzeigenannahme für das

**SeMa**

**HWWA**  
werbeagentur gmbh

**HWWA Werbeagentur**  
Telefon 040/524 33 40  
[info@hwwa-werbung.de](mailto:info@hwwa-werbung.de)  
[www.hwwa-werbung.de](http://www.hwwa-werbung.de)

**NEW GENERATION**

● Neue Kontakte knüpfen  
● Tolle Veranstaltungen  
● Selbst aktiv werden  
● Info-Veranstaltung am 22.11.2016  
● Magazin NEW gratis

Tel. 040/27816767  
Hugh-Greene-Weg 2, 22529 Hamburg  
[www.new-generation-hh.de](http://www.new-generation-hh.de)  
[info@new-generation-hh.de](mailto:info@new-generation-hh.de)

# Bewegen statt heben

**Kinästhetik (engl. Kinaesthetics) ist die Lehre von der Bewegungsempfindung.** Sie fördert die bewusste Wahrnehmung eigener Bewegungsabläufe und befähigt zum gesunden Einsatz von Bewegungen im beruflichen und privaten Umfeld. Wozu sie aber – besonders im Hinblick auf pflegende Angehörige – dienen kann, zeigt sich in den letzten Jahren mehr und mehr. Eine europäische Bildungsorganisation, die sich der Methode bedient, ist Kinaesthetics Deutschland, zu der rund 1.000 Trainer/-innen gehören.

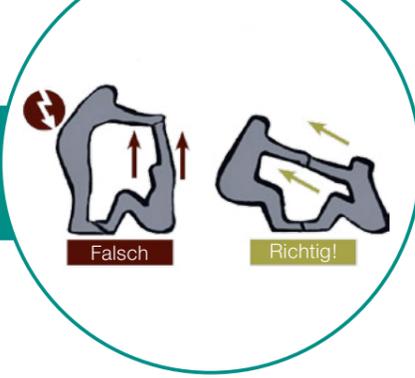
**Ursprünge**  
Frank White Hatch und Linda Sue Maietta entwickelten Kinaesthetics in den 80er Jahren des 20. Jahrhunderts auf der Grundlage ihres wissenschaftlichen Kontaktes zum Verhaltenskybernetiker K. U. Smith und ihres Interesses für Bewegung, Tanz und Lernen. Ihre Kurse stießen u.a. besonders bei Fachkräften aus dem Bereich der Pflege auf Interesse. „Pflegende und gepflegte Menschen profitieren gleichermaßen

von einer größeren Bewegungskompetenz“, so die deutsche Länderorganisation Kinaesthetics. „Gestaltet man Pflegeinterventionen als Interaktionen auf der Grundlage von Kinaesthetics, führt dies nicht nur zu erstaunlichen Fortschritten bei den pflegebedürftigen Menschen, sondern fördert auch die Gesundheit der pflegenden Personen.“

**Nicht nur für Profis**  
Kinaesthetics ist im professionellen Bereich seit etwa 20 Jahren in der Schulung von Fachpersonal im Gesundheits- und Sozialwesen tätig. Pro Jahr werden in Europa ungefähr 3.000 Basiskurse mit 40.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern in diversen Institutionen angeboten. Eine jüngere „Pflegende und gepflegte Menschen profitieren gleichermaßen von einer größeren Bewegungskompetenz“



Foto: Sabine Juchheim



Entwicklung ist ein Programm für pflegende Angehörige.

**Hilfe zur Selbsthilfe**  
Kinaesthetics ist für pflegende Angehörige ein Lernangebot. Es gibt keine festen Übungen, sondern das Verständnis für eigene Bewegungen hilft, den Pflegebedürftigen zu mobilisieren. Das Mitgehen in der Bewegung entlastet beide Seiten. Dabei ist die Unterstützung eines Partners in der Bewegung abhängig von der eigenen Bewegungsfähigkeit. „Einer der Grundgedanken bei der Kinästhetik ist, dass Knochen Stabilität bedeuten und Muskeln Instabilität“, sagt die erfahrene Kinaesthetics-Trainerin Karola Hermes. „Greift man einem Pflegebedürftigen, beispielsweise beim Aufstehen, in Muskelpartien, verkrampft dieser sofort und die Bewegung wird anstrengender.“ Die ausgebildete Krankenschwester ist seit zehn Jahren als Kinaesthetics-Trainerin bei der UKE Akademie tätig und schult dort das pflegende Personal der Universitätsklinik.

**Kinästhetik zu Hause**  
Kinaesthetics-Trainer kommen auch ins Haus und zeigen den pflegenden Angehörigen direkt vor Ort, wie sie beispielsweise einen Bettlegerigen unterstützen können. „Die individuelle Schulung in häuslicher Umgebung ermöglicht einen gemeinsamen Lernprozess, in dem die Beteiligten entdecken können, wie die pflegebedürftige Person die Arme zum Stützen und Steuern des eigenen Körpers nutzen kann“, so Karola Hermes. Für den Kurs ist eine Selbstbeteiligung von 25 Euro zu entrichten. Die Kosten für den Grundkurs werden für alle Versicherten, egal welcher Kasse, von der Barmer Ersatzkasse übernommen.

S. Rosbiegal © SeMa

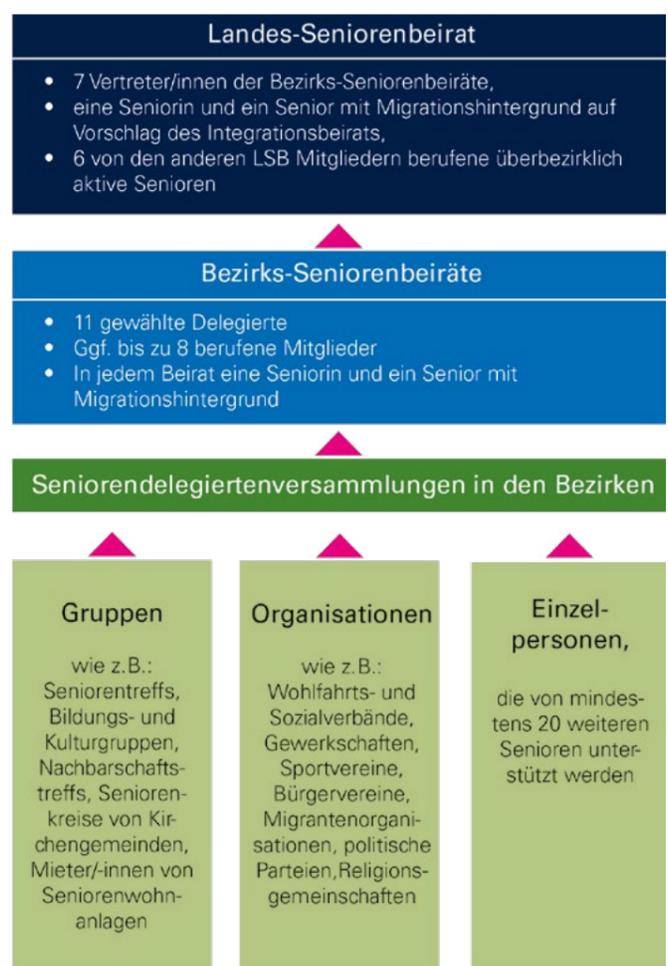
Kinaesthetics Kompaktkurs, Karola Hermes, UKE Akademie, Do. 14-17 Uhr (3./10./17./24.11. sowie 1./8./15.12.16), Anmeldung: [info@Hirschpark-Akademie.de](mailto:info@Hirschpark-Akademie.de) oder Tel.: 040/86 65 80, Veranstaltungsort: DOMIZIL AM HIRSCHPARK, Manteuffelstraße 33, 22587 HH



Der Vorstand des Landes-Seniorenbeirats Hamburg (v.l.n.re.): Jürgen Fehrmann, Dieter Mahel, Brita Schmidt-Tiedemann, Friedrich-Wilhelm Jacobs, Hüseyin Yilmaz

Die zunehmende Zahl der älteren Menschen in Hamburg braucht eine Stimme. Die rund 430.000 älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger haben besondere Bedürfnisse, Ansprüche und Erwartungen. Sie möchten sich aktiv am gesellschaftlichen Geschehen in unserer Stadt beteiligen. Deshalb engagieren wir uns in der Seniorenvertretung und verschaffen der Stimme der Älteren Gehör.

Im Frühjahr 2017 werden nach dem Hamburgischen Seniorenmitwirkungsgesetz die Seniorenvertretungen neu gebildet und gewählt. Wie ist es mit Ihnen? Sind Sie interessiert, die Lebensbedingungen der Generation 60 plus mitzugestalten? Welche Schritte Sie unternehmen müssen, um in der ehrenamtlichen Interessenvertretung mitzuarbeiten, erfahren Sie auf unserer Veranstaltung.



**EINLADUNG**  
zur öffentlichen Veranstaltung

**„Mitmachen und mitwirken in Hamburgs Seniorenvertretungen“**

Dienstag, 22. November 2016  
von 10 bis 13 Uhr  
im Hamburg-Haus Eimsbüttel,  
Doormannsweg 12

Der Landes-Seniorenbeirat und die Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz informieren.

Die Veranstaltung ist barrierefrei erreichbar und kostenlos.

**Landes-Seniorenbeirat Hamburg**  
Landes-Seniorenbeirat Hamburg, Heinrich-Hertz-Straße 90, 22085 Hamburg, [www.lsb-hamburg.de](http://www.lsb-hamburg.de), Tel. 040/42837-1934, Brita Schmidt-Tiedemann (LSB-Vors.)





Ohlsdorf – das ist Hamburgs öffentliches Geschichtsbuch und Grüne Lunge – ein Gesamtkunstwerk, das es zu schützen gilt.

## VEREIN MIT MAUSS

Der Förderkreis Ohlsdorfer Friedhof sucht Mitstreiter

Seit 1971 läuft in der ARD ununterbrochen die ‚Sendung mit der Maus‘. Konzipiert ist sie für ältere Kindergartenkinder und Grundschüler bis zur dritten Klasse. Nach Erhebungen des WDR liegt das Durchschnittsalter der Zuschauer bei 40 Jahren – mit anderen Worten: die Maus hat für jeden etwas.

Etwas für fast jeden bietet auch der 1989 gegründete Verein ‚Förderkreis Ohlsdorfer Friedhof‘. Das Durchschnittsalter der rund 200 Mitglieder liegt zwar leicht höher als das der Fans der Fernsehserie. Aber das ‚mit Mauss‘ geht auch hier ok. Denn Dr. med. Hans-Jörg Mauss, Gründungsmitglied des Vereins, langjähriger Vorsitzender und nun Ehrenvorsitzender, ist dem ‚FOF‘ noch immer eng verbunden. Und wie bei der Fernsehserie sind die Themen des Vereins breit gestreut. Wer sich unter dem Förderkreis eine Vereinigung von ‚Gruftis‘ vorstellt, liegt völlig falsch. Aber braucht es überhaupt in einem mit über 620.000 Vereinen gesegneten Land einen Friedhofsverein? Über die deutsche Vereinsmeierei wird gern gespöttelt. ‚Fünf Deutsche – zwei Vereine‘ heißt es. Völlig falsch! Nach § 21 BGB sind mindestens sieben Personen erforderlich, um einen Verein zu gründen. Daher auch: ‚Die sieben Zwerge‘, ‚Sieben Schwaben‘ und die ‚Sieben Todsünden‘.

### Todsünden verhindern

Kulturelle Todsünden in der ‚Freien- und Abrissstadt Hamburg‘ (Zitat Alfred Lichtwark) zu verhindern war die entscheidende Motivation zur Vereinsgründung. Überspitzt formuliert: Damals wurde der Friedhof Ohlsdorf verwaltet wie ein öffentlicher Parkplatz. Gebühr abgelaufen – dann Abschleppwagen oder Abrissbirne. Hier zu mahnen und zu schützen war das erste Ziel, das sich der junge Verein setzte und dem er sich heute noch verpflichtet fühlt. Aber nicht nur um Appelle ging es. Die Vereinsmitglieder wollten ihre Überzeugung, dass ‚Ohlsdorf‘ genauso ein Teil Hamburgs ist wie der Michel, der Hafen und die Reeperbahn, in die Öffentlichkeit tragen. Deshalb bot man von der ersten Stunde Friedhofsführungen an, die seitdem Zehntausenden von Hamburgern Schönes, Nachdenkliches und auch Kurioses ‚auf Ohlsdorf‘ nahe brachten. Heute ringt der Verein nicht mehr mit einer unbeweglichen Bürokratie. Friedhofsleitung und Verein ziehen an einem Strang und in eine Richtung. So unterstützt man die Verwaltung bei der



Regelmäßiger Gedankenaustausch ist ein wichtiger Bestandteil der Vereinsarbeit – hier Petra Schmolinske, Uwe Almstedt, Dr. Christine Behrens, Jan Gawryluk, Holger Andresen und Theda Dessauls (v.li.) vor dem Museum.



Schützen und Erhalten – das Grabmal Fritz Ernst August Stavenhagens (1876 - 1906), Verfasser des volkstümlichen Dramas ‚Mudder Mews‘, wurde mit Mitteln des Förderkreises restauriert.



Gemeinsam im Geschichtsbuch Friedhof Ohlsdorf blättern – Holger Andresen ist bei einer Führung ganz in seinem Element.



Erfassung und Katalogisierung von Grabmalen, die Zeugen ihrer Entstehungszeit sind.

### Erhalten durch Patenschaft

Ohlsdorf – das ist Hamburgs öffentliches Geschichtsbuch und Grüne Lunge – ein Gesamtkunstwerk, das es zu schützen gilt. Auf Ohlsdorf wurde bundesweit erstmalig die Idee des ‚Patenschaftsgrabes‘ aus der Taufe gehoben. Alte Grabstätten mit erhaltenswerten Denkmälern können von ‚Patent‘ übernommen, saniert und genutzt werden. Die Idee hat Schule gemacht, viele Städte gehen nach dem Hamburger Vorbild vor. Ganz konkret leistet der Verein auch beim Erhalt von historischen Grabstätten fachliche und finanzielle Unterstützung. Vorträge zu allen Bereichen der Trauerkultur bis hin zu Flora und Fauna des Parkfriedhofs stehen im Winterhalbjahr auf dem Programm.

### Mitmachen erwünscht

Das Vereinsziel, den Friedhof Ohlsdorf und seine Wertschätzung zu fördern, kann nur erreicht werden, wenn das Wissen um den Friedhof möglichst breit gestreut wird. Dazu braucht der Verein Mitglieder, die Freude daran haben, ihre eigenen Kenntnisse mit einzubringen. Denn auf Ohlsdorf, da liegen Menschen, deren Lebensleistung auch heute noch interessant und spannend ist. Sei es der ‚König von Albanien‘ Otto Witte, der von Richard Wagner gehörte Dirigent Hans von Bülow, der Dichter Hans Erich Nossack oder die Mutter der Nation Inge Meysel. Zu ihren Gräbern zu führen, über sie zu erzählen, ist eine spannende Aufgabe. Der Förderkreis bietet ganz individuelle Spaziergänge an, die von seinen ehrenamtlichen Führern ganz persönlich gestaltet werden. Jeder Führer kann und soll dabei seine persönlichen Schwerpunkte einbringen – in den friedhof-spezifischen Teil der Aufgabe werden Neulinge eingearbeitet. Selbst gestalten und Bewegung an frischer Luft – das erwartet Männer und Frauen, die hier mitmachen. Für die Besucherbetreuung im kleinen Museum sowie für PR, Büro- und Archivarbeiten werden zusätzliche Kräfte gesucht; auch der, der vorerst nur ‚so‘ im Verein mitwirken will, ist herzlich eingeladen. Alle Informationen im Internet: [www.fof-ohlsdorf.de](http://www.fof-ohlsdorf.de).

F.J. Krause © SeMa



Begleitung von Trauenden, Schwerkranken und Sterbenden – für ein würdiges Leben bis zuletzt.

Regionalgruppe Hamburg | Sandra Heinicke  
E-Mail: [s.heinicke@omega-norderstedt.de](mailto:s.heinicke@omega-norderstedt.de) | Mobil: 0171/9413339



Keiner kennt Ihre Wünsche besser als Sie selbst.

Sorgen Sie jetzt vor.

Wir beraten Sie gerne  
Ihr Sönke Wulff

Segeberger Chaussee 56-58 • Norderstedt

☎ (040) 529 61 73

Tangstedter Landstraße 238 • Hamburg-Langenhorn

☎ (040) 539 08 590

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

Besuchen Sie auch unsere Homepage  
[www.semahh.de](http://www.semahh.de)

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

SeMa

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,- überweisen Sie 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

## Kreuzfahrt ins Glück und ein zweites Eheversprechen Ilona und Klaus Baumgart auf der Mein Schiff 3



Heidi Klum erneuerte jedes Jahr mit ihrem damaligen Mann Seal dieses Versprechen. Das Volksmusik-Duo Marianne und Michael feierte nach 37-jähriger Ehe vor kurzem ihre kirchliche Hochzeit. Der Sänger Ross Antony sagte zum zweiten Mal Ja zu seinem Mann Paul und wie man lesen konnte, trägt sich auch Semino Rossi mit dem Gedanken, mit seiner Frau noch einmal in einer feierlichen Zeremonie das Ja-Wort zu wiederholen. Dies ist ein schönes Zeichen der Liebe, die auch noch nach Jahren besteht.

Der „große Klaus“, bekannt vom Duo „Klaus & Klaus“, der seine Ilona bereits seit 30 Jahren kennt und mit ihr seit 25 Jahren verheiratet ist, sagte jetzt noch einmal JA. Und das nicht an der Nordseeküste, wie sein Erfolgstitel heißt, sondern an der Mittelmeerküste vor Sizilien. Die Fahrt auf

„Mein Schiff 3“ der TUI-Flotte wurde somit nicht nur für die ca. 2.000 Passagiere zur Traumreise, sondern auch für Ilona und Klaus Baumgart.

Am 7. September 1991 gaben sich die Moderatorin und Künstlermanagerin und der Sänger das Ja-Wort in der Kirche in Oldenburg. Nun, 25 Jahre später, bekundeten Ilona und Klaus mit ihrem „Ja“ vor der Kreuzfahrt-Direktorin und ihren Trauzeugen und Freunden Susanne und Hans Georg Brinkmeyer aus Bad Zwischenahn zum zweiten Mal ihr Treueversprechen. Ilona Baumgart wurde vom Hotelmanager des Schiffs, Peter Haslinger, stilgerecht aus ihrer Kabine abgeholt und zu dem wartenden Bräutigam in die schön geschmückte XLounge in der 14. Etage des Schiffes geführt. Der 1,89 m große Klaus war sichtlich gerührt, als seine Ilona



im roten Kleid mit Blütenkranz im Haar und einem Strauß aus roten und weißen Rosen auf ihn zukam. Dieser Gang wurde musikalisch von Musikerinnen und Sängern der Schiffscrew stilvoll untermalt. Einige Glückstränen flossen der Braut über die Wangen.

Kreuzfahrt-Direktorin Wiebke Busch begrüßte das Paar und die Gäste und erklärte in ihrer Rede u.a.: „Für einige stellt sich sicher die Frage, ob es überhaupt notwendig ist, sich ein zweites Mal die ewige Treue zu schwören. Doch es geht hier weniger um Notwendigkeit, als um eine Geste oder gar den Beweis der Treue, des Zusammenhaltes. Es geht einfach um die Liebe. Wir hoffen, dass auf hoher See nicht nur die Wellen, sondern auch Ihre Herzen füreinander noch höher schlagen werden“.

Nach der Unterzeichnung der Dokumente und zur Freude aller Anwesenden griff Claas Vogt zu seiner Gitarre und sang sehr gefühlvoll den Elvis-Song „Love Me Tender“. Das Anstoßen auf die nächsten glücklichen 25 Jahre und das Anschneiden der Hochzeitstorte folgten. Abends krönte ein 6-Gänge-Menü diesen unvergesslichen Tag für das Ehepaar aus Hamburg.

Ab 22 Uhr standen „Klaus & Klaus“ mit ca. 20 Mitgliedern der Crew auf einer Treppe in der 4. Etage und sangen gemeinsam Melodien der Meere. Nach Liedern wie „Seemann, deine Heimat ist das Meer“ oder „Wir lagen vor Madagaskar“ war, wie auf jeder Reise dieses Schiffes, „An der Nordseeküste“ das Pflichtlied zum Schluss. Dieses Mal als besonderes Highlight mit den Originalsängern, die es zum Millionenerfolg gemacht haben.

Klaus Baumgart: „Unsere Vorfreude auf diese Kreuzfahrt war riesig, unsere Erwartungen wurden allerdings noch übertroffen. Wir haben viele schöne Momente an Bord und an Land erleben dürfen, die unvergessen bleiben. Wir können jedem verliebten Paar nur empfehlen, ihre Hochzeit oder auch das 2. Eheversprechen auf einer Kreuzfahrt an Bord eines der ‚Mein Schiff-Flotte‘ zu feiern.“

Text und Fotos Marion Schröder © SeMa

**24h Betreuungskräfte aus Osteuropa**  
Oma will nicht ins Heim...

Optimale häusliche Versorgung durch die Vermittlung von 24-Stunden-Betreuungskräften

„Deutschlandweit vermittele ich, mit Hilfe meiner osteuropäischen Partnerunternehmen, zuverlässige Betreuungskräfte.“

Ich informiere Sie gern:  
**Heike Mertens**  
Tel. 04161/ 509 90 69  
info@24h-gut-betreut.de  
NEU: [www.24h-gut-betreut.de](http://www.24h-gut-betreut.de)

**Wir kaufen:** Altgold, Bruchgold, Zahngold (auch mit Zähnen), Schmuck aus Gold und Silber, Gold- und Silbermünzen, Besteck (Silber/versilbert)  
Nutzen Sie unsere 35-jährige Erfahrung. Diskretion ist selbstverständlich.

**GOLDANKAUF 111 Hamburg**

**Ihr Partner rund ums Edelmetall**  
- **SOFORT BARGELD** -  
- **2 x in Hamburg**

- HH-Uhlenhorst, Herderstraße 2, Tel. 040/77 18 06 50  
Buslinien 25 und 172, Station Hebbelstraße
- HH-Groß-Borstel, Borsteler Chaussee 179, Tel. 040/75 36 35 60  
Buslinien 23, 34 und 114, Station Warnckesweg

Öffnungszeiten: Mo.-Do. 10 bis 18 Uhr, Fr. 10-17 Uhr  
Infos: [www.goldankauf-silberankauf-hamburg.de](http://www.goldankauf-silberankauf-hamburg.de)

ENTDECKE DIE NEUE SEITE VON ADLER

**20%**  
RABATT AUF EIN  
LIEBLINGSTEIL

Gültig vom 1.11. bis 31.12.2016

**Zur Begrüßung erhalten Sie eine Flasche Sekt.**

\*Bitte legen Sie beim Bezahlen an der Kasse Ihre Adler Karte und diese Anzeige vor. Sie erhalten dann eine Flasche Sekt (0,75l). Nur solange der Vorrat reicht.

**ADLER**  
ALLES PASST  
[adlermode.com](http://adlermode.com)

Schweriner Str. 8-12 • 22143 Hamburg-Rahlstedt  
Seemoorweg 3 • 25469 Halstenbek

Diesen Rabatt erhalten Sie bei Vorlage dieser Anzeige mit der Adler Karte (kostenlos in der Filiale erhältlich). Der Rabatt gilt nur für vorräufige Ware und kann nicht mit anderen Rabatt-Aktionen oder -Coupons kombiniert werden. Er gilt nicht beim Kauf von Büchern und der Adler Geschenkkarte.

80290845210000002000000001





## G'scheit Schenken leicht gemacht: Kinderkistl – die unglaubliche Bastelkiste aus Österreich



*(sw) Weihnachten steht vor der Tür und jedes Jahr wieder sind wir auf der Suche nach gehaltvollen Geschenken für unsere Kinder! Mit Kinderkistl ist das ganz einfach!*

Kinderkistl ist ein österreichisches Produkt, das Kreativität und motorische Geschicklichkeit fördert. Sämtliche Bastelmaterialien sowie eine genaue Bastelanleitung liegen im Kistl. Ganz egal ob die Kinder alleine oder gemeinsam mit Eltern oder Großeltern basteln.

Alle Bastelmaterialien sowie eine genaue Bastelanleitung liegen im Kistl. Ganz egal ob die Kinder alleine oder gemeinsam mit Eltern oder Großeltern basteln.

### Weihnachtszeit-Bastelzeit

Wer kennt das nicht, die langen dunklen Vorweihnachtsnachmittage, mit Bastellaune – bloß was? Kinderkistl bietet Ihnen das komplette Bastelservice, die wunderschönen Kistl sind mit nur einem Klick auf dem Weg zu Ihnen nach Hause. Im Kinderkistl findet sich dann natürlich alles, was man zum Basteln braucht. Von der Schere, über den Klebstoff bis hin zu Farbe und Pinsel – alles liegt, von Hand verpackt, griffbereit im Kinderkistl. Für die Weihnachtszeit gibt es das Adventskranz-Kistl, das Christbaumschmuck-Kistl und das perfekte Weihnachtsgeschenk: Kinderkistl im Abo.

Ausführliche Informationen auf [www.kinderkistl.com](http://www.kinderkistl.com)



## Das SeMa verlost

2 Kinderkistl (Postkarten- und Küchen-Kistl). Senden Sie bis zum 30. November 2016 mit dem Stichwort „Kinderkistl“ eine Mail an [gewinn@kinderkistl.com](mailto:gewinn@kinderkistl.com) – es entscheidet das Los. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Bei der Teilnahme an diesem Gewinnspiel erkläre ich mich einverstanden, regelmäßig Neuigkeiten rund um Kinderkistl per E-Mail zu erhalten



## Die Rockenden Senioren stechen am 10. Dezember wieder in See: Adventfahrt „Singing Ship“



*(sw) Diesmal mit dabei Manni Larssen. Er macht Musik, zaubert, kann bauchreden und ist ein grandioser Entertainer.*

Am Samstag, den 10. Dezember 2016 geht es wieder mit

den Rockenden Senioren auf große Fahrt; mit der adventlich geschmückten MS Commodore von Barkassen-Meyer Hamburg. Einlass ist um 13.30 Uhr an den Landungsbrücken, Brücke 6-9, die Fahrtzeit wird ca. 3 Stunden sein. Abfahrt ist um 14 Uhr. Der Fahrpreis beträgt € 25,- inkl. Kaffee und Kuchen, viel Musik und einer großen Weihnachtstombola.

### Schnell anmelden oder gewinnen

Anmeldungen und Kartenverkauf starten ab sofort bei Peter Runck: Telefon 04149/933 86 74 oder mobil 0163/670 05 26 oder per E-Mail [peter.runck@chorvereinbnote.de](mailto:peter.runck@chorvereinbnote.de), bei Bärbel Reif unter Telefon 040/890 71 09 oder Ingrid Groth unter Telefon 040/553 34 01.

Ausführliche Informationen auf [www.chorvereinbnote.de](http://www.chorvereinbnote.de)



## Das SeMa verlost

2 x 2 Karten für das „Singing Ship“ am 10. Dezember 2016. Senden Sie bis zum 25. November 2016 mit dem Stichwort „Singing Ship“ eine Mail an [peter.runck@chorvereinbnote.de](mailto:peter.runck@chorvereinbnote.de) oder per Post an Peter Runck, Im Voß 3, 21717 Deinste – es entscheidet das Los. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

# „Die große Freiheit“ für die besten Jahre

Wie die eigengenutzte Immobilie zum Garant für einen erfüllten Lebensabend wird.

Das Leben hat so viele Facetten zu bieten. Jahre, in denen die Gründung einer Familie, die Kinder, der Aufbau der eigenen Existenz, der Beruf mit seinen Erfolgen und Erfahrungen und die finanzielle Absicherung im Mittelpunkt des Lebens stehen. In diesen Jahren erfüllen sich viele Familien einen Lebens Traum: Der Kauf der ersten eigenen Immobilie.

Heute sind die Kinder aus dem Haus und der Berufsalltag ist abgeschlossen. Auch wenn sich vieles verändert hat, Ihre Immobilie ist und bleibt Ihre liebgewonnene Heimat. Für Sie beginnt jetzt ein neuer Lebensabschnitt. Ausreichend Zeit für Ihre Hobbies und die Freiheit zur Erfüllung lang gehegter Wünsche stehen Ihnen jetzt zur Verfügung. Die Freiheit, Ihr Leben mit Reisen und Aktivitäten zu bereichern, die Freiheit, um bereits zu Lebzeiten Ihre Familie zu beschenken oder die Freiheit, Ihre Vorsorge für Alter und Pflege selber zu regeln.

Wie wäre es, sich jetzt die Freiheit zu nehmen, die eigenen Wünsche und Träume zu erfüllen, ohne dabei Ihr gewohntes Zuhause, Ihr Umfeld, Ihre Heimat aufzugeben? Ihre selbst genutzte Immobilie bietet Ihnen hierzu ungeahnte Möglichkeiten!

### „Die große Freiheit“! Die selbstgenutzte Immobilie verkaufen und zurückmieten!

Ihre finanzielle Freiheit und Ihr Vermögen sind in Ihrer Immobilie gebunden. Beim Modell der „großen Freiheit“ aktivieren Sie diese schlummernden Reserven, indem Sie die Immobilie verkaufen und gleichzeitig sofort wieder zurückmieten.

Sie erhalten ein notariell beurkundetes Wohnrecht auf Lebenszeit. Ihre zukünftige Miete wird – ohne Mieterhöhungen – auf Lebenszeit festgeschrieben. Durch den, von unserem Notar erstellten Kaufvertrag mit beurkundetem Mietvertrag und einen entsprechenden Grundbucheintrag sind Sie vollständig abgesichert.

### Die Vorteile der „großen Freiheit“ auf einen Blick

Sie gewinnen sofort finanziellen Spielraum. Aufgrund der hohen Nachfrage nach Kapitalanlagen in Hamburg erzielen

Sie heute den besten, am Markt zu realisierenden Kaufpreis. Sie haben keine Verantwortung mehr für die Instandsetzung und Pflege Ihrer Immobilie. Gleichzeitig bleiben Sie in Ihrem gewohnten Umfeld! Alles ist vertraglich geregelt, für Sie selbst und Ihre Angehörigen. Sie müssen sich um nichts kümmern, da die Umsetzung einfach ist.

### „Die große Freiheit“: Ein Modell das zu mir passt?

Voraussetzung für die Umsetzung des Modells „verkaufen und zurückmieten“ ist, dass Sie im Besitz einer eigengenutzten Immobilie sind.

Dies gilt für alle Formen der eigenen Immobilie: für das Einfamilienhaus, für das Mehrfamilienhaus, für Eigentumswohnungen. Allerdings ist die Prüfung des Modells auch bei unbebauten Grundstücken und Gewerbeobjekten oftmals sinnvoll.

### „Die große Freiheit“: Ein Modell von MARTIN ULLRICH IMMOBILIEN

MARTIN ULLRICH IMMOBILIEN ist seit über 20 Jahren spezialisiert auf die Vermarktung von Wohnimmobilien in Hamburg. Unsere Kernkompetenz ist der Immobilienvertrieb. Ein ausgeprägtes Dienstleistungsverständnis bei der Vermarktung von Immobilien ist unsere Stärke und ein Leistungsversprechen an unsere Kunden.

Mit unseren innovativen Dienstleistungen qualifizieren wir uns bei der Vermarktung von Immobilien.

Unsere umfassenden Vertriebskenntnisse, die hervorragenden Marktkenntnisse, Erfahrungen mit unterschiedlichen Käufergruppen und langjährige Partnerschaften mit externen Fachspezialisten führen zu höchster Zufriedenheit bei unseren Auftraggebern.

MARTIN ULLRICH IMMOBILIEN bietet seinen Kunden Diskretion, Schnelligkeit, Flexibilität und hohe Qualitätsstandards beim Verkauf Ihrer Immobilie und sichert seinen Kunden stets den besten, am Markt zu realisierenden Kaufpreis.

Erfahren Sie mehr über die erfolgreiche Vermarktung Ihrer Immobilie und das Modell „Die große Freiheit“ in einem kostenlosen Beratungsgespräch.

Sie möchten uns kennenlernen und fundierte Informationen einholen?

► Tel. 040/27 14 14 80  
► [info@martinullrich.eu](mailto:info@martinullrich.eu)



MARTIN ULLRICH IMMOBILIEN

Grillparzerstr. 47, Hamburg-Uhlenhorst  
22085 Hamburg, [www.martinullrich.eu](http://www.martinullrich.eu)



**NEUGIERDE und  
BEGEISTERUNG neu entdecken –  
beim Freizeitclub  
NEW GENERATION mitmachen**



**(pi) In unserem Club mit ca. 1.600 Mitgliedern aus ganz Hamburg verstehen wir Älterwerden nicht als Defizit, sondern als Chance für zahlreiche Möglichkeiten. Die Berufszeit ist beendet, die Kinder sind aus dem Haus, das Leben kann noch einmal neu beginnen, der Horizont erweitert werden.**

Wir wollen das Leben jeden Tag positiv gestalten. Da wir viele kostenlose Kurse für ein breites Interessenspektrum anbieten, kann jeder bei uns seine brachliegenden Talente aktivieren, verschüttete Träume verwirklichen. Und wer in netter Gesellschaft einfach sein Leben genießen will, ist bei den zahlreichen Exkursionen in und um Hamburg gut aufgehoben. Bei aufschlussreichen Werksbesichtigungen schaut man hinter die Kulissen, in unseren Sportgruppen kann man etwas für seine Gesundheit tun. Auch interessante Vorträge zu wichtigen kulturellen und gesellschaftspolitischen Themen sowie Veranstaltungen zu mentaler Fitness werden angeboten. Für aktive Menschen, die sich gerne ehrenamtlich einbringen, ist der Club NEW GENERATION nahezu ideal. Wer will, kann im Büro mitarbeiten, seine Ausflugsideen verwirklichen oder selbst einen Kurs zu seinem Lieblingsthema ins Leben rufen. Wer gerne schreibt: In unserer vierteljährlichen Mitgliederzeitung gibt es dazu Gelegenheit.

Gemeinsam statt einsam: Mit unserem Club kann man der Einsamkeit ein Schnippchen schlagen. Wie wunderschön ist die Vorstellung, nie mehr allein in eine Kunstausstellung oder einen Vortrag gehen zu müssen! Sogar an manchen Sonntagen findet man bei einem gemeinsamen Frühstück nette Gesellschaft. Denn Gemeinsinn und Solidarität werden bei uns groß geschrieben. Auch in „Stadtteiltreffs“, die von Mitgliedern in vielen Teilen Hamburgs geleitet werden, trifft man sich regelmäßig in kleinerem Kreis zum Gespräch und zu Unternehmungen. So entstehen oft ganz zwanglos nette Bekanntschaften, die Freude am Leben nimmt wieder zu.

Werden Sie wieder ein aktiver Gestalter Ihres Lebens! Genießen Sie bewusst den dritten Lebensabschnitt und gehören Sie zur „neuen Generation“ von aktiven älteren Menschen. NEW GENERATION ist gemeinnützig und finanziert sich durch Mitgliedsbeiträge und Spenden. Keine Aufnahmegebühr. Tel. 040-27816767 (Bürozeiten Mo-Do 10-12.30 Uhr) und 14-16 Uhr. info@new-generation-hh.de. www.new-generation-hh.de

Der Verein  
**wege** aus der  
einsamkeit e.V.

zeichnet Werkstatt  
\*der alten Talente-Theater der  
Erfahrung Berlin\* aus

(sw) Der Verein „Wege aus der Einsamkeit“ (WadE) aus Hamburg hat die Gewinner des 7. Wettbewerbes „Zuhause hat Zukunft“ im Novotel Alster ausgezeichnet. Zu gewinnen gab es Preisgelder von über € 6.000,-, die für die Projekte eingesetzt werden. Den ersten Platz erhielt die Werkstatt der alten Talente-Theater der Erfahrungen vom Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V. Berlin.

Der Verein „Wege aus der Einsamkeit“, der sich für die Verbesserung der Lebensumstände alter Menschen einsetzt, hatte zum bundesweiten Wettbewerb aufgerufen. „Zuhause hat Zukunft“, so der Titel, soll Projekte fördern, die es alten Menschen ermöglichen, so lange wie möglich in ihrem eigenen Zuhause zu leben. „Es gibt so hervorragende Projekte, die die Versorgung im Alter erleichtern oder



Lebensfreude schenken“, sagt Vereinsvorstand Dagmar Hirche: „Doch diese Angebote müssen auch die Zielgruppe erreichen und von ihr angenommen werden. Dies wollen wir mit dem Preis erreichen, aber es soll auch eine Anerkennung der tollen Arbeit von vielen Ehrenamtlichen und Hauptamtlichen sein. Die Gesellschaft, egal ob jung oder alt, muss sich öffnen und eventuell bestehende Hemmschwellen im Umgang mit Älteren und Pflegebedürftigen abbauen, damit mehr soziale Kontakte entstehen.“

Sieger des Ideenwettbewerbes wurde die Werkstatt der alten Talente-Theater der Erfahrungen Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V. Berlin. Sie hat es sich zur Aufgabe gemacht, gemeinsam mit Seniorinnen und Senioren Theaterprogramme zu entwickeln und diese als Wandertheater in verschiedenen Einrichtungen zu präsentieren. Besonderheit dieser Arbeit ist zum einen, dass die Themen und Ideen der Stücke aus dem eigenen Erleben kommen und damit die Erfahrungswelt älterer Menschen aufgreifen und spiegeln. Zum anderen gehen die Gruppen mit ihren Aufführungen in die Senioreneinrich-



tungen, Pflegeheime und sozialen Treffpunkte, wo sonst eher wenige kulturelle Angebote gemacht werden. Das Preisgeld

über € 3.000,- fließt nun in dieses Projekt. Zweiter Gewinner wurde der Caritasverband Düsseldorf e.V mit dem Projekt Männergruppe Halbzeit, ein Betreuungsangebot für Männer mit Demenz und gleichzeitig zur Entlastung der betreuenden Ehefrau bzw. des Angehörigen. Es soll den Männern ermöglichen, ihr Selbst über ihr Rollenbild zu stärken - als Mann unter Männern - und darüber hinaus langfristig den Verbleib im eigenen Wohnumfeld sichern. Das Preisgeld beträgt € 1.500,-. Dritter Sieger wurde zum einen die Karl-Heinz-Howe-Simon-Fiedler-Stiftung Kiel mit dem Projekt „Kieler-Senioren-Lotse“. Dieser informiert, begleitet und berät, z. B. über sozialrechtliche Leistungsansprüche, Wohnraum, Hilfen im Alltag und soziale Teilhabe. Es geht um die Förderung der Lebensqualität von Senioren, die in versteckter/verschämter Armut leben.

Ebenfalls den dritten Platz bekam ZeitOase Cuxhaven. Durch die Regelmäßigkeit der Begegnungen in barrierefreien Räumlichkeiten, die in der Regel zweimal wöchentlich stattfinden, verleihen dem Wochenablauf der Besucher wieder mehr Struktur. Das Motto lautet: „Gemeinsam statt einsam.“

**Beide Projekte bekommen je € 500,- Preisgeld.**

Auf dem vierten Platz haben es 3 Nachbarschaftsprojekte aus Hannover, Glinde und Hamburg geschafft, die je ein Preisgeld von € 200,- erhalten.

1. win e.V. – Wohnen in Nachbarschaften bei der KSG Hannover
2. Nachbarschaftshilfe Glinde
3. Nachbarschaft Wandsbek-Hinschenfelde e.V. Hamburg

Der Verein „Wege aus der Einsamkeit e.V.“ (WadE) wurde 2007 von Dagmar Hirche (59) und Dr. Jan Kurz (47) mit dem Ziel gegründet, die Lebensumstände alter Menschen und ihre Stellung in der Gesellschaft zu verbessern.

Unter dem Motto „Ein langes Leben soll Glück sein, keine Last!“ unterstützt der Verein u.a. durch eigene Wettbewerbe positive Projekte und Themen rund um das Alter, um diese einem breiten Publikum bekannt zu machen.

**Senioren-Zentrum „Lühmann-Park“  
& Appartementhaus**



**Appartementhaus:**

- Noch wenige Wohnungen frei
- Altersgerechte, barrierefreie Wohnungen
- Viele Wahlleistungen möglich
- z.B. 46 m² für 1.066,- € warm, 64 m² für 1.477,- € warm

**Senioren-Zentrum:**

- Versorgung in allen Pflegestufen (0 bis 3+)
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Hochwertige Ausstattung

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

**Senioren-Zentrum „Lühmann-Park“**  
Lühmannstraße 11, 24558 Henstedt-Ulzburg  
Tel. 04193/7518-0  
E-Mail: infoluehmannpark@kervita.de  
[www.kervita.de](http://www.kervita.de)



**HOSPITAL ZUM  
HEILIGEN GEIST**  
Kleine Stadt für Senioren



**drinnen und draußen**

**Stimmungsvoller**

**Wintermarkt**

Adventliche Verkaufsstände, Dekorationen und Schönes vom Kunsthandwerker, kulinarische Angebote, geführte Hausbesichtigungen und ab 12 Uhr Kinderprogramm in der Friesenstube.

**Samstag, 19. November  
von 11 bis 17 Uhr**

Hinsbleek 11 · 22391 Hamburg Poppenbüttel · [www.hzhg.de](http://www.hzhg.de)



## Gemütlich am Ofen? Das war gestern!

(pi) Wie hat sich doch das Bild des „Ruheständlers“ in den letzten Jahrzehnten gewandelt: Hat der Rentenbeginn einst einen ruhigen und oft ereignisarmen letzten Lebensabschnitt eingeleitet, so begegnet man heute älteren Menschen, die so aktiv und vital sind, dass viele Jüngere sich davon eine Scheibe abschneiden könnten!

Die Unternehmungslust der älteren Generation erstreckt sich dabei auf Aktivitäten ganz vielfältiger Art: Man bleibt zum einen sportlich aktiv, hat die Zeit, seinen kulturellen Interessen nachzugehen oder begibt sich gern und oft auf Reisen. Das alles macht den meisten Menschen in einer Gruppe noch mehr Spaß. Und hier setzt das vielfältige Angebot großer Sportvereine an. Im Norden Hamburgs ist das zum Beispiel der SC Alstertal-Langenhorn: Schon morgens ab 9 Uhr spürt man im Sportzentrum Schlehdornweg 10 oder der Vereinshalle Lüttkoppel 1 förmlich die gute Laune, welche die ältere Generation beim Sport versprüht! Die sportlichen Inhalte sind vielfältig: Ob Rückentraining, Pilates, Qi Gong, kleine Spiele, Wassergymnastik oder Entspannung – jeder kann etwas Passendes für seinen speziellen Bedarf finden.

Immer mehr Seniorinnen und Senioren stellen fest, wie wichtig und nützlich regelmäßiger Sport für ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden ist. Das Training von Kraft, Gleichgewicht, Ausdauer und Beweglichkeit hilft außerdem, die alltäglichen Belastungen leichter zu bewältigen. Wer möchte, kann auch ein individuelles Kraft- und Ausdauertraining an Geräten durchführen, natürlich immer nach gründlicher Einweisung durch ein qualifiziertes Trainerteam. Ganz hoch im Kurs stehen auch Ausflüge und Reisen, oft mit sportlichen Aktivitäten verbunden. Vom Arzt verordneter Reha-Sport ist ebenso eine Möglichkeit, sich gezielt und regelmäßig zu bewegen. Dabei übernehmen die Krankenkassen die Kosten! Reha-Sport gibt es bei SCALA in Herz-, Lungen- und in orthopädischen Gruppen, auch Wassergymnastik ist möglich.

Für weitere Informationen rund um das Thema Gesundheitssport, Reha-Sport und Sport für Ältere sowie Reisen und Ausflüge steht die Geschäftsstelle bereit, Tel. 040-300 62 99-0 oder das Fitness- und Gesundheitsstudio clubaktiv, Tel. 040/300 62 99-202.

### Steckrüben- Eintopf

2 Personen

#### Zutaten

- ~ 1 mittelgroße Steckrübe
- ~ 4 Kartoffeln
- ~ 2 Scheiben Schweinebauch
- ~ 2 Stiele Petersilie
- ~ 2 TL Rapsöl
- ~ 1 L Wasser
- ~ Salz

#### Zubereitung

**Schweinebauch** waschen, abtupfen und in kleine Stücke schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Fleischstücke darin anbraten. Topf vom Herd nehmen. **Steckrübe** und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Topf wieder auf eine heiße Herdplatte stellen und das Gemüse zu dem Fleisch in den Topf geben. Die Zutaten kurz vermischen und mit Wasser aufgießen. 30 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss etwas salzen. Die Petersilie mit Wasser abspülen, trocken tupfen und klein hacken. Diese kommt über den Eintopf, wenn er auf den Tellern verteilt wurde.

### Pastinaken- Eintopf

2 Personen

#### Zutaten

- ~ 4 mittelgr. Pastinaken
- ~ 3 Möhren
- ~ 4 mittelgr. Kartoffeln
- 200 g Rindfleisch
- ~ 1 L Wasser
- ~ ½ TL Salz

#### Zubereitung

**Rindfleisch** mit kaltem Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. 40 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Während das Fleisch gart, das Gemüse putzen und klein schneiden. **Fleisch** nach der Kochzeit aus dem Wasser nehmen und abkühlen lassen. **Entstandene** Fleischbrühe durchsieben (um evtl. vom Fleisch hineingelagte Knöchelchen u.ä. zu entfernen). **Salz** in die Brühe geben und das Gemüse darin 20 Minuten kochen lassen. Das Fleisch klein schneiden und hinzu geben. Am Ende den Eintopf abschmecken und gegebenenfalls nachsalzen.

#### Zutaten

- ~ 150 g Tellerlinsen ~ 1 kleines Suppengemüse
- ~ 2 Kartoffeln ~ 2 Mettenden
- ~ Salz ~ 1 L Wasser

#### Zubereitung

**Linsen** nach Packungsanleitung kochen. Suppengemüse waschen, putzen und klein schneiden. Mettenden abwaschen und trocken tupfen. Das Gemüse und die Mettenden zu den Linsen geben. Wasser hinzu geben und 20 Minuten kochen lassen. Mit etwas Salz abschmecken.

#### Zutaten

- ~ 300 g Bohnen ~ 4 Kartoffeln ~ 100 g Schinkenwürfel
- ~ 1 EL Öl ~ ¾ L Wasser ~ ½ TL Salz

#### Zubereitung

**Kartoffeln** waschen, schälen und in Würfel schneiden. Bohnen waschen, putzen und klein schneiden. **Schinkenwürfel** in Öl kurz anschwitzen. Kartoffeln und Bohnen hinzugeben. Mit Salz würzen und das Wasser angießen. 20 Minuten kochen lassen und abschließend noch einmal abschmecken. **Wer** keine frischen Bohnen bekommt oder eine schnelle Variante bevorzugt, kann dieses Gericht auch mit tiefgekühltem Gemüse kochen.



## Alles hinein in den Topf

Laut Duden ist der Eintopf die Kurzform für Eintopfgericht, das ein „einfaches Gericht aus Gemüse, Kartoffeln o.Ä. (und Fleisch), bei dem alle Zutaten zusammen in einem Topf gekocht werden“, beschreibt. Ob Eintöpfe wirklich „einfach“ sind, mag dahingestellt sein, denn das Putzen und Zerkleinern des Gemüses kann durchaus Arbeit machen, aber durch das gemeinsame Kochen in einem Topf entfällt die Aufmerksamkeit für verschiedene Garprozesse in diversen Töpfen und Pfannen. Hauptzutaten für Eintöpfe sind Hülsenfrüchte wie beispielsweise Linsen, diverse Gemüsesorten wie Kartoffeln, Steckrüben und Möhren. Auch Graupen und Nudeln sind in den großen Töpfen zu finden. Alles zusammen wird in Brühe oder Wasser gegart und mancher Eintopf bekommt Fleisch hinzu. In Deutschland sind die bekanntesten Eintopfgerichte mit Linsen, Graupen und Erbsen zubereitet. In früheren Zeiten gab es nur eine Feuerstelle, über der ein Topf oder Kessel hing. So kamen alle Zutaten hier hinein und wurden zusammen gegart. Obwohl schon lange Eintopfgerichte gekocht wurden, fand der Begriff „Eintopf“ erst Anfang des 20. Jahrhunderts Einzug in die Kochbücher. Ein Eintopf bietet auch immer die Möglichkeit, Reste von Gemüse sinnvoll zu verwerten. Es ist ein ideales Gericht zum Kochen von größeren Portionen, die entweder zwei Tage gegessen werden oder sich zum Einfrieren eignen.

## Leser schreiben

Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichten und Gedichte!



### Früher wars – ist lange her

Wenn mir heut die Knochen schmerzen  
und drum ist mir nicht zum Scherzen,  
denk ich oft an meine Jugend,  
wo wir lebten brav in Tugend.  
Da hatten wir nicht viel zu lachen,  
Parties, Disco, schöne Kleider – gab's nicht,  
da war nichts zu machen!

Nach Oberfranken evakuiert,  
weil unser Hamburg ruiniert,  
und wir hatten nichts mehr – alles fort,  
da lebten wir in einem winzigen Ort.  
Die Hamburger waren dort nicht gern gesehn  
und wir dachten nur – wie wird es weiter gehn?

Unsere Mutter hatte es wirklich nicht leicht  
mit drei Kindern und hat doch erreicht,  
dass wir kamen über die Runden.  
Sie hat immer etwas Neues erfunden.  
Aus Alt mach Neu, hat sie immer gesagt,  
dann hat sie sich ans Nähen und Stricken gewagt.  
Es gab ja auch damals leider  
keine Mäntel und Kleider.  
Mäntel aus Wolldecken – einerlei –  
das war der letzte Modeschrei!

Auch gab es nur ganz wenig zu essen,  
Lebensmittelmarken waren knapp bemessen.  
Deswegen halfen wir manchmal beim Ernten,  
was wir ja früher nicht lernten,  
für ein paar Kartoffeln oder Brot,  
das linderte die größte Not.

Wir konnten im Wald viele Beeren pflücken  
und uns nach Pilzen und Fallobst bücken.  
Steckrüben gab es und manchmal auch Kohl,  
das füllte den Bauch, dann ging es uns wohl.  
Das Gemüse wurde nur mit Wasser gekocht,  
ohne Fleisch, aber wir haben es trotzdem gemocht.  
Abends gab es Haferflocken in halb Milch und halb Wasser,  
Nur manchmal mit Süßstoff, das war dann schon besser!

Ja, wir haben viel entbehrt!

Gekocht wurde auf dem Kohlenherd.  
Nach Kohlen haben wir gefragt –  
Holzschlagen im Wald war angesagt!  
Und so zogen wir mit Stolz  
in den Wald, zu schlagen das Holz.  
Ach, haben wir uns abgeplagt,  
denn niemand hatte uns ja gesagt  
wie man richtig Bäume fällt,  
bis der Förster kam und uns erzählt  
und uns zeigte wie man hackt und sägt!  
Ich war damals grad dreizehn Jahre alt  
und es war Winter und ziemlich kalt.

Waschmaschine gab es keine,  
alles kam handgewaschen auf die Leine.  
Waschpulver war auch sehr knapp,  
in der Waschküche quälte Mutti sich die an der Ruffel ab.

Es war auch kein fließend Wasser im Haus,  
wir trugen Eimer für Eimer nach oben und auch wieder raus.

Wir wohnten nämlich in der zweiten Etage –  
das war vielleicht eine Plage!  
Und gingen wir einkaufen, natürlich zu Fuß!  
Drei Kilometer hin, denn es fuhr da kein Bus,  
drei Kilometer zurück, entlang der Chaussee,  
da taten uns immer die Füße weh,  
und der Rucksack war auch immer ziemlich schwer,  
manchmal konnten wir nicht mehr.  
Bei jedem Wetter, was sollten wir machen,  
es war uns dabei nicht grad zum Lachen.

Abends wurde zwei Stunden der Strom abgestellt,  
da saßen wir im Dunkeln und haben erzählt.  
Das kennen heut nicht mehr viele Leute,  
man sitzt vor dem Fernseher heute,  
dabei wird getrunken und Chips gegessen –  
wir haben ohne alles nur so dagesessen.  
Es gab keinen Kaffee, keine Cola, keinen Wein,  
aber die alten Volkslieder fielen uns ein.  
Ein Glas Leitungswasser, frisch aus dem Eimer,  
mehr gab es nicht, aber gemeckert hat keiner!

Wenn ich heute daran denke  
und meine Gedanken dahin lenke  
an die öde Jugendzeit,  
tu ich heute mir noch Leid!  
Wo wir haben nichts besessen,  
nur geschuftet für das Essen,  
keinen Spaß und kein Vergnügen  
und es war auch nichts zu kriegen.

Denk ich heute darüber nach,  
was wir alles durchgemacht,  
brauch ich nicht verwundert zu sein,  
dass mir manchmal schmerzt das Bein,  
und wenn es in den Knochen knackt  
oder auch der Ischias zwackt,  
weil ein Nerv da eingeklemmt  
oder es im Magen brennt.  
Und der Orthopäde prüfte,  
dass da was ist mit der Hüfte.

Ich tat zwar alles überleben,  
allerdings mit vielen Schäden!  
Morsche Knochen kommen von Entbehrung  
und der mangelnden Ernährung.

Um die Jugend hat man uns betrogen,  
das ist wahr – ist nicht gelogen.  
Nichts gehabt und nichts besessen –  
lange her, doch nicht vergessen.

Ob denn jetzt die jungen Leute  
nachvollziehen können heute,  
wie wir damals leben mussten  
in den Zeiten, den bewussten?  
Nein, das glaub ich wirklich nicht!  
Heute ist doch alles schöner,  
Pizza, Pommes, Majo, Döner,  
Cappuccino, Eis genießen,  
um das Leben zu versüßen.  
Abends Disco mit DJ,  
Fernsehen, Handy und PC,  
E-Mail schicken, surfen und so weiter –  
Oh wie ist das Leben heiter!

Von unserer Leserin Elisabeth Mannes

## LEICHTER LEBEN, MEHR GENIESSEN



### OFFENE BESICHTIGUNGEN

jeden Donnerstag von 17 bis 18 Uhr in Gebäude 2, Süderstraße 19



- Hochwertige Wohnungen in parkähnlicher Anlage
- 1- bis 4-Zimmer-Wohnungen mit Balkon/Terrasse
- Videogegensprechanlage
- Sehr gute Anbindung an den ÖPNV
- Ärzte, Behörden und Einkaufsmöglichkeiten in der Nähe
- Zentrales Servicecenter mit Gastronomie
- Persönliche Freiheit durch Concierge-Service
- Unterstützung bei haushaltsnahen Dienstleistungen wie Reinigen, Wäscheservice, Einkaufen
- Professionelle ambulante Pflege

### KONTAKT - VERMIETUNG WOHNUNG UND GEWERBEFLÄCHEN

IHRE ANSPRECHPARTNER:

Martina Boyens & Keanu Templin

Tel.: 04191/722 62-0

E-Mail: [info@frankhoffmann-immobilien.de](mailto:info@frankhoffmann-immobilien.de)

**FRANK HOFFMANN**  
IMMOBILIEN

### KONTAKT PFLEGE UND DIENSTLEISTUNGEN

Tel.: 04106/627 96-20

E-Mail: [info@careprofis-ambulant.de](mailto:info@careprofis-ambulant.de)



## LEBENS(T)RÄUME ZUM WOHLFÜHLEN IN KALTENKIRCHEN



\* bei Mietvertragsabschluss erhalten Sie einen Gutschein für eine einmalige Innenarchitekturberatung im Hause dodenhof Kaltenkirchen (Wert 75,00 Euro).  
Zudem erhalten Sie 10% auf die gekauften Einrichtungsgegenstände.

**MEIN NEUES ZUHAUSE**

in der

**AUGUSTE-VIKTORIA-STIFTUNG**  
ELBHAUSSEE 88, ALTONA**SENIOREN- UND PFLEGEHEIM**

• individuelle Pflege und Betreuung im Alter •

Rufen Sie uns gerne jederzeit an!  
Tel. 040 - 5487 2121Zusätzlicher **Beratungstag** jeden  
1. Sonntag im Monat von 14 bis 17 Uhr

Mehr Infos unter:

[www.dialonie-alten-eichen.de](http://www.dialonie-alten-eichen.de)

# Gestärkt durch die kalte Jahreszeit

## Wie Senioren und chronisch Kranke Grippe oder Lungenentzündung vorbeugen können



(djd). In der kalten Jahreszeit steigt das Risiko, an einer Infektionskrankheit wie einer Grippe oder einer Lungenentzündung zu erkranken. Besonders gefährdet sind Menschen mit schwächerem Immunsystem – darunter über 60-Jährige und chronisch Kranke.

### Lungenentzündung und Grippe nicht verwechseln

Im Gegensatz zu den wintertypischen Erkältungen sind Grippe und Lungenentzündung ernsthafte Erkrankungen, die in schlimmen Fällen tödlich verlaufen können. Wie bei einer Erkältung sind Viren Verursacher einer Grippe. Die Erkrankung geht oft mit hohem Fieber, Müdigkeit und starken Gliederschmerzen einher. Im Gegensatz zur Grippe wird die außerhalb des Krankenhauses erworbene Lungenentzündung dagegen meist durch Bakterien wie Pneumokokken ausgelöst. Sie ist insbesondere zu Beginn nur schwer von einer Erkältung zu unterscheiden. Symptome können Fieber, starker Husten, Brustschmerzen oder Atemnot sein. Wer sich unsicher ist, ob er an einer Erkältung oder gar an einer Lungenentzündung oder Grippe leidet, sollte seinen Hausarzt aufsuchen.

### Vorsorge ist wichtig

Infektionskrankheiten wie einer Grippe oder einer Lungenentzündung kann man mit gesunder Ernährung, regelmäßiger Bewegung und einem Impfschutz vorbeugen. Zu einer gesunden Ernährung gehören frisches Obst und Gemüse, die für das Immunsystem wichtige Vitamine sowie die Spurenelemente Zink und Eisen enthalten. Körperliche Aktivität hält das Immunsystem zusätzlich fit und beugt Infekten vor. Egal ob Spaziergehen oder Radfahren - Bewegung an der frischen Luft bringt den Kreislauf in Schwung und regt die Durchblutung an.

### Ein Arztbesuch, zwei Impfungen

Menschen ab 60 Jahren und Personen mit chronischen Erkrankungen, darunter Asthmatiker, COPD-Patienten, Diabetiker oder chronisch Herzkrankte, sollten sich bei ihrem Hausarzt über die Grippe- und die Pneumokokken-Impfung informieren. Beide Impfungen können zeitgleich bei einem Arzttermin an zwei unterschiedlichen Injektionsstellen gegeben werden. Die Kosten werden für die genannten Personengruppen.

Foto: djd/Pfizer/shutterstock - pathdoc

## UTA EDELMANN

### LEBEN MIT HOLZ



Reparaturen · Montage · Service

Parkett & Kork · Möbel · Fenster & Türen  
Insektenschutz · BauelementeHauptstraße 78 holz-line: 04122 - 984900  
25492 Heist [www.dieholzfrau.de](http://www.dieholzfrau.de)„Zuhause ist dort wo man  
Geborgenheit und Zuversicht findet.“Täglich 24 Std. Beratung & Aufnahme  
Einzug jederzeit möglich  
Mobil: 0172-1 37 41 28Betreuung der Pflegestufen 0 - 3+  
Beschütztes Wohnen für Demenzerkrankte  
Psychiatrischer Fachbereich  
Abwechslungsreiches Therapie-  
und Veranstaltungsprogramm  
Kurz- und Langzeitpflege  
sowie ProbewohnenSeniorenpflegeheim  
„Haus Quellental“  
Wittekstraße 2 | 25421 Pinneberg  
Tel. 04101-8 04 90  
info@haus-quellental.de  
[www.haus-quellental.de](http://www.haus-quellental.de)Seniorenpflegeheim  
„Schöne Aussicht“  
Kleiner Reitweg 4-8  
25421 Pinneberg  
Tel. 04101-8 04 60  
info@haus-schoene-aussicht.de  
[www.haus-schoene-aussicht.de](http://www.haus-schoene-aussicht.de)

## Veranstaltungen Tipps + Termine

### Konzerte

**Samstag 5. November 2016, 20 Uhr**  
„glücksfall“ – Festkonzert zum 70-jährigen  
Jubiläum des Franz-Schubert-Chors. Mit  
rund 90 aktiven SängerInnen gehört er zu den  
größten und renommiertesten Konzertchören  
der Hansestadt. Laeishalle (Großer Saal),  
Johannes-Brahms-Platz, 20355 Hamburg

**Mittwoch 9. November 2016, 20 Uhr**  
Hamburger Kammermusikfest – Konzert  
mit dem Bläserquintett der Staatskapelle  
Berlin. Quer durch die Klassik bis zu  
Vertretern der zeitgenössischen Musik reicht  
das Repertoire dieser fantastischen Bläser.  
KulturKirche Altona, Max-Brauer-  
Allee 199, 22765 Hamburg

**Mittwoch 16. November 2016, 18 Uhr**  
Konzert der Operntenöre. Les Grands  
Chanteurs „Sternstunden“ – von Oper über  
Operette bis zu italienischen Canzonen mit  
Daniel Schliwa (Deutschland), Ricardo Ma-  
rinello (Italien) und Juan Hurtado-Ramirez  
(Kolumbien). Eintritt € 14,-/ erm. € 10,-.  
Begegnungszentrum der Köster Stiftung,  
Meisenstraße 25, 22305 Hamburg, Anmel-  
dung erforderlich unter Tel. 040/69 70 62-0

**Samstag 19. November 2016, 20 Uhr**  
Gitarre & Orgel. Stefan Rother (Gitarre) und  
Friedemann Kannengießer (Orgel) spielen  
Werke von J.-S. Bach, Fernando Sor u.v.m.  
Eintritt frei, Spenden erwünscht.  
Christuskirche Hamburg-Eimsbüttel,  
Bei der Christuskirche 2, 20259 Hamburg

**Samstag 3. Dezember 2016, 15 Uhr**  
Weihnachtskonzert mit dem Shanty-Chor  
Windrose von 1977. Weihnachtslieder, die  
eine weihnachtliche Stimmung aufkommen  
lassen. Eintritt frei, Spenden erwünscht.  
Ev.-luth. Kreuzkirche Hamburg-Stellingen,  
Wördemannsweg 41, 22527 Hamburg

### Freizeit

**Samstag 19. November 2016, 14 Uhr**  
Repair Café in Norderstedt. Die Sachkundigen  
des Repair Cafés bringen ihre Gegenstände  
wieder in Ordnung. Ev. Familienbildung Nor-  
derstedt, Kirchenpl. 1, 22844 Norderstedt

**Sonntag 20. November 2016, 15-17 Uhr**  
Klöncafé mit Musik und Tanz. Ein geselliger  
Nachmittag für Menschen mit Demenz,  
ihren Angehörigen und allen, die Lust haben  
das Tanzbein zu schwingen. Mit Live-Musik,  
Kaffee und Kuchen. Eintritt € 7,50,-.  
Wohnanlage am Mühlenteich, Wands-  
beker Königstraße 67, 22041 Hamburg

**Montag 7. November 2016, 13 Uhr**  
Handarbeitsgruppe. Nähen, häkeln, stricken  
und flicken in gemütlicher Runde.  
AWO-Treff, Rudolf-Breitscheid-  
Straße 40a, 22880 Wedel

Jeden 2. und 4. Freitag im Monat  
Spieleabend für Senioren. Gemeinsam Spaß  
haben, Leute treffen und spielen – mit Olaf  
Leonhard. Stadtteilzentrum mittendrin,  
Friedrich-Eggers-Straße 77-79, 22880 Wedel

### Lesungen

**Sonntag 6. November 2016, 16 Uhr**  
Lesenachmittag mit Karl-Heinz von  
Liebezeit. Er liest alte und neue Texte von  
Max Goldt, die immer abwechslungsreich,  
kurzweilig und wortwitzig daher kommen.  
Kursana Residenz Wedel, Gorch-Fock-  
Straße 4, 22880 Wedel

**Samstag 12. November 2016, 18.30 Uhr**  
Gäste im Mahmal: Literatur und Mu-  
sik zum Thema „Kriegsspuren“. Mehrere  
bekannte Autorinnen sowie der Komponist  
und Musiker Wolfgang GC Schönfeld sind den  
Spuren, die Krieg an Leib und Seele hinter-  
lassen, nachgegangen und wollen diese sicht-  
und hörbar machen. Eintritt frei. Mahmal  
St. Nikolai, Willy-Brandt-Str. 60, 20459 HH

Mehrere Termine im November 2016  
Die Tüdelboys – „Getüdel – nicht geschüt-  
telt“. Eine musikalische Lesung der launigen  
Art mit 3 tüdeligen Herren, 2 Erfolgsbüchern  
und einem Haufen nordischer Lieder und  
heißer Hits. Z. B. 10.11.16 um 19.30 Uhr  
Schulkate Volksdorf, Im Alten Dorfe 60,  
22359 HH oder 18.11.16 um 19.30 Uhr im  
SPDkultig – SPDpodium, Ochsenzoller Str.  
116, 22850 Norderstedt. Weitere Termine  
unter: [www.tuedelboys.de](http://www.tuedelboys.de)

**Montag 14. November 2016, 18 Uhr**  
Lilli Palmer – Die preußische Diva. Jürgen  
Gebert, Schauspieler und Regisseur am HH-  
Kellertheater liest Texte aus ihren Werken  
und gibt Stimmen ihrer Zeitgenossen wieder.  
Eintritt € 5,-. Im Studio des Wohnparks am  
Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 HH

**Freitag 18. November 2016, 19.30 Uhr**  
Lange Kriminacht: „Liebe, Sex und andere  
Katastrophen.“ Bitterböse bis schwarze  
Kurzkrimis rund um die Themen Erotik,  
Leidenschaft und Begierde. Eintritt ab € 13,-.  
Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36,  
20457 Hamburg, Reservierung empfohlen  
unter Tel.: 040/32 11 91

**Donnerstag 24. November 2016, 19-21 Uhr**  
Krimisalon. Einmal im Monat lädt das Poli-  
zeimuseum zum Krimisalon. Diesmal: Drei-  
mal tote Tante. Norddeutsche Krimikomödie,  
Lesung mit Krischan Koch. Eintritt  
€ 10,-. Polizeimuseum, Carl-Cohn-Str. 39a,  
22297 HH, Tel.: 040/428 66 80 80

**Freitag 25. November 2016, 19 Uhr**  
Woans kennt Joachim Mähl? Ein Niendor-  
fer Dichter wird Plattdeutsch entdeckt. Von  
und mit Silke Frakstein. Niendorfer Bür-  
gerhaus, Niendorfer Kirchenweg 17, 22459 HH

### Ausstellungen

Noch bis zum 24. November 2016  
Karin Kneffel Meisterklassen „meistern“. Gruppenausstellung der Meisterschüler aus 16  
Jahren Lehre bei Karin Kneffel, eine der be-  
deutendsten deutschen Künstlerinnen. Di. bis  
Fr. jew. 14-18 Uhr. Evelyn Drewes Galerie,  
Burchardstraße 14, 20095 Hamburg

Noch bis zum 15. Januar 2017  
Venedig – Stadt der Künstler. Nicht die  
Malerei der venezianischen Schule, sondern  
die intensive Erfahrung der Stadt und ihre  
malerischen Umsetzungen sind Thema dieser  
Ausstellung. Täglich von 11-19 Uhr (donners-  
tags bis 20 Uhr). Eintritt ab € 5,- bis € 8,-.  
Bucerius Kunst Forum, Rathausmarkt 2,  
20095 Hamburg

**Dehn**  
Hörgeräte**Dehn und  
sonst keinen!**Standort: Altonaer Poststraße 7 - 22767 HH  
Telefon: 040 - 339 899 19  
Email: [dehn.hoergeraete@gmx.de](mailto:dehn.hoergeraete@gmx.de)  
Web: [www.dehn-hoergeraete.de](http://www.dehn-hoergeraete.de)  
Öffnungszeiten: Mo - Fr von 9 - 12 und 13 - 18

## HÖRBERATUNG

- Individuell von Meisterhand

- Kostenloses Probetragen von Nulltarif bis Exklusiv

- Das Hörerlebnis im familiären Fachgeschäft

**"Wir freuen uns auf Sie"**

Noch bis zum 22. Januar 2017

**Dali, Ernst, Miró, Magritte....** Gezeigt werden die weltbekannten und berühmten Werke der bekannten Künstler. Aber auch von weniger bekannten Künstler/-innen gibt es Arbeiten zu bestaunen. **Hamburger Kunsthalle (Galerie der Gegenwart), Glockengießerwall 5, 20095 Hamburg**

#### Messen

**Freitag 11. bis Sonntag 13. November 2016**

**Kreativ Hamburg! Weihnachtszauber.** Neben bunten Verkaufsständen mit Wolle und Stoffen, Karten, Papieren, Schmuckzubehör und vielem mehr gibt es Workshops, winterliche Deko und Weihnachtsgeschenke. Fr./Sa. 10-18 Uhr und So. 10-17 Uhr. **Messe Hamburg Schnelsen, Moderung 1a, 22457 Hamburg**

**Sonntag 13. November 2016, 11-18 Uhr**

**Hut-, Schmuck- und Taschenmesse.** Hier kommen alle Shopping-Fanatiker, Stöberer und Liebhaber auf ihre Kosten. Eintritt € 5,-. **Handelskammer, Adolphsplatz 1, 20457 HH**

**Freitag 18. bis Sonntag 20. November 2016**

**Lebensfreude Messen – Entspannen, Genießen, Wohlfühlen.** Deutschlands Forum für Gesundheit, Nachhaltigkeit und Spiritualität zum probieren, mitmachen, lernen, genießen, erfahren, fühlen u. s. w. Eintritt ab € 8,- (Frühbucherpreis/Fr.). Fr. 13-19 Uhr, Sa. 10-19 Uhr und So. 10-18 Uhr. **Messe Hamburg Schnelsen, Moderung 1a, 22457 Hamburg**

**Sonntag 20. November 2016, 11-18 Uhr**

**happy END.** Auf dieser Bestattungs-Messe werden Angebote rund um Leben und Pflege im Alter, Wohnen, Vorsorge, Versicherungen, Testament, Hospiz, Sterbebegleitung und Trauer sowie traditionelle und alternative Bestattungen angeboten. Eintritt frei.

**Hühnerposten, Hühnerposten 1a, 20097 Hamburg**

**Sa. 26./So. 27. November 2016**

**Wein Hamburg.** Die kulinarische Messe rund um den edlen Tropfen. Eintritt ab € 9,- bis € 12,-. **Kunstverein in Hamburg, Klosterwall 23, 20095 Hamburg**

#### Floh- und andere Märkte

**Sonntag 6. November 2016, 9-15 Uhr**

**Altona: Flohmarkt.** Auf zwei Etagen komplett überdacht tolle Schnäppchen entdecken. **Fabrik, Barnerstr. 36, 22765 Hamburg**

**Sonntag 6. November 2016, 10-17 Uhr**

**St. Pauli: Antik- und Flohmarkt.** Lust auf neue, alte Lieblingsstücke? **Rindermarkthalle, Neuer Kamp 31, 20359 Hamburg**

**Samstag 12. November 2016, ab 10 Uhr**

**Schnelsen: Antik.Spielzeug.Forum.** Ausstellung, An- und Verkauf sowie Tausch von antikem Spielzeug. Eintritt € 3,50, Paare € 5,- Kinder bis 12 Jahre frei. **Freizeitzentrum Schnelsen, Wählingsallee 16, 22459 HH**

**Sonntag 13. November 2016, 10-16 Uhr**

**Altona: Flohmarkt.** Lust auf Stöbern und Feilschen? **HausDrei, Hospitalstraße 107, 22767 Hamburg**

**Sonntag 13. November 2016, 11-17 Uhr**

**Alsterdorf: Stoffmarkt Holland.** Schöne Stoffe stöbern und kaufen. **Alsterdorfer Markt, 22297 Hamburg**

**Sa. 12./So. 13. November 2016, 11-17 Uhr**

**Eppendorf: Tausendschön.** Frauen machen Flohmarkt. **Kulturhaus Eppendorf, Julius-Reincke-Stieg 13a, 20251 Hamburg**

**Sonntag 20. November 2016, 10-16 Uhr**

**St. Pauli: Indoor-Flohmarkt.** Warm und trocken auf der Suche nach Altem und Gebrauchtem. **Kölibri, Hein-Köllisch-Platz 12, 20359 Hamburg**

**Sa. 26./So. 27. November 2016, 10-17 Uhr**

**Winterhude: Vintage Market.** Antiquitäten, Designerware und Selbstgemachtes. **Kampnagel, Jarrestraße 20, 22303 Hamburg**

**Sonntag 27. November 2016, ab 9 Uhr**

**St. Pauli: Winterflohmarkt.** Trocken und warm. **Hamburg Messe und Congress, Messeplatz 1, 20357 Hamburg**

**Sonntag 27. November 2016, ab 11-16 Uhr**

**Neustadt: Langschläfer-Flohmarkt.** Gemütlich ausschlafen, dann entspannt und trocken trödeln. **Gänsemarkt Passage, Gänsemarkt 50, 20354 Hamburg**

#### Kino

**Mittwoch 9. November 2016, 15 Uhr**  
**Seniorenkino im mittendrin – Frau Müller muss weg!** Deutsche Filmkomödie über einen etwas anderen „Elternabend“ einer Grundschulklasse von Sönke Wortmann aus dem Jahre 2015. Eintritt € 2,50 für Kaffee & Kuchen. **Stadtteilzentrum mittendrin, Friedrich-Eggers-Straße 77-79, 22880 Wedel, Anmeldung telef. unter: 04103/18 06 27 oder kommen Sie einfach vorbei**

#### Weihnachtsmärkte

**Ab 4. November 2016 bis 8. Januar 2017**  
**Wandsbek: Wandsbeker Winterzauber.** Schöner Weihnachtsmarkt mit Schlittschuhvergnügen. Täglich 10-22 Uhr. **Wandsbeker Markt, Wandsbeker Marktstr., 22041 HH**

**11./12./13./18./19. und 20.11.16, 12-18 Uhr**  
**Neustadt: God jul – Nordische Weihnachten am Hafen.** Typisch nordische Weihnachtsatmosphäre. **Ditmar-Koel-Straße 6, 20459 HH**

**Sonntag 13. November 2016, 14-17.30 Uhr**  
**Uhlenhorst: Weihnachtlicher Kunsthandwerkermarkt.** 25 Stände mit ausgesuchtem Kunsthandwerk. **Pflegen & Wohnen Finkenau, Finkenau 11, 22081 Hamburg**

**Do. 17.-So. 20. November 2016, 10-18 Uhr**

**Rotherbaum: Markt der Völker.** Weihnachtliches aus der ganzen Welt (So. nur bis 18 Uhr geöffnet!). Eintritt ab € 4,- bis € 8,50. **Museum für Völkerkunde, Rothenbaumchaussee 64, 20148 Hamburg**

**Samstag 19. November 2016, 11-17 Uhr**

**Altona: Weihnachtsmarkt für Selbstgemachtes.** Handgearbeitete Geschenke für sich und die Lieben. **Kommunikationszentrum Hohenzollernring 69/Ecke Behringstraße 22763 Hamburg**

**Sonntag 20. November 2016, 11-17 Uhr**

**Bergstedt: 19. Bergstedter Kunsthandwerkermarkt.** 35 Kunsthandwerker präsentieren Hochwertiges. **Senator-Neumann-Heim, Heinrich-von-Ohlendorff-Str. 20, 22359 HH**

**So. 20. November bis So. 18. Dezember 2016**

**Havestehude: Hamburgs kleinster Weihnachtsmarkt.** Kunst und Köstlichkeiten. **Kunsthause an der Alster, Alsterchaussee 3, 20149 Hamburg**

**Sonntag 20. November 2016, 10-16 Uhr**

**Farmsen: Weihnachtlicher Kunsthandwerkermarkt.** Ausgesuchtes Kunsthandwerk und Selbstgemachtes. **Pflegen & Wohnen Farmsen, August-Krogmann-Str. 100, 22159 Hamburg**

**Ab 21. November bis 23. Dezember 2016**

**St. Georg: Winter Pride.** Schwul-/lesbischer Weihnachtsmarkt mit heißer und gemütlicher Atmosphäre. Tägl. ab 12 Uhr. **Lange Reihe 4 (Parkplatz), 20099 Hamburg**

**Ab 21. November bis 23. Dezember 2016**

**Grindel: 5. Christgrindelmarkt.** Stimmungsvolles, weihnachtliches Ambiente. Täglich 12-22 Uhr. **Allendeplatz, 20146 HH**

**Ab 21. November bis 23. Dezember 2016**

**Eimsbüttel: Eimsbüttler Weihnachtsmarkt.** Hochwertiges für Leib und Seele. Tägl. 14.30-21 Uhr, Do.-So. bis 22 Uhr. **Apostelkirche, Bei der Apostelkirche, 20257 Hamburg**

**Fr. 25. bis So. 27. November 2016**

**Neustadt: Weihnachtsmarkt am Michel.** Kunsthandwerk, Mode & Schmuck sowie Weihnachtliches. Fr. 15-19 Uhr, Sa./So. 11-19 Uhr. **Hauptkirche St. Michaelis, Englische Planke 1, 20459 Hamburg**

**Freitag 25. November 2016, 14-17.30 Uhr**  
**Fuhlsbüttel: Weihnachtlicher Kunsthandwerkermarkt.** Ausgesuchtes Kunsthandwerk und ein Café. **Pflegen & Wohnen Alsterberg, Maienweg 145, 22297 Hamburg**

**Sa. 26./So. 27. November 2016, 11-18 Uhr**  
**Alsterdorf: 85. Alsterdorfer Advent.** Der besondere Adventsmarkt fernab vom großen Weihnachtsrummel. **Alsterdorfer Markt, 22297 Hamburg**

**Sa. 26./So. 27. November 2016**

**Mitte: Veggie Weihnachtsmarkt.** Vegane Genuss- und Lifestyle-Produkte. **Großmarkt Hamburg, Banksstraße 28, 20097 HH**

**Sa. 26./So. 27. November 2016**

**Schnelsen: Weihnachtsmarkt der Hobbykünstler.** Der familiäre Markt mit 30 Hobbykünstlern sorgt für ein buntes und vielfältiges Angebot. Sa. 13-18 Uhr, So. 10-17 Uhr. Eintritt frei. **Freizeitzentrum Schnelsen, Wählingsallee 16, 22459 HH**

**Sa. 26./So. 27. November 2016**

**Mitte: Veggie Weihnachtsmarkt.** Vegane Genuss- und Lifestyle-Produkte. **Großmarkt Hamburg, Banksstraße 28, 20097 HH**

**Ab 27. November bis 23. Dezember 2016**  
**Ottensen: Weihnachtsmarkt.** 40 rot-weiße, skandinavische Hütten erzeugen ein ganz besonderes weihnachtliches Ambiente. Tägl. ab 11 Uhr. **Ottenser Hauptstraße, 22765 HH**

#### Vorträge

**Donnerstag 10. November 2016, 17 Uhr**  
**Dich lieben trotz Demenz.** Sandra Eisenberg, Dozentin für Gerontopsychiatrie des Rauhen Hauses, spricht über Veränderungen in vertrauten Beziehungen, wenn ein nahestehender Mensch an Demenz erkrankt. **Altenheim Haus Flottbek-Nienstedten, Vogt-Groth-Weg 27, 22609 Hamburg**



### Quickborn „Wohnquartier Eulennest“

**Zentral gelegene, barrierearme Neubau-Eigentumswohnungen – besonders geeignet für Senioren sowie für Personen mit Handicap**

- 2- bis 4 1/2-Zi.-Wohnungen
- KiW-55-Standard
- hochwertige Ausstattung
- Aufzug in jede Etage,
- rollstuhlgerechte Grundrisse
- bodengleiche Duschen
- breite Stellplätze (auf Wunsch mit Carport + Abstellraum)
- Terrasse, Balkon oder Dachterr.

Bedarfsausweis: 29 kWh (m<sup>2</sup>a), Wärmepumpe, Bj. 2016, A+

**Bezugsfertig:**

Bauabschnitt 1 ab Juni 2017, Bauabschnitt 2 ab Oktober 2017.



**MR immobilien GmbH**  
...wir machen das!

**Courtagefrei – direkt vom Eigentümer!**  
Tel.: 04191/87 37 30  
info@radtkebau.de

**Montag 21. November 2016, 18.30 Uhr**

**Tod als Grenze der Medizin?** Über ärztliche Haltungen und Herausforderungen am Sterbebett mit Prof. Dr. med. Dr. phil. Daniel Schäfer, wissenschaftl. Mitarbeiter am Institut für Geschichte und Ethik der Medizin der Uni Köln. Eintritt ist frei. **Medizinhistorisches Museum, Fritz-Schumacher-Haus (Gebäude N30), Universitätsklinikum HH-Eppendorf, Martinistr. 52, 20246 Hamburg**

**Montag 28. November 2016, 18 Uhr**

**„Der grüne Planet“.** Ein neuer Blick auf unsere Erde im Planetarium Hamburg mit Thomas W. Kraupe, Direktor des Planetariums. Eintritt ist frei. **Im Sierich'schen Forsthaus am Stadtpark, Otto-Wels-Str. 3, 22303 Hamburg, Anmeldung unter: www.vortrag@stadtparkverein.de**

#### Gesprächskreis

**Dienstag 8. November 2016, 17.30-19 Uhr**

**Die Trauerweide – Trauerbegleitung.** Ein geschützter Raum für Ihre Trauer und Kontakt zu Gleichgesinnten. **Gemeindehaus der Kreuzkirche, Kedenburgstraße 14, 22041 Hamburg, Tel.: 040/650 54-470**

#### Workshop

**Samstag 19. November 2016, 14-17 Uhr**

**Kinaesthetics.** Die eigene Bewegungswahrnehmung sensibilisieren und alltägliche Bewegungen so durchführen, dass sie nicht unnötig Energie kosten. Kosten € 15,-. **MARTINIERLEBEN, Begegnungsstätte Martinistraße 33, 20251 Hamburg**

#### Theater

**Samstag 12. November 2016, 20 Uhr**

**Luv + Lee.** Improtheater mit Mona Tawussi und Felix Schwarzbald. Große Gefühle und Zwischenmenschliches gespielt und besungen. Eintritt € 14,-/ erm. € 12,-. **echtzeit studio, Alsterdorfer Str. 15, 22299 Hamburg**

#### Kulinarisches

**Samstag 26. November 2016, 19 Uhr**

**Reisen & Speisen – Sri Lanka.** Siegfried Precht führt Sie mit seinem Bild- und Video-vortrag durch Sri Lanka, dazu genießen Sie die fantasievolle Küche des Landes. Eintritt € 24,-/ erm. € 20,- (inkl. Buffet). **Kulturhaus Eppendorf, Julius-Reincke-Stieg 13a, 20251 Hamburg, verbindliche Reservierung unter Tel. 040/48 15 48**

**Sie möchten Ihre Veranstaltung bei uns publik machen?**

**Dann schreiben Sie uns: kontakt@senioren-magazin-hamburg.de**



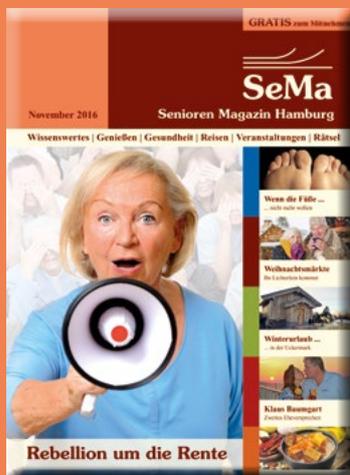
## Alsterschlepper Haushaltsauflösungen

**Ihr Experte für sozial engagierte und respektvolle Nachlassräumungen und Seniorenzüge!**

**Alsterschlepper Haushaltsauflösungen**

Inh. Christian Requard

Nessdeich 58a | 21129 Hamburg | Tel.: 040/60 08 92 85  
E-Mail: info@alsterschlepper.de | www.alsterschlepper.de



**Freuen Sie  
sich auf die  
Dez./Jan.-Ausgabe!  
Erscheinungstag  
5. Dezember 2016**



## **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](mailto: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 Magazin Hamburg GmbH,  
Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg  
oder per Mail an: [kontakt@senioren-magazin-hamburg.de](mailto: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](http://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**

