

GRATIS zum Mitnehmen


SeMa

Senioren Magazin Hamburg

April 2015

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel



Pflege mit Würde



Augen ...
und was sie beeinflusst



Besser Leben Messe
Für mehr Lebensqualität



Fleischlos glücklich!
Es gibt Alternativen



Life Kinetik
Bewegungsprogramm



Dagmar Berghoff:
„Ich bin ein neugieriger Mensch“

Täglich ein frisch gekochtes Mittagessen!

Überzeugen Sie sich
von unseren Vorteilen:

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



Meyer Menü
LIEFERT LECKER

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



Die erste Adresse für gutes Hören

Tipp des Monats

März / April 2015

Preisnachlass auf Pflegeprodukte*

Auf alle auric-Pflegeprodukte für Hörgeräte erhalten Sie
im März und April 2015 einen Preisnachlass von 10%.



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

www.auric-hoercenter.de

auric
HÖRGERÄTE

* ausgenommen sind Fremdmarken sowie Hörgerätebatterien und elektrische Geräte.

Inhalt

Herzlich willkommen 3
Worte unserer Herausgeberin

Pflege mit Würde 4
In Würde leben, gewaltfrei.

Ein Räuber sagt hallo 8
Claas Störtebeker in der HafenCity

Was unsere Augen beeinflusst: 10
Genetik, Nährstoffe und Vorsorge

Klappt doch 12
Schöner singen geht in die nächste Runde

Alter schützt vor Frohsinn nicht 12

Kultur 13
Lesung, Vortrag, Theater und Buchtipps

Besser Leben Messe 14
Für mehr Lebensqualität

Flashmob zum Weltseniorentag 16

THEATER in Hamburg 17
Hamburger Sprechwerk

Ausflugstipps 18
Urlaub für die Westentasche

„Alte Freunde“ nun auch in Hamburg 20

Pütt un Pann 20
Mehr als nur ein Kochangebot

Von der Zeichnung zum Lieblingsstück 21

LAB – Fuhrsbüttel 22

Leser schreiben 22

Ein Fach-Geschäft 23
Das EINFACHgeschäft in Lokstedt

Life Kinetik 24
Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung

Rätsel & Gewinnspiel 26

Kleinanzeigen 28

Fleischlos glücklich! 30
Es gibt Alternativen

1. Württemberger Wein-Kultur-Festival 32
Im Frühling lockt das Weinland Württemberg

Dagmar Berghoff: 34
„Ich bin ein neugieriger Mensch“

Veranstaltungen 36

Liebe Leserinnen und Leser,

unser Titelthema beleuchtet diesmal ein besonderes Problemfeld in der Pflege. Es sind zwar in der Regel nur Einzelfälle, in denen älteren Menschen die Würde genommen wird, aber es gibt sie leider. Meist liegt dem auch keine böse Absicht zugrunde, sondern schlicht eine psychische und physische Überlastung des Personals aufgrund akuten Personalmangels.

Und damit sind wir bei einem weiteren Problemfeld – dem Personalnotstand in der Pflege. Hier sind insbesondere die Verantwortlichen in der Politik aufgefordert, sich endlich mit dem demografischen Wandel intensiv auseinanderzusetzen und kurzfristig Lösungen zu schaffen.

Wer gerne auf Messen geht, für den haben wir in diesem Monat zwei Tipps. Zum einen die „Besser-Leben-Messe“

in Hamburg-Sasel und zum anderen die Seniorenmesse im Reinbeker Schloss. Beide finden am 18. und 19. April statt.

Des weiteren haben wir wieder einen bunten Reigen an unterschiedlichen Themen für Sie zusammengestellt, der Ihnen beim Lesen hoffentlich viel Spaß bereitet.

Nun wünsche Ihnen sonnige Frühlingstage

Ihre Silke Wiederhold

Gemeinsam leben wie zu Hause:

Die Seniorenwohngemeinschaft im Seniorenzentrum Röweland.

Wenn sich die ersten körperlichen oder geistigen Einschränkungen bemerkbar machen und Sie Unterstützung benötigen – möchten Sie dennoch weitestgehend selbstständig bleiben. Dieses können Sie in unserer Wohngemeinschaft, einem neuem Angebot für die Pflege vom Seniorenzentrum Röweland. In Ihrem großen Einzelzimmer mit Bad und Balkon genießen Sie Ihre Privatsphäre. Geselliger Mittelpunkt ist der großzügige



Küchen-, Hauswirtschafts- und Wohnbereich. Ähnlich wie in Ihrer familiären Umgebung können Sie dort Ihr gewohntes alltägliches Leben führen, wie z. B. kochen, gemeinsam backen, Staub wischen, den Garten bepflanzen, mit Freunden und Familie klönen oder spazieren gehen. Gleichzeitig haben Sie die Sicherheit, dass Ihnen geschultes Pflegeperso-



nal rund um die Uhr liebevoll zur Seite steht. Ihre Angehörigen sind jederzeit willkommen und können aktiv mit Ihnen den Alltag gestalten. Wenn Sie mehr über unser neues Betreuungsmodell erfahren möchten, rufen Sie uns einfach an.

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



Gestalten Sie das Senioren Magazin mit
– schreiben Sie uns:

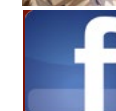
kontakt@senioren-magazin-hamburg.de
oder per Post: SeMa – Senioren Magazin Hamburg
Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg
Tel.: 040/41 45 59 97



Das SeMa gibt es auch als APP
– natürlich kostenlos

Für Ihr iPad finden Sie uns unter:
„Senioren Magazin“ im App Store
Für die Android-Systeme unter:
„Senioren-Magazin“ bei Google Play

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



Sie finden uns unter SeMa auch bei facebook

Anzeigenannahme:

.....

HWWA-Werbeagentur GmbH

Tel.: 040/524 33 40 • E-Mail: hwwa@wt.net.de



**Seniorenzentrum
Röweland**

Seniorenpflege nach modernsten Standards für ganzheitliche, individuelle Pflege in gemütlicher und behaglicher Atmosphäre. Ein Ambiente für den pflegebedürftigen oder zu betreuenden Menschen, um sich richtig wohlfühlen während der Kurzzeitpflege – Verhinderungspflege – Vollstationären Pflege besondere stationäre Dementenbetreuung (BestDem)

Für unbeschwerter Lebensqualität unserer Bewohner sorgt ein umfangreiches Freizeitprogramm.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Röweland 6a
22419 Hamburg
Tel: 040/530465-0
www.roeweland.de

Seniorenzentrum
Röweland

Pflege – mit Würde

In Würde leben, gewaltfrei. Das Prinzip gilt für Kinder, die aufwachsen. Und es muss auch für Ältere gelten, die in Pflegeheimen leben.

Er findet sich auf keinem Stadtplan – und selbst alteingesessene Hamburger kennen den „Werdenfeller Weg“ nicht. Macht nichts. Wichtiger ist, dass die sich orientieren, die Menschen im Pflegeheim betreuen. Denn hinter dem „Weg“ versteckt sich ein Konzept, das Gurte und Bettgitter verbannen will. Gerade meldete die Hamburger Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz (BGV), sie habe ein „Werdenfeller“-Projekt gefördert, über 130 Verfahrenspflegekräfte fortgebildet und in die Welt der Altenpflege entlassen. Dabei haben sie doppeltes Marschgepäck: Sie sind pflegerisch und rechtlich geschult, damit die große Freiheit auch für Hamburgs Ältere weiter geht: 2012 genehmigten Richter 756 „Maßnahmen zum Freiheitsentzug“, 2014 „nur“ 493. Die Verfahrenspfleger werden vom Betreuungsgericht bestellt, wenn derartige Maßnahmen anstehen. Sie sollen jeden Einzelfall individuell beurteilen und Alternativen aufzeigen. Auch wenn sich diese Betreuer jetzt einen neuen Weg weisen: Sie werden dem Thema „Gewalt in der Pflege“ ebenso begegnen wie dem Pflege-Qualitätsbericht des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen (MDK) von 2015.

Antje Meyer, Pressesprecherin Hamburg, AOK Rheinland/Hamburg: „Der sachgerechte Umgang mit Medikamenten ist ebenso Gegenstand der Prüfung als auch der sachgerechte Umgang mit freiheitsentziehenden Maßnahmen in den Pflegeeinrichtungen. Für eine solche Maßnahme, beispielsweise die Erhöhung des Bettgitters, um das Herausfallen aus dem Bett zu vermeiden, benötigen die Heime eine rechtliche Verfügung. Dies wird vom MDK regelhaft überprüft. Liegt ein Sachverhalt vor, wird die Pflegeeinrichtung über das Thema Gewalt in der Pflege aufgeklärt, und es werden Alternativen aufgezeigt und gemeinsam beraten.“

Der Blick auf den Bericht 2015 zeigt: Zwar ist nicht mehr jeder fünfte Ältere im Pflegeheim von freiheitsentziehenden Maßnahmen betroffen, sondern 12,5 Prozent. Dennoch besteht Handlungsbedarf, vergleicht man die Zahl der Verfahrenspfleger mit der der 52.100 pflegebedürftigen Hamburger: 36.100 werden zu Hause betreut, 20.000 durch Angehörige, etwa 15.600 durch ambulante Dienste. In vollstationärer Heimpflege leben 16.000 Menschen, so das Statistikamt Nord.

Beratung

Wer in Hamburg Beratung sucht, kann sich an die acht Pflegestützpunkte in den Bezirken wenden. Sie verstehen sich als erste Anlaufstellen für Angehörige und Pflegebedürftige. Hier steht ein Beratungsteam bereit – keine Interventionsmannschaft, die in die Pflegeheime geht, sollte ein Angehöriger vermuten: Dort geht's nicht mit rechten Dingen oder gar gewalttätig zu. Zu den Stützpunkten kommt die Wohn-Pflege-Aufsicht. Diese Einrichtung klingt nicht nur nach Überwachung, das ist auch ihre Aufgabe: Sie führt „Kontrollen durch und prüft die Qualität der Leistungen – unter anderem hinsichtlich der baulichen Gegebenheiten und der Personalausstattung“, so die offizielle Sicht. Auch Rico Schmidt, Pressesprecher BGV, weist auf den „Werdenfeller Weg“ hin. Er nennt aber auch das 2014 verabschiedete „Konzept zur Bekämpfung von Gewalt gegen Frauen und Mädchen, Menschenhandel und Gewalt in der Pflege“ sowie das Hamburgische Wohn- und Betreuungsqualitätsgesetzes. „Mit seiner Einführung ist die Aufsicht über Dienste und Einrichtungen verstärkt worden. Werden Anhaltspunkte zu Gewalttätigkeiten oder drohender Gewalt erkannt, ergreifen die Bezirksämter Maßnahmen. Im Vordergrund steht die Prävention durch Beratung. Wenn nötig werden bindende Anordnungen getroffen, etwa ein Verbot der Beschäftigung bestimmter Personen ausgesprochen, ein Aufnahmestopp oder sogar eine Untersagung des Betriebes verfügt.“ Doch der Senat weiß auch, dass „Gewalthandlungen im Pflegegeschehen – durch Angehörige oder Pflegekräfte – häufig Folge einer Überlastung der Pflegenden sind. Sie werden oft ohne Schädigungsabsicht ausgeübt. Der Senat unterstützt daher Maßnahmen, die beraten und entlasten und somit vorbeugend wirken können.“ Die gelingt, wenn beide Seiten – Pflegebedürftige und Pflegepersonal – die Aufmerksamkeit bekommen, die ihnen zusteht – und wenn etwa die „quartiersorientierte und personenzentrierte Pflege in kleineren Betreuungsgruppen“ verstärkt wird.

Beschwerdetelefon

Als weniger politische denn partnerschaftliche Beratung stellt sich die bezirkliche Seniorenberatung vor. Und dann ist da noch das Beschwerdetelefon. Im Internet ist es rot markiert – und die Farbe signalisiert: Es geht um Probleme und zuweilen um das Thema „Gewalt in der Pflege“. Das Beschwerdetelefon ist, was Sozialarbeiter „niedrigschwelliges Angebot“ nennen. Auf gut deutsch: Hier trauen sich Angehörige – auch anonym



– nachzufragen, wenn im Heim etwas im Argen liegt oder die Pflege zu Haus die Kräfte übersteigt. In Hamburg läutet das Telefon seit sechs Jahren.

Es ist eine der Möglichkeiten, sich schlau zu machen. Darüber hinaus bieten auch andere Informationen an, wie – etwas überraschend – die Hamburger Verbraucherzentrale (VZHH). Sie hat 2012 die Broschüre aufgelegt: „Pflege zuhause – Schutz vor Gewalt, Betrug und Pflegefehlern.“ Der Anstoß dafür kam unter anderen von der Polizei. Die Resonanz war gut, die Broschüre wurde häufig angefordert von Betroffenen, Angehörigen, aber auch von Altenheimen und Pflegediensten. „Die Kooperation ist ungewöhnlich, aber sehr sinnvoll. Wir hatten den rechtlichen Part übernommen und den Text entworfen, die Polizei und die Techniker Krankenkasse sowie die Barmer GEK die Beispiele und die Überarbeitung“, so Christoph Kranich von der Verbraucherzentrale. Kranich ist es wichtig hinzuweisen: „Ansonsten beraten wir zu dem Thema nicht.“

Was ist Gewalt?

Die Nachfrage steigt: Immer mehr Menschen brauchen Pflege, immer mehr Angehörige schauen hin, wenn die Pflege außer Haus unzureichend ist. Aber: Immer öfter zeigt sich, dass Angehörige nicht wissen: Was ist Gewalt, wann fängt sie an, wer übt Gewalt gegen wen mit welchen Mitteln aus? Die körperliche oder sexualisierte Gewalt ist meist direkt erkennbar. Aber es gibt noch anderes, was nicht sofort als Gewalt zu erkennen ist. Hierzu gehören verbal aggressives Verhalten, Demütigung oder die Gabe von nicht indizierten Medikamenten, etwa zur Ruhigstellung. Wenn eine Pflegebedürftige beim Besuch der Enkel vor sich hindämmert, könnte das den Schluss zulassen: Haldol. Ist der Einsatz derartiger Psychopharmaka Gewalt? Oder die Tante klagt, nachts nicht zur Toilette zu können. Muss sie hinter Bettgittern schlafen? Derartige Hilfsmittel sind Teil eines Systems, das unter der Oberfläche schlummert. Der Soziologe nennt so etwas in der Theorie „strukturelle Gewalt“. In der Praxis ist sie zu oft Alltag. Denn dahinter verbirgt sich Tagtägliches. Es geht nicht um direkte Gefährdung von Leib und Seele, um Schläge, Beschimpfung, Einschüchterung. Es geht um die Zustände, die sich nach und nach in die alltägliche Betreuung einschleichen. Das macht es schwer, Verantwortliche festzumachen.

Die Nachfrage steigt: Immer mehr Menschen brauchen Pflege, immer mehr Angehörige schauen hin, wenn die Pflege außer Haus unzureichend ist. Aber: Immer öfter zeigt sich, dass Angehörige nicht wissen: Was ist Gewalt, wann fängt sie an, wer übt Gewalt gegen wen mit welchen Mitteln aus? Die körperliche oder sexualisierte Gewalt ist meist direkt erkennbar. Aber es gibt noch anderes, was nicht sofort als Gewalt zu erkennen ist. Hierzu gehören verbal aggressives Verhalten, Demütigung oder die Gabe von nicht indizierten Medikamenten, etwa zur Ruhigstellung. Wenn eine Pflegebedürftige beim Besuch der Enkel vor sich hindämmert, könnte das den Schluss zulassen: Haldol. Ist der Einsatz derartiger Psychopharmaka Gewalt? Oder die Tante klagt, nachts nicht zur Toilette zu können. Muss sie hinter Bettgittern schlafen? Derartige Hilfsmittel sind Teil eines Systems, das unter der Oberfläche schlummert. Der Soziologe nennt so etwas in der Theorie „strukturelle Gewalt“. In der Praxis ist sie zu oft Alltag. Denn dahinter verbirgt sich Tagtägliches. Es geht nicht um direkte Gefährdung von Leib und Seele, um Schläge, Beschimpfung, Einschüchterung. Es geht um die Zustände, die sich nach und nach in die alltägliche Betreuung einschleichen. Das macht es schwer, Verantwortliche festzumachen.

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



KOMFORTBETT

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



MOTORRAHMEN

- mit zwei Motoren
- stufenlos verstellbar
- mit Schulterkomfortzone



KOMFORTMATRATZE

- besonders leicht
- waschbarer Bezug, abnehmbar
- in zwei Festigkeiten wählbar



Super Set-Preis! nur **899,- €**

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

Kommen Sie ins

BETTENLAND
MATRATZEN LATTENROSTE WASSERBETTEN



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

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

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

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



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

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



Wohnen „Generation 55 +“

- 1 Zi., (ohne Schlafnische), ca. 35 m², € 347,- + Nk./Kt.
- 1 Zi., (mit Schlafnische), ca. 39 m², € 360,- + Nk./Kt.

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

Courtagefrei!
(Ansprechpartner Hr. Rothkoegel)

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



motion - center hamburg

- Sanitäts-haus
- Reha-Technik
- Orthopädietechnik
- foot power



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

Freiheit

Im täglichen Leben ist Freiheitsentzug leicht zu identifizieren. Wer aber aus Zeitnot dem dementen Senior Gurte anlegt, damit er nicht stürzt, mag unter Zeitdruck handeln – und sich sogar noch einer Sorgfaltspflicht verbunden fühlen. Doch es ist Freiheitsentzug – und Sache eines Amtsrichters. Er kann anordnen, wenn es nicht anders geht. Auch Pflegekräfte rufen: Wir brauchen eine klare rechtliche Grundlage, wenn es um Fixierung, also Gurte, geht. Sonst steht die Freiheit auf dem Spiel. Und für ältere Bürger gilt dieses demokratische Gebot nicht weniger als für jüngere.

Mündige alte Menschen

Es gibt auch anderes als Bettgitter. „Wenn Ältere auf einer Matratze auf dem Boden schlafen, sinkt die Gefahr, sich den Oberschenkelhalsknochen zu brechen. Doch manchen ist es peinlich, die Eltern auf dem Boden zu sehen und akzeptieren das Gitter. Da spielt das Sicherheitsgefühl der Angehörigen eine Rolle, weniger das Wohl um die Älteren, vermuten Experten. Vielleicht sollte man das Risiko eingehen, Ältere so zu behandeln wie andere mündige Bürger – auch auf die Gefahr hin, dass sie stürzen. Andere finden ein Bettgitter gut. Dann fühlen sie sich sicher.“ Das sagt ein Pflegeexperte. Er möchte nicht genannt werden. Das zeigt, das Thema ist sensibel. Dazu kommt: Wenn Ältere auf der Matratze schlafen, mögen ihre Gefühle ebenso mies sein wie die ernüchternde Gewissheit, sich morgens nicht aus dieser misslichen Lage aufrichten zu können. Das Leben im Pflegeheim wird nicht mehr als Freiheit empfunden. Die Gründe sind vielfältig:

Die Pflege leidet unter Zeitdruck: Der Senior, der mit dem Gehstock droht, ist unzufrieden. Aber auch der Pfleger, der den Stock abwehrt. „Gewalt im Heim“ hat zwei Seiten. Dr. Ralf Suhr, Vorstandsvorsitzender der Stiftung „Zentrum für Qualität in der Pflege“, Berlin (ZQP): „Aufgrund des besonderen Abhängigkeitsverhältnisses in Pflegebeziehungen und der oft besonderen Verletzlichkeit der alten Menschen spielen hier aber auch Aspekte, wie das bewusste Unterlassen von notwendigen Hilfen, etwa konkrete pflegerische Hilfen oder der Entzug benötigter Hilfsmittel, wie Brille oder Rollator oder die pflegerische, aber auch emotionale Vernachlässigung eine Rolle. Auch die Missachtung der Intimsphäre oder die Nötigung zu Geldgeschenken – all das können Formen von aggressivem und gewalttätigem Handeln sein. Umgekehrt können aber auch Pflegenden von gewalttätigem Verhalten betroffen sein, etwa in Form von Beleidigungen oder tätlichen Angriffen seitens der pflegebedürftigen Person. Dies kann krankheitsbedingt sein, manchmal können auch die Nebenwir-

kungen bestimmter Medikamente ursächlich sein.“

Unangemessenes Verhalten

Beim „Wie oft?“ verweist Suhr auf eine Umfrage des Zentrums: Ein Drittel der Befragten mit Pflegeerfahrung gaben an, sich schon mindestens einmal unangemessen verhalten zu haben. Davon äußerten die meisten, Pflegebedürftige beschimpft oder beleidigt zu haben (79 Prozent), 26 Prozent entzogen gelegentlich Hilfen oder Aufmerksamkeit, 6 Prozent wurden körperlich aggressiv. Aber auch hier zeigte sich: 40 Prozent erlebten aggressives oder gewalttätiges Verhalten seitens des Pflegebedürftigen selber schon mindestens einmal – Frauen häufiger (44 Prozent) als Männer (36 Prozent). Suhr verweist auch auf weitere Studien – und die Dunkelziffer. So gaben 2012 fast 40 Prozent der befragten Mitarbeiter eines ambulanten Pflegedienstes an, sich in den letzten zwölf Monaten mindestens einmal problematisch gegenüber Pflegebedürftigen verhalten zu haben. Am häufigsten waren dabei psychische und verbale Misshandlungen (21 Prozent) sowie pflegerische Vernachlässigung (19 Prozent). Dieselbe Studie befasste sich auch mit Personen, die Angehörige pflegen: 48 Prozent wendeten mindestens einmal psychische Gewalt an. Eine Umfrage im stationären Bereich zeigt alte Befunde aus 2006: 70 Prozent gaben an, sich einmal problematisch gegenüber Heimbewohnern verhalten zu haben. Vor diesem Hintergrund bietet das ZQP ein neues Portal speziell zum Thema,



mit Informationen, Entlastungsmöglichkeiten sowie Kontaktdaten zu bundesweiten Krisentelefonen für alle Beteiligten: www.gewalt-pflege.de. Aggression kann ebenso bedrohlich empfunden werden oder brutal sein wie Schläge, Tritte oder sexuelle Übergriffe. Aber: Körperliche Attacken führen in der Öffentlichkeit in der Regel sofort dazu, dass eingeschritten wird. Im Pflegeheim, wo Ältere in die Obhut von Pflegekräften gegeben werden, ist derartige Gewalt die Spitze des

Eisberges. Oft sind es andere Dinge, die „gewaltigen“ Einfluss auf das Leben haben können. Das Essen wird fix „gefüttert“, die Morgentoilette kümmert es nicht, dass die Haare ziepen. Oder Pflegekräften fehlt es an Zeit, die alte Dame im Bett so oft neu zu lagern, dass sich kein offenes Geschwür bildet. Ein Dekubitus entsteht, wenn sich Menschen „wund liegen“.

Oder es gibt das Bettgitter, damit der alte Herr nachts nicht aus dem Bett stürzt. Doch wie fühlt sich ein alter Mensch, der früher gut zu Fuß war und nun durch Stäbe die ersten Sonnenstrahlen des neuen Tages sieht? Doch Studien zeigen, dass dies oft mehr schadet als nutzt.

Freiheit

So führen Fixierungen dazu, dass Muskulatur und Gleichgewicht geschwächt werden – was zu mehr Stürzen führt. Auch kann die Einschränkung der Bewegungsfreiheit von Men-

schen mit Demenz psychotische Symptome begünstigen, da sich Menschen vermehrt ausgeliefert fühlen. Alternativen, um Stürze zu verhindern, können Muskel- und Gehtraining, die Beseitigung von Sturzfallen oder eine neue Medikation sein. Ruheloses Verhalten kann durch gezielte Beschäftigung, mehr Zuwendung und sinnliche Angebote wie Musik, Einreibungen mit ätherischen Ölen oder der Kontakt mit Tieren reduziert werden. Suhr: „Wir sollten uns aber auch von der Überzeugung trennen, dass wir Stürze oder ruheloses Verhalten von Menschen um jeden Preis verhindern müssen. Denn die Bewegungsfreiheit gehört zu den höchsten Werten.“

Sie zu begrenzen, ist ein immenser Eingriff – und zwar in Körper, Geist und Seele.“

Auch immer mehr Pflegekräfte schauen (selbst-) kritisch hin, wenn die Pflege selbst in Not ist. So unternimmt etwa der Paritätische Gesamtverband mit der Berufsgenossenschaft

für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW) 2015 das Projekt „Gesund und sicher arbeiten im Paritätischen“. Es geht u.a. um den „Umgang mit Gewalt und Aggression in der Pflege und Behindertenhilfe“ oder „Patientenschonende Abwehrtechniken“. Mit derartigen Themen versuchen Institutionen, sich und die Mitarbeiter zu stärken. Doch es sind nicht nur Heime Ort der Pflege. Es gibt auch die stille, große Armee der Angehörigen. Auch hier steigt die Zahl derer, die mit der Pflege überfordert ist. Sie stehen allerdings weniger in der Kritik der Medien als die stationäre Pflege. So alarmierte vor zwei Jahren der Spiegel: „Zehntausende alte Menschen werden in Pflegeheimen mit Gittern oder Gurten festgehalten, viele ohne richterliche Anordnung. Fast der Hälfte aller Heimbewohner droht das Wundliegen.“ Auch wenn die Medien den Fokus auf die Institution legen: Pflegenotstand und Gewalt in der Pflege sind auch Probleme zu Hause. Demenzerkrankungen nehmen zu, die Probleme ebenso: Die Mutter erkennt die Tochter nicht mehr und schlägt gegen die vermeintlich bedrohliche Person. Oder sie flieht aus der ungewohnten Umgebung. Angehörige stehen zuweilen nah der Grenze zur Gewalt: Die Tochter, die angesichts des alterseigenwilligen, hochdementen und nie dankbaren Großvaters die Geduld verliert beim täglichen Essen. Dann wird schon mal geschrien.

Dr. H. Riedel © SeMa

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

Quickborn – Kieler Straße 23 mit Blick ins Grüne

Barrierefrei erreichbare 3- bis 4-Zi.-Terrassen-, Balkon- und Dachterr.-Wohnungen in S-/W-Lage, 80-148 m² Wohnfl., Marken-Einbauküchen, helle Bäder mit „befahrbaren“ Duschen, Designfußböden, Schallschutzverglasung, Lüftungssysteme, Maler, Fliesen, Gäste-WC, große Kellerräume, Carport u.v.m., schlüsself. ab € 249.000,-.

Schaffarzyk 041 06/63 60 26
www.schaffarzyk.de

Fertigstellung Anfang 2015. Courtagefrei direkt vom Bauträger. Bedarfsausweis 47 kWh/m²a, Gas, Bj. 2014

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

Jäkel
hören. wahrnehmen. erleben.

Denise Jäkel
Hörgeräteakustikerin und Pädagogin

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

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

IMMOBILIENGUTACHTEN ZUM FAIREN PREIS!

Stefan Hagemann

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

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

Ein Räuber sagt hallo – Claas Störtebeker in der HafenCity

Der erste Direktor der Hamburger Kunsthalle, Alfred Lichtwark, prägte den Begriff „Freie und Abrissstadt Hamburg“. Denn leichtfertiger als in anderen Städten wurden alte Gebäude in Hamburg abgebrochen und durch neue ersetzt. Und der „Große Brand“ von 1842 hatte schon vor Lichtwark gründlich „aufgeräumt“.

Was Hamburg in den letzten Jahren zunehmend Tourismus beschert, sind weniger die Zeugen der Vergangenheit. Die Attraktion der Hansestadt ist ein ganz besonderes Phänomen: Hier kann miterlebt werden, wie eine Stadt sich nicht wie sonst üblich an den Rändern, sondern mitten im Kern entwickelt und verändert. Die „wachsende Stadt“ war keine kurzlebige Wahlparole, sie ist Wirklichkeit und jeder kann beim Wachsen zuschauen. Das übt auf Gäste eine ungeheure Faszination aus und auch die Hanseaten können sich der Anziehung, die von der Hafen-City ausgeht, nicht entziehen.

So mischen sich täglich Touristen und Einheimische auf der Großbaustelle an der Elbe, um Zeuge einer Entwicklung zu sein, die in dieser rasanten und gigantischen Art und Weise keine andere Stadt in Europa zu bieten hat. Alles

am Fluss ist im Fluss, ständig wechseln Panoramen. Nicht nur an Land ist viel Betrieb. Auch Kreuzfahrtschiffe drängeln sich förmlich im Hafen und an den Terminals der HafenCity, zu der auch der „Große Grasbrook“ gehört. Dort sieht es heute ganz anders aus, als beim ersten Spatenstich am 9. April 2001. Noch stärker ist die Veränderung zu der Zeit, als hier am 20. Oktober 1401 der Überlieferung nach der sagenumwobene Seeräuber Störtebeker mit seinen Gesellen enthauptet wurde.

In Bronze gegossen, steht Claas Störtebeker heute mitten im bunten Treiben und grüßt die Gäste aus aller Welt. Zwar mit gebundenen Händen, aber unternehmenslustig wie auf seinem Kaperschiff, schaut er in Richtung Innenstadt. Was wollten die Stadtväter mit dieser späten Ehrung sagen? Erst einen Räuber köpfen und ihm dann an gleicher Stelle ein Denkmal setzen, sieht nach der Aufarbeitung eines Justizirrtums aus. War das beabsichtigt? Es gibt Stimmen, die Störtebeker als Leitfigur der Umverteilung feiern. Nahm er doch von den Reichen und teilte die Beute mit seinen Spießgesellen, den „Likedeeler“ (Gleichteilern).

Dass bei diesen mittelalterlichen Umverteilungsaktionen reiche Kaufleute den Schaden hatten, aber eher arme

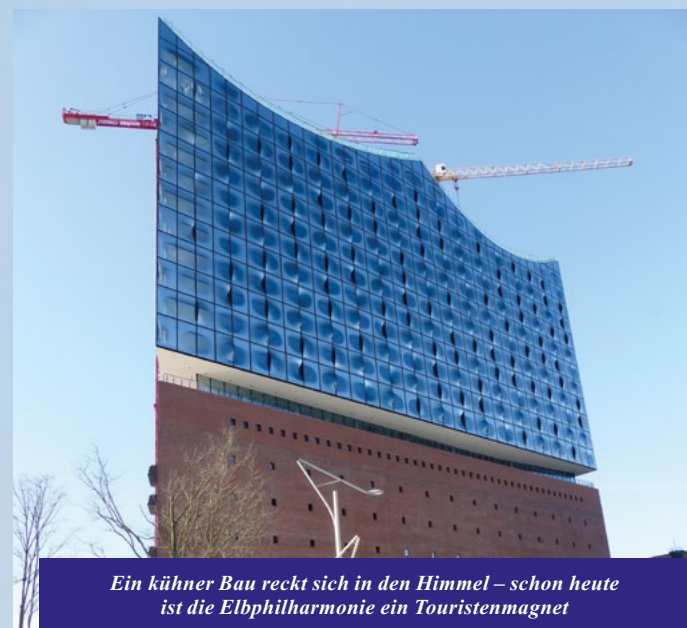
Er begrüßt Touristen und überwacht eine Großbaustelle rund um die Uhr



Auch das ist die HafenCity – ein Ort, um in aller Ruhe zu angeln



Claas Störtebekers „echter“ Schädel schiebt im Museum für Hamburgische Geschichte da eher eine ruhige Kugel



Ein kühner Bau reckt sich in den Himmel – schon heute ist die Elbphilharmonie ein Touristenmagnet

Seeleute ihr Leben ließen, hat nicht an Störtebekers Nachruhm gekratzt. Doch, kein Tourist stellt Fragen und die Hamburger tun es auch nicht.

Was aber gern und immer wieder gefragt wird ist, wann denn die Elbphilharmonie wirklich fertig sein wird. Die offizielle Antwort lautet: „Der Eröffnungstermin der Elbphilharmonie ist der 11. Januar 2017!“ Aber schon heute ist der markante Bau ein „Hingucker“, der sich vor der Oper in Sydney nicht verstecken muss. Das australische Prestigeobjekt hatte übrigens eine ähnliche Geschichte wie der Bau an der Elbe – rasante Kostensteigerungen und Terminüberschreitungen. Dafür können die Hamburger aber heute schon auf längst fertiggestellten Teilen der HafenCity stolz sein. Namhafte Architekten wetteiferten um neue, mitunter auch ungewöhnliche Wohnideen. Unilever hat mit seiner Zentrale direkt am Wasser ein markantes Wahrzeichen gesetzt, dessen Treppen zum Kai hin bei gutem Wetter immer von Eis essenden Besuchern belagert sind. Am Kaiserkai lockt bei jedem Wetter das „Momentum“. Bei Wiener Kaffeehaus-Flair kann man hier aus einem schier grenzenlosen Teeangebot auswählen und Kleinigkeiten dazu genießen. Der Clou beim Bezahlen – jeder Gast darf für daheim drei Teebeutel seiner Wahl mitnehmen. Noch neuer als der Teetempel von Tee-Maass ist die Elbarkaden Lounge an der Hongkongstraße. Das hier laufende Kreuzfahrt Musical „Innenkabine mit Balkon“ könnte sich zu einem Dauerbrenner im maritimen Umfeld entwickeln.

Es lohnt sich auch für Hamburger immer wieder wie ein Tourist die HafenCity zu besuchen. Denn Hamburg wächst in seinem Kern und es wäre schade, nicht dabei gewesen zu sein!

F.J. Krause © SeMa



Hier werden der Marco Polo-Tower und das Unilever-Haus sowie 500 Wohnungen entstehen. 150 davon errichten Baugenossenschaften

Eigenständig bleiben – Fehler vermeiden – Geld sparen.

BPI Nord

Betreuung privater Immobilienverkäufer

Ihre Immobilie privat verkaufen!

Unsere Betreuung ermöglicht Ihnen den unabhängigen und fachmännischen Verkauf Ihrer Immobilie ohne Makler. Durch unsere jahrzehntelange Erfahrung helfen wir Ihnen Fehler zu vermeiden – wir betreuen Sie bei dem privaten Verkauf Ihrer Immobilie; von der Wertermittlung bis zum notariellen Kaufvertrag.

Peter Bohn

Kaufmann der Grundstücks- und Wohnungswirtschaft seit 1975
Telefon: 040.524 02 80 | E-Mail: peterbohn@bpi-nord.de

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

Rufen Sie an:
Tel. 60 68 44 40

Pflegedienste empfehlen sich



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

Pflegedienst Claussen GmbH

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung
Vertragspartner aller Krankenkassen

24 Stunden erreichbar unter:
0172/409 87 44

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



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

www.sdl-ev.de



Sozial- & Diakoniestation
Langenhorn e.V.
Telefon (040) 532 86 60
Timmweg 8, 22415 HH

- Ambulante Alten- und Krankenpflege
- Beratung und Hilfe bei Fragen rund um die Pflege
- Spezialisierte Ambulante Palliativ-Versorgung (SAPV)

sich des Lebens freuen
EMMAPLAMBECKHAUS

»Service-Wohnungen mit Betreuung«

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

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

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

Betreuung durch die **Elim-Diakonie**

Wohnungsunternehmen **Plambeck**

www.emmaplambeckhaus.de

Service-wohnen – geborgen im Alter

Der Pöhlshof
Rathausallee 83 a, 22846 Norderstedt

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

Öffnen Sie die Tür und fühlen Sie sich einfach wohl.
Verbr.ausw.: 135 kWh/m²a, Fernw., Bj. 1994

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

Wohnungsunternehmen **Plambeck**

Ochsenzoller Straße 147
22848 Norderstedt
www.plambeck.com

Was unsere Augen beeinflusst: Genetik, Nährstoffe und Vorsorge

Makuladegeneration, Grauer und Grüner Star sind die in der Öffentlichkeit am stärksten wahrgenommenen Augenerkrankungen im Alter. Wir fragten Dr. Peter P. Kaupke, Facharzt für Augenheilkunde, der 1995 seine Praxis in Hamburg-Blankenese gegründet hat mit den Schwerpunkten Grauer Star, Netzhaut- und Glaukomdiagnostik, Kontaktlinsenanpassung und ambulante Operationen wie Grauer Star und Makuladegeneration.



Dr. Peter P. Kaupke

SeMa: Kann man verhindern, im Alter am Grauen Star zu erkranken?

Dr. Kaupke: Nein. Der Graue Star ist eine degenerative Veränderung der Augenlinse, die 100 Prozent aller Säugetiere betrifft und damit auch uns Menschen. Das Lebensalter, in dem ein Grauer Star als störend und dann auch für operationsbedürftig empfunden wird, ist aber sehr unterschiedlich. Früher gab es auch äußere Einflüsse, z.B. Risikogruppen wie Glasbläser, Menschen, die radioaktiver Strahlung oder starkem UV-Licht ausgesetzt waren. Durch unsere Arbeitsschutzbestimmungen fallen äußere Faktoren in Deutschland kaum noch ins Gewicht. Auch chronische Erkrankungen wie Diabetes oder Rheuma erhöhen das Risiko für Grauen Star. Grundsätzlich ist die Trübung der Augenlinse, der Graue Star, aber eine Veränderung, die uns alle im Alter trifft. Wann ist meist Veranlagung, oft ist die Einschränkung des Sehens mit Mitte siebzig so störend, das nur eine Operation des Grauen Stars Abhilfe schaffen kann. Bei einer Sehleistung von 40 bis 50 Prozent ist die Lesefähigkeit schon deutlich eingeschränkt und Autofahren nicht mehr erlaubt. Die Operation wird in der Regel ambulant durchgeführt, dauert nur wenige Minuten und ist völlig schmerzfrei.

SeMa: Was begünstigt den Grünen Star und was macht ihn so tückisch?

Dr. Kaupke: Vieles spricht dafür, dass Genetik eine große Rolle spielt. Es gibt oft eine familiäre Häufung. Generell gilt, dass das Risiko an Grünem Star zu erkranken ab dem 40. Lebensjahr deutlich ansteigt. Es gibt viele Einflüsse und allgemeine Erkrankungen, die das Risiko für Grünen Star erhöhen: z.B. Diabetes, Herz-Kreislaufkrankungen, chronisch niedriger Blutdruck, Migräne, chronische Entzündungen. Auch Medikamente wie Cortison können einen Grünen Star auslösen. Diese Menschen sollten besonders regelmäßig die Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen.

Das fatale beim Grünen Star ist, dass man als Patient nichts bemerkt bis zu einem Zeitpunkt, bei dem schon 80 Prozent der Sehnervfasern abgestorben sind. Dann fängt das erlebte Sehen an, schlechter zu werden, aber die Zerstörung kann man nicht zurückdrehen. Es gibt leider immer noch ca. 4.000 Neuerblindungen im Jahr durch Grünen Star. Grüner Star ist sehr gut zu behandeln mit Augentropfen, die dann täglich genommen werden müssen. In 90 Prozent der Fälle kann man den Druck damit sehr gut senken. Um dies zu gewährleisten, muss man den Grünen Star früh erkennen.

Es geht beim Grünen Star immer um die Durchblutung und Nährstoffversorgung des Sehnervs. Die meisten Menschen verbinden Grünen Star nur mit Augeninnendruck und das ist auch nicht verkehrt, denn die Blutgefäße müssen bei erhöhtem Augeninnendruck gegen diesen anpumpen. Aber Grüner Star kann auch ein Problem bei Menschen mit niedrigem Blutdruck sein, da die Versorgung des Sehnervs auch hierbei negativ beeinflusst wird. Diese Menschen haben einen normalen Augeninnendruck, können aber ein Niedrigdruckglaukom bekommen. Deswegen gehört zu einer Glaukomvorsorge immer auch die Untersuchung des Sehnervs dazu.

SeMa: In der Naturheilkunde gibt es beim Grünen Star den Tipp, mit Akupunktur zu arbeiten. Was halten Sie davon?

Dr. Kaupke: Ich habe selbst eine Ausbildung in klassischer chinesischer Akupunktur, aber einen erhöhten Augendruck durch Akupunktur zu senken ist leider nicht möglich. Akupunktur kann jedoch für eine bessere Durchblutung sorgen, damit ausreichende Nährstoffe zum Auge transportiert werden. Das erspart aber nicht die schulmedizinische Versorgung mit den entsprechenden Augentropfen. Generell ist es bei älteren Menschen so, dass selbst bei gesunder Ernährung die Darmschleimhaut nicht alle Nährstoffe optimal aus der Nahrung herauslösen kann und so kommt es häufiger zu Vitamin- oder Mineralstoffmangelerscheinungen, beispielsweise Vitamin D3 oder Q10. Diesen Status kann man bei einem Arzt, der dafür aufgeschlossen ist, überprüfen lassen. Magnesium ist beispielsweise bei Menschen mit niedrigem Blutdruck ein sehr wichtiger Mineralstoff. Unsere Gefäße sind mit kleinen Muskeln umschlossen, deren Anspannung und Entspannung die Durchblutung regulieren. Bei niedrigem Blutdruck müssen die Muskeln Hochleistungssport betreiben, um dies zu tun. Da wird viel Magnesium verbraucht.

SeMa: Was passiert bei der Makuladegeneration?

Dr. Kaupke: Makuladegeneration entsteht durch mangelnden Abtransport von Stoffwechselprodukten und eine Nährstoffunterversorgung des Auges. Die Ursachen hierfür sind vielfältig und immer noch Gegenstand der Forschung. Eine Makuladegeneration führt nie zur Erblindung im Sinne eines völligen Sehverlustes, wie beim Grünen Star, sondern es bleibt die Möglichkeit, sich im Raum zu bewegen. Der Grund dafür ist, dass die Krankheit nicht den Sehnerv betrifft, sondern nur einen Teil der Aufnahmeregion, die

Makula der Netzhaut des Auges. Trotzdem sind Betroffene hochgradig eingeschränkt und abhängig von Hilfeleistungen ihrer Umgebung. Man kann beispielsweise nicht mehr lesen, keine Gesichter mehr zuordnen.

SeMa: Was unterscheidet trockene von feuchter Makuladegeneration?

Dr. Kaupke: Die trockene Makuladegeneration schreitet langsam voran. Hier dauert es Jahre, manchmal Jahrzehnte, bis es zu schwereren Einschränkungen des Sehens kommt. Die feuchte Makuladegeneration ist wesentlich aggressiver und es kann in nur wenigen Monaten zu einer Verschlechterung kommen. Hier ist es so, dass bei schlechter Nährstoffversorgung der Körper neue Blutgefäße im Auge wachsen lässt. Diese sind aber nicht sehr stabil, so dass Flüssigkeit aussickert. Sehzellen sterben hierbei ab und vernarben.

SeMa: Gibt es Faktoren, die diese Augenerkrankungen im Alter begünstigen?

Dr. Kaupke: Familiäre Veranlagung und das Lebensalter spielen auch hier eine große Rolle. Zusätzliche Risikofaktoren sind Nikotin, UV-Licht, Medikamentennebenwirkungen und chronische Entzündungsprozesse. Es gibt Abbau- und Reinigungsprozesse in jeder menschlichen Zelle, um Giftstoffe abzutransportieren. Das passiert auch im Auge. Damit diese Giftstoffe keinen Schaden anrichten, sorgen sogenannte Antioxidantien und eine gute Durchblutung für einen Schutz unserer Zellen. Eine gute und bewusste Ernährung hilft dabei. Bei einer Makuladegeneration sollten die Zellen des retinalen Pigmentepithels durch Einnahme sog. Nahrungsergänzungsmittel zusätzlich gestärkt werden. Hier vor allem Zink- und Kupferoxid, Vitamin C, E, B6, B12 und Folsäure, Beta-Carotin und Lutein. Die Dosierung sollte sich an den wissenschaftlichen Studien orientieren und mit einem Augenarzt abgestimmt sein. Etwa zehn Prozent der 75-Jährigen sind von einer Makuladegeneration betroffen, die aber auch schon viel früher im 50. oder 60. Lebensjahr auftreten kann. Auch hier gilt es, die Schädigung durch eine Vorsorgeuntersuchung beim Augenarzt schnell zu erkennen, um frühzeitig helfen zu können.

SeMa: Viele ältere Menschen leiden an Diabetes. Auch die Augen können als Folge der Erkrankung betroffen sein und im schlimmsten Fall zur Erblindung führen. Woher kommt die Schädigung der Augen?

Dr. Kaupke: Alle sechs Stunden erblindet in Deutschland ein Mensch an der Diabetischen Retinopathie. Diese schwere Augenerkrankung entsteht durch Durchblutungsstörungen insbesondere der Mikrozirkulation im Auge. Auch hier spielen Entzündungsprozesse im Körper und den Blutgefäßwänden eine Rolle. Es ist besonders wichtig, dass Diabetiker mindestens einmal im Jahr den Augenhintergrund mit erweiterter Pupille kontrollieren lassen, damit auch die feinsten Endungen der Gefäße untersucht werden können. Ideal ist es, wenn der Augenhintergrund dabei auch fotografiert wird. So kann man über die Jahre vergleichen, ob und wie sich die Netzhaut verändert hat. Es müssen aber immer beide Untersuchungen gemacht werden, denn die Kamera bildet nur 80 Prozent der Gefäße ab. Die Früherkennung diabetischer Augenveränderungen beim Augenarzt ist zusammen mit einer guten Blutzuckereinstellung und einer guten Nährstoffversorgung der beste Schutz für das Sehvermögen.

S. Rosbiegel © SeMa

SeMa: Wir danken Ihnen für das Gespräch.

Inh. Katrin Kraft
Augenoptikermeisterin
und zertifizierte
Sehbehinderten-
spezialistin

Tel. 040/511 77 06

Expertin mit Liebe zum Detail

"Seit vielen Jahren berate ich Menschen mit herabgesetztem Sehvermögen bei der Auswahl der richtigen vergrößernden Sehhilfe. Ob Makuladegeneration, Grüner oder Grauer Star und Diabetische Retinopathie. In ruhiger und entspannter Atmosphäre berate ich Sie individuell und ausführlich über die verschiedenen Möglichkeiten, Ihre Lebensqualität wieder zu verbessern."

**SEHKRAFT Optik in Alsterdorf, Alsterdorfer Str. 286
22297 Hamburg, www.sehbehindertenspezialist.de**

Ein Hilfsmittel bei Leseschwäche

Wenn das Lesen der Zeitung aufgrund nachlassender Sehkraft nicht mehr möglich ist, geht ein Stück Lebensqualität verloren! Bei leichter bis mittlerer Sehschwäche hilft hier eine Folienlupe, um Ihnen Ihre Unabhängigkeit zurückzugeben. Dank der DIN-A4-großen 3-fach-Lupe gehört lästiges Zeilen springen der Vergangenheit an.

Telefon 040/22 81 51 05

EINFACHgeschäft
KLEINE HELFER - GROSSE UNABHÄNGIGKEIT
Johannes Cubela

ENTDECKEN, WAS SIE UNABHÄNGIGER MACHT.
Ihr Fachgeschäft für Alltagshelfer.

Julius-Vosseler-Straße 40 • Mo. bis Fr. 10 - 18 Uhr • Sa. 10 - 14 Uhr
Mehr Infos unter www.einfachgeschäft.de

SiCHTBAR-mobil
Dirk Lübemann – Ihr Optiker vor Ort.

Der Optiker, der zu Ihnen kommt!

Jetzt Neu: Die Augeninnendruckmessung vor Ort!

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

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

Klappt doch

– **schöner singen geht in die nächste Runde**

Beide haben Jahrzehnte unterrichtet – nun gehen sie selbst wieder „zur Schule“ und sind begeistert davon.

Helene Gerhardt (65), pensionierte Lehrerin, und Holger Radtke (70), der eine Gesamtschule geleitet hat. „Mir hat mein Mann das SeMa vom Einkaufen mitgebracht“, berichtet Helene Gerhardt, „da habe ich erstmals vom Projekt „schöner singen“ für ältere Chorsänger gelesen“. Wie sie ist auch Holger Radtke über den SeMa-Artikel aufmerksam geworden.

„In der aktiven Phase fehlte mir einfach die Zeit, in einem Chor mitzusingen“, so Radtke im Gespräch mit dem SeMa, „nun möchte ich aber wieder verstärkt einsteigen. Als Mitglied eines Projektchors habe ich gemerkt – im Kopf ist mir klar, wie gesungen wird. Aber



Zwei Lehrer mit ihrer „Lehrerin“. Christiane Hrasky, Holger Radtke und Helene Gerhardt (v. l.) Foto: Krause

die richtige Technik, die fehlt mir einfach!“ Diese Beobachtung hat Christiane Hrasky als Leiterin mehrerer Chöre immer wieder gemacht: „Gerade ältere Sänger sind oft die ‚Stützen‘ der Chöre. Deshalb ist es wichtig, dass sich ihre stimmlichen Möglichkeiten möglichst lange erhalten.“ So entstand der Plan, gezielt für ältere Sängerinnen und Sänger Stimmbildung anzubieten. Klares Ziel: „schöner singen“.

Bereits nach einigen „Stunden“ sind die Teilnehmer davon überzeugt, dass das klappt. „Erst hatte ich ja befürchtet, wie in der Schule auch ‚einzeln‘ drangenommen zu werden“, lacht Holger Radtke, „doch Christiane ist eine geschickte Pädagogin, ihr gelingt es, unser Bewusstsein in der Gruppe zu schärfen. Und wenn es heißt ‚Klappe auf‘, dann darf dabei auch gelacht werden!“

Das ist sicher mit einer der Gründe, warum viele Teilnehmer weitermachen wollen, wenn „schöner singen“ in die nächste Runde geht. „Es macht richtig Spaß“, findet Helene Gerhardt, „in toller Gemeinschaft etwas für die Stimme zu tun.“ Alle Informationen unter: www.christiane-hrasky.de

F.J. Krause © SeMa

Alter schützt vor Frohsinn nicht

Bis zu 1.078 Jahre Lebenserfahrung auf einer Bühne – wenn das „Oldie Kabarett Bargtheide“ auftritt, dann bilden Freud und Leid des Altwerdens und Altseins den Mittelpunkt.

Seit 25 Jahren stehen sie auf den Brettern, die die Welt bedeuten, und denken keineswegs ans Aufhören: „Wir sind das Oldie Kabarett von Bargtheide. Und tingeln, tingeln übers Land“, unter dieser Devise haben die Senioren, die der Theatergruppe angehören, bereits unzählige Auftritte in der näheren und weiteren Umgebung ihres Standortes absolviert. In ganz Schleswig-Holstein und Hamburg, von Hannover bis nach Berlin, selbst auf Mallorca und im französischen Déville-les-Rouen ziehen sie das Publikum in ihren Bann.



Ob in Theatern oder Gemeindehäusern, in Gaststätten, Kneipen, Seniorenresidenzen, Kirchen, Hotels, Schlössern, Museen oder sogar in Zelten und auf einem Schiff – das Ensemble mit seinen derzeit 13 engagierten Mitgliedern, das Kirsten Martensen 1990 ins Leben gerufen und geleitet hat, ist immer ein Highlight. „Das Oldie Kabarett hält uns jung

und frisch, ist nicht literarisch, nicht politisch, nichts geht auf Kosten anderer, das Obszöne ist dem Kabarett unbekannt“, erklärt Hellmuth v. Brehm, der sich um die Belange der humorvoll-theatralischen Truppe kümmert.

Das Repertoire von weit über 100 Songs, Sketschen und Spots wird ständig erweitert und aktualisiert, wobei Programme auch den jeweiligen Wünschen und Anlässen der Veranstalter angepasst werden. Mal voller Selbstironie, dann wieder nachdenklich, mal bissig und mal besinnlich, aber immer schmunzelnd,

vergnügend, hintergründig, amüsant und voller ansteckender und mitreißender Lebensfreude, das ist es, was das „Oldie Kabarett Bargtheide“ auszeichnet. Dazu noch die passende musikalische Untermalung, wie etwa das Klavier

oder das Schifferklavier, und die Dienstkleidung in Schwarz und Gold, die mit der Aussage „Wir sind Oldies, aber Goldies, und im Kopf klar!“ zum Markenzeichen der Gruppe geworden ist. Immer wieder zeigen die aktiven 70- bis 85-Jährigen, dass das Leben auch im Alter unterhaltsam sein kann.

Nächste Gala: „Sommernachtsträume“, Kleines Theater Bargtheide, Freitag, 26. Juni 2015, 19 Uhr, Kartenvorverkauf: Anja Libnau und Gunda Herrmann, Telefon: 04532/54 40, www.kleines-theater-bargtheide.de Alexandra Petersen © SeMa

Lesung



„Eine Kindheit in der Rainvilleterrasse“ und andere Geschichten aus Altona

„Steckrüben und Steine kloppen“ und „Geschenke und gestohlene Jahre“, so lauten die Titel der beiden Bücher der Biografiewerkstatt der Paulus-Kirchengemeinde Altona.

Aus einer Zeit als Altona noch nicht zu Hamburg gehörte, aus einer Zeit, als ein Brötchen mit Fleischsalat so schön war wie ein Weihnachtsgeschenk, aus einer Zeit, als an einem 16. Geburtstag bei Fliegeralarm die Torte unter den Tisch gerettet wurde, aus einer Zeit, als alles anders war als heute – gibt es viel zu erzählen. Bei der Lesung lesen Biografinnen bewegende Lebensgeschichten aus diesen Büchern. Das Gesangsensemble „Gatöns“ sorgt mit Chansons für die musikalische Untermalung.

Die Biografiewerkstatt lädt Sie und alle Interessierten zur kostenlosen Lesung ein: Am 12. April um 15 Uhr im Altonaer Museum, Museumstraße 23, 22765 Hamburg.

Theater



„Schuss mit lustig – Leichen sterben nie“

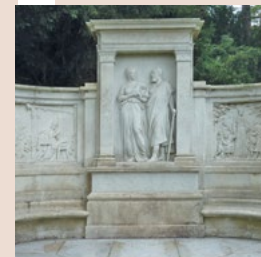
Ein kabarettistischer Krimi im Dienst der Gerechtigkeit.

Eine Leiche liegt auf der Bühne. Damit fängt es an. Wie ist das möglich? Alles ist möglich. An diesem Abend. Ein neuer Fall für die SOKO Alma Hoppe – Jan-Peter Petersen und Nils Loenicker. Da reicht normale kabarettistische Spurensuche nicht mehr. Die beiden sind ab sofort Kommissare, Profiler, Spitzel, verdeckte Ermittler und vor allem geheime Agenten. Alles an einem Abend. Denn eines ist von Anfang an sicher: Das Winterhuder Abendland ist in Gefahr!

Spektakuläre Vorladungen, abgründige Verhöre, absurde Zeugenaussagen und demaskierende Recherchen machen alles nur noch undurchsichtiger und rätselhafter.

Ab 22. April bis 11. Juli 2015 mehrere Spielzeiten pro Monat. Alma Hoppes Lustspielhaus, Ludolfstr. 53, 20249 Hamburg, Karten unter: 040/555 6 555 6.

Vortrag



„Die Lipperts“

Ein Vortrag von Petra Schmolinske über die hamburgische Kaufmannsfamilie Lippert mit anschließender Besichtigung der restaurierten, eindrucksvollen Familiengrabstätte.

Das Ehepaar Marie (1854-1897) und Eduard Lippert (1844-1925) erwarb 1892 das Gut Hohenbuchen in Poppenbüttel. In der Bewirtschaftung des landwirtschaftlichen Betriebs praktizierten die beiden ein vielfältiges soziales Engagement. So errichteten sie u.a. ein Waisenhaus sowie ein Erholungsheim für weibliche Angestellte. Maries Wirken ist auf dem Relief der Grabwand dargestellt. Das abgebildete Waisenhaus besteht heute noch an der Poppenbüttler Hauptstraße Nr. 25.

Am Sonntag, dem 12. April 2015, 15 Uhr. Die Veranstaltung beginnt in der Cordes-Halle des Bestattungsforums auf dem Ohlsdorfer Friedhof, Fuhlsbüttler Straße 758. Der Eintritt ist frei.

Für die anschließende Besichtigung der Grabanlage, wird ein kostenloser Bustransfer angeboten.

Buchtipps



„Fünfviertelstunden bis zum Meer“

Die erste Liebe bleibt immer die erste Liebe und die vergisst man auch mit vierundachtzig Jahren nicht.

Juli 1945, ein heißer Sommertag am Strand von San Cataldo, am östlichen

Ufer von Italiens Absatz. Ezio und die schöne Giovanna lieben sich einen Sommer lang. Ezio verliebt sich leidenschaftlich in die stolze Donna Pugliese und macht ihr zwei Heiratsanträge, welche unbeantwortet bleiben. Zweiundsechzig Jahre später und etliche Kilometer weit entfernt, erhält Ezio einen Brief von ihr. Eine sinnliche Erzählung über die erste Liebe – und die Frage: Ist es möglich, die Zeit zurückzudrehen?

„Fünfviertelstunden bis zum Meer“ von dem niederländischen Autor Ernest van der Kwast.

Gebundene Ausgabe: 96 Seiten, Mare Verlag, ISBN-13: 978-3866482050

Ihr Serviceunternehmen für Haustechnik!

Sanitärtechnik 24h Notdienst

HEINER SCHOLZ

Barrierefreies Wohnen für Personen mit Handicap.

Wir schaffen auch mit kleinen Maßnahmen den nötigen Komfort im Alter.

Alles aus einer Hand!

Heiner Scholz Sanitärtechnik GmbH • Steenwisch 53a • 22527 Hamburg
Tel. 040 - 491 60 62 • www.scholz-sanitaer Technik.de

Nägel und mehr
Fingernagel- und Fußpflege

Unser Festpreis

1 x med. Fußpflege € 18,-

Inhaberin Petra Plewka freut sich auf Ihren Besuch!

Langenhorner Chaussee 165 | 22415 HH | Tel.: 040/532 41 01
www.naegel-und-mehr.eu

BESSER LEBEN MESSE in Sasel am 18. und 19. April 2015 von 10-17 Uhr

Sasel-Haus, Saseler Parkweg 3, 22393 Hamburg

www.besser-leben-messe.de

BESSER LEBEN MESSE für mehr Lebensqualität

Besuchen Sie uns auf der Messe im Sasel-Haus am Stand Nr. H3

KRASEMANN – DIE HÖRBERATER

Inh. Anke Krasemann

Bei uns erhalten Sie Hörgeräte zu fairen Preisen.



Anke Krasemann
Hörgeräte

Ihre
Hörgeräte-
Akustikerin in
Hamburg-Sasel

- Schnellhörttest
- Präsentation von technischen (Hör-)Hilfen für den Alltag
- Einfach mobil Telefonieren mit aktueller Hörgeräte-Technik

Beste Beratung und exzellenter Service.
Wir nehmen uns Zeit für Ihre Wünsche

Stadtbahnstr. 21 (gegenüber der Shell-Tankstelle), 22393 Hamburg,
Telefon 040/600 80 568, Fax: 040/658 66 064,
E-Mail: jepsen@krasemann-hoergeraete.de
ÖFFNUNGSZEITEN: montags bis freitags von 9-13 Uhr und 14.30-18 Uhr
sonnabends nach Vereinbarung

Am 18. und 19. April öffnet zum zweiten Mal die **BESSER LEBEN MESSE** ihre Tore in und um das Kulturzentrum Sasel-Haus. Von 10 bis 17 Uhr stellen die zahlreichen Aussteller aus dem Alstertal und den Walddörfern im Saseler Parkweg 3 ihre Dienstleistungen und Produkte vor: Ob Reisen, Kultur, Wohnen, Lifestyle, Beauty, Gesundheit, Vorsorge, Finanzen, Freizeitgestaltung und aus vielen anderen Bereichen mehr. Alle warten darauf, Ihr Leben zu bereichern.

Themenvielfalt

Die Veranstalter Mediali GmbH, nachhaltiges Regionalmarketing, bietet den Messebesuchern parallel zur Ausstellung in zwei Vortragsräumen auch wieder spannende Vorträge. So wird dem interessierten Publikum beispielsweise die Farbenlehre Goethes von einer der teilnehmenden Malschulen nahegebracht. Goethe schätzte diese wissenschaftliche Arbeit von sich höher ein als sein literarisches Werk. Aber auch andere Aussteller führen in ihre Spezialgebiete ein, informieren, zeigen Lösungen auf und machen Lust, vielleicht einmal etwas Neues im Leben auszuprobieren und Träume umzusetzen.

Erprobt

Die Messe im vergangenen Jahr wurde gut vom Publikum angenommen. Bei bestem Wetter konnten die Besucher vor und im Sasel-Haus in Ruhe Informationen einholen und sich beraten lassen.

Informativ

Auf der Messe präsentieren sich in diesem Jahr auch einige Vereine und zeigen, welche interessanten Angebote sie bieten. Anregungen zur Freizeitgestaltung erhalten die Besucher

zu den Themen Musik/Singen, Schachspielen, Malen und Zeichnen, Lesen, Tanzen, Handwerk und Garten. Die Polizei nimmt an der Messe mit einem Infomobil zum Thema Einbruchschutz teil.

Attraktion

Ein Highlight wird der Auftritt von Julian Böhme sein. Er war Wettkönig bei „Wetten, dass...“ im Jahr 2013. Dort hatte er mit drei Hämmern jonglierend in 120 Sekunden 15 Nägel durch ein Brett geschlagen. Als Beweis mussten Luftballons dahinter platzen. Julian Böhme zeigt auf der BESSER LEBEN MESSE dem Publikum seine Verbindung von Comedy, Artistik und Variété. Er wird seine Kunststücke am Samstag zeigen und das Publikum auch an dem einen oder anderen Stand unterhalten.

Auf die Suche, fertig, los!

Die kostenlose Messerallye macht Spaß und führt die Besucher durch die verschiedenen Angebote. Der schöne Nebeneffekt der unterhaltsamen Rallye: Es gibt viele attraktive Preise zu gewinnen. Dabei sind Einkaufsgutscheine, Essen im Restaurant oder möchten Sie mal wieder das Tanzbein schwingen? Dann hoffen Sie auf den Gutschein der Tanzschule. Alle Preise werden von den Ausstellern gesponsert.

Hingehen - wohlfühlen

Der Eintrittspreis liegt bei fünf Euro. Darin ist ein Verzehrgutschein im Wert von einem Euro enthalten, der Lust auf das gastronomische Angebot machen soll. „Ich freue mich über die Vielfalt der Aussteller, die Angebote aus vielen Lebensbereichen bieten, die das Leben angenehmer und leichter machen“, sagt Henning Lipka von der Mediali GmbH.



Genießen Sie Ihren wohlverdienten Lebensabend in einem hotelähnlichen Ambiente, das keine Wünsche offen lässt. Zwischen Kitenburg und Grotenbleken, in begehrter Wohnlage Hamburgs und in direkter Nachbarschaft zum exklusiven Alstertal Einkaufszentrum, entstand 1989, mitten im Grünen, der elegante Häuserkomplex. In der Parkresidenz können Sie selbst bestimmen leben und individuell wohnen. Bei uns finden Sie alles, was das Dasein interessant und lebenswert macht: hohen Wohnkomfort, besten Service und die beruhigende Sicherheit, in jeder Lebensphase optimal versorgt zu sein.



Fünf Pflegewohnbereiche mit insgesamt 69 Einzelzimmern sind ebenfalls dem Haus angeschlossen, sodass die im Hause geschlossenen Kontakte problemlos durch die Nähe beider Bereiche bestehen bleiben können.

Dr. Marion Goldschmidt, Direktorin



Parkresidenz Alstertal
Karl-Lippert-Stieg 1
22391 Hamburg-Poppenbüttel
Telefon 040/60 60 8-0
www.parkresidenz-alstertal.de



**Immobilienkompetenz.
Made in Holstein**



**Wir vermitteln „Schönes Wohnen“
in Hamburg und Umgebung**
Ihr Partner für einen entspannten und
erfolgreichen Immobilien(ver)kauf

Ab April 2015 auch im 1. OG der

MARKTPLATZ Bramfelder Chaussee 230
GALERIE BRAMFELD 22177 Hamburg

Sparkassen Immobiliengesellschaft Holstein
Sven Jankowski, Tel.: 040 / 710 001-757 69,
Rahlstedter Bahnhofstraße 9, 22143 Hamburg,
www.sig-holstein.de



**Anlegen, wo andere Schiffe
nicht einmal vorbeifahren...**



34 Häfen entlang der norwegischen Küste, 100 Fjorde und das an 365 Tagen im Jahr! HURTIGRUTEN, die schönste Seereise der Welt!

**Besuchen Sie unseren Stand F 9 (obere Etage)
auf der Messe „Besser Leben“**



Wir kennen uns aus!
M. Lena Hanses & Bente Gutbier
Ihre Spezialisten für die Postschiffreisen

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

Besuchen Sie uns
am Messestand F 14

Mehr Vielfalt in der „Kleinen Stadt“

Ob Restaurant-, Konzert- oder Theaterbesuch, Krämerladen, Bank, Friseur, Apotheke, Kegelbahn, Schwimmbad oder Parkanlage – bei uns finden Sie alles!

Die Vielfalt der Wohnformen und Angebote

- Wohnen mit Service
- Ambulante Pflege, Physiotherapie, Ärzte, Hausnotruf, Menüservice u.v.m.
- Rundum-Pflege
- Kurzzeitpflege

Hospital zum Heiligen Geist
Hinsbleek 11 · 22391 Hamburg
info@hzhg.de · www.hzhg.de

Rufen Sie uns an,
wir beraten Sie gern!
Tel. (0 40) 60 60 11 11



Flashmob zum Weltseniorentag

Ab 11 Uhr wird getanzt. Am Donnerstag, 1. Oktober, findet dann der große Senioren-Flashmob statt. Aktive Teilnehmer, eine Choreografie und Sponsoren werden noch gesucht.

Einige wichtige Punkte rund um das Event stehen bereits fest, andere sind noch in der Schwebe: „Die Anfrage beim Hauptbahnhof ist bereits gestellt, falls wir eine Zusage bekommen, wollen wir ihn wieder dort ausrufen“, erklärt Dagmar Hirche von „Wege aus der Einsamkeit e. V.“ (Wade).

Die Vorsitzende des Hamburger Vereins, der den Senioren-Flashmob zum Weltseniorentag ins Leben gerufen hat, und ihr engagiertes Team freuen sich vor allem über Vorschläge für eine Choreografie, die im Sitzen, also mit einem Rollator, und im Stehen getanzt werden kann. „Vielleicht hat ja ein LeserIn einen Vorschlag und reicht uns ein Video von sich oder seiner Gruppe und seiner Idee ein“, wendet sich Dagmar Hirche an die SeMa-LeserInnen.

Zu welcher Musik in diesem Jahr getanzt wird, das haben die Flashmob-Organisatoren bereits entschieden: „Spark of Life“ wird erklingen, wenn lebensfrohe ältere Frauen und

Männer sowie viele weitere tanzfreudige Menschen sich treffen. Dabei gibt es auch noch eine Besonderheit, denn jeder TeilnehmerIn soll ein lustiges Foto von sich mitbringen. „Ob als Kind, als Jugendlicher, als Paar, als Hippie ... egal“, freut sich Dagmar Hirche über alle Motive.

Durch die Bilder kämen die Menschen ins Gespräch und es würde auch schöne Fotomotive geben, wie sie meint. „Vielleicht finden wir auch noch Sponsoren, die die Teilnehmer mit Kaffee, Keksen oder Schokolade versorgen“, wünscht es sich die Wade-Mitbegründerin. Mit Vereinen in anderen Städten stünde der Verein bereits im Gespräch, um dann parallel zum Hamburger Senioren-Flashmob noch weitere stattfinden lassen zu können. In Köln wird auf jeden Fall auch getanzt werden.

Weitere Infos gibt's unter:

www.wegeausdereinsamkeit.de/senioren-flashmob.

Interessierte, MittänzerInnen oder mögliche Sponsoren und alle anderen erreichen WADE e. V. unter Telefon: 040/422 36 223-200 oder -201.

Alexandra Petersen © SeMa



Seniorenpflegeheim
Haus Quellental

„Zuhause ist dort
wo man Geborgenheit
und Zuversicht findet.“



- Betreuung der Pflegestufen 0 - 3+
- Beschütztes Wohnen für Demenzkranke
- Abwechslungsreiches Therapie- und Veranstaltungsprogramm
- Kurz- und Langzeitpflege sowie Probewohnen

**Täglich 24 Std. Beratung & Aufnahme
Einzug jederzeit möglich**

Wittekstraße 2 | 25421 Pinneberg
Tel. 04101-8 04 90 | Mobil: 0172-1 37 41 28
info@haus-quellental.de | www.haus-quellental.de



Seniorenpflegeheim
Schöne Aussicht

„Zuhause ist dort
wo man Geborgenheit
und Zuversicht findet.“

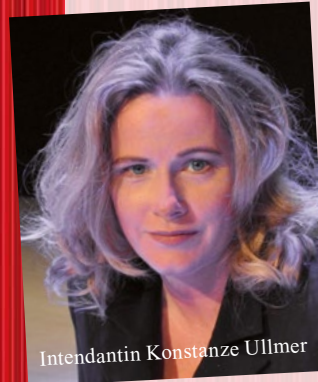


- Betreuung der Pflegestufen 0 - 3+
- Beschütztes Wohnen für Demenzkranke
- Abwechslungsreiches Therapie- und Veranstaltungsprogramm
- Kurz- und Langzeitpflege sowie Probewohnen

**Täglich 24 Std. Beratung & Aufnahme
Einzug jederzeit möglich**

Kleiner Reitweg 4-8 | 25421 Pinneberg
Tel. 04101-8 04 60 | Mobil: 0172-1 37 41 28
info@haus-schoene-aussicht.de | www.haus-schoene-aussicht.de

THEATER in Hamburg Hamburger Sprechwerk – ein Zuhause für Freies Theater



Intendantin Konstanze Ullmer

Der Regisseur und Dramaturg Andreas Lübbers ist der Gründer des Hamburger Sprechwerks. Er hatte ab März 2003 erste freie Theaterproduktionen unter dem Label „Hamburger Sprechwerk“ u.a. in den Deichtorhallen produziert und fand schließlich im September 2004 in einer ehemaligen Speditionshalle im Hamburger Stadtteil Borgfelde für das Sprechwerk eine feste Spielstätte.

Die Intendantin Konstanze Ullmer studierte Schauspiel an der Fritz-Kirchhoff-Schule Berlin und arbeitete zwischen 1989 und 2003 an vielen deutschen Bühnen. Sie studierte Kulturmanagement und stieß unmittelbar nach ihrem Diplom auf das neugegründete Hamburger Sprechwerk. Seither ist sie dort im Team mit Andreas Lübbers verantwortlich für die künstlerische Leitung. „Das Sprechwerk ist eine Bühne für anspruchsvolles Schauspiel jenseits der Staatstheater für zeitgenössischen Tanz und Experimente der freien darstellenden Kunst“, sagt die Intendantin. „Mit seinen Bühnenmaßen von 10,50 m Tiefe x 15 m Breite gehört es zu den größten und schönsten Off-Theater-Spielräumen Hamburgs. Unbekannte Talente lassen sich entdecken, bekannte Namen wieder entdecken und der Zauber des Theaters so hautnah erleben, wie an kaum einem anderen Spielort. Wer einmal hier war, ist infiziert und kommt immer wieder.“

Die Produktionen im Hamburger Sprechwerk sind vielseitig und reichen von Kindertheater (Der Maulwurf Grabowski) über Musiktheater bis hin zu Improvisationstheater. So ist auch das Programm im April bunt: Die Hamburger Impro-Gruppe „Die Zuckerschweine“ gehen auf die Bühne, ohne zu wissen, was passiert. Sie haben keinen Text, keine Requisite, keinen Regisseur. Nach den Vorgaben des Publikums entstehen Szenen aus dem Stegreif, die es nur einmal gibt. Seit Januar 2014 tritt die Gruppe regelmäßig jeden ersten Donnerstag im Monat im Hamburger Sprechwerk auf.

Das „cobratheater.cobra“ zeigt das Musiktheaterstück „Pyramus und Thisbe“, frei nach der Oper von J. A. Hasse. Die Premiere ist am 10. April. Das Festival „Hauptsache frei“ ist das erste seiner Art und vereint vier Hamburger Bühnen: K3/Tanzplan Hamburg, Lichthof Theater, Monsun Theater und Sprechwerk. Die Freie Szene Hamburgs möchte beweisen, dass fern der renommierten Häuser künstlerische, ästhetische und inhaltliche Alternativen gelebt werden, ohne inhaltliche Einschränkungen und thematische Spielplanzwänge. Man darf gespannt sein.

Auf dem Spielplan im April stehen u.a.: Do 02.04.15, 20 Uhr, Die Zuckerschweine (Improtheater), Fr. 10.04.15, 20 Uhr, Pyramus und Thisbe (Premiere Musiktheater) läuft auch am 11., 24. und 25. um 20 Uhr, 26. April um 18 Uhr, Sa. 18.04.15 ab 11 Uhr, Festival „Hauptsache Frei“.

Hamburger Sprechwerk, Klaus-Groth-Str. 23, 20535 Hamburg, Kartentel.: 0180/60 50 400, info@hamburgersprechwerk.de, www.hamburgersprechwerk.de S. Rosbiegel © SeMa

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



Zu unseren Leistungen zählen:

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

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

Senioren-Zentrum „Lühmann-Park“
Lühmannstraße 11, 24558 Henstedt-Ulzburg
Tel. 04193/7518-0
E-Mail: info@luehmannpark@kervita.de
www.kervita.de



Jetzt auch im Postversand!

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

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

Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

Unterschrift: _____

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

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

Urlaub für die Westentasche

Auch in Hamburg haben viele Senioren nach dem Gang in den Ruhestand endlich etwas mehr davon, was ihnen in der Hektik des Berufes oder dem Stress des Alltags lange gefehlt hat: Zeit für die schönen Dinge des Lebens. Dabei muss ein Urlaub nicht immer Karibik, Kreuzfahrt oder Kanarische Inseln heißen. Nicht nur der Blick in den Geldbeutel, auch der gesundheitliche Zustand – sprich die Mobilität – lässt Senioren entdecken: Das Gute liegt so nah. Vor dem Hintergrund verbilligter Bahn-Ländertickets und etlicher lohnender Ziele an Küsten oder in norddeutschen Städten stellt das Senioren-Magazin einige Alternativen für den kleinen Urlaub zwischendurch vor.

Ostsee bei Timmendorfer Strand



Am Südstrand Burg/Fehmarn



Strand vor St. Peter Ording



Im dritten Teil der SeMa-Serie geht es um drei sehr populäre Regionen an Nord- und Ostsee: Burg/Fehmarn, Timmendorfer Strand und St. Peter Ording. Die Wege vom Bahnhof bis zum Meer bzw. in die Ortszentren sind etwas beschwerlicher. Nach einem etwas längeren Spaziergang gibt es dann reichlich Urlaubsflair und den Blick auf das weite Meer.

Timmendorfer Strand

Einen Hauch von Jet Set dürfen die rüstigen Senioren im Nobelort Timmendorfer Strand spüren. In der Hochsaison trifft sich in den Nobelcafés im Zentrum halb Hamburg-Eppendorf, gesehen werden ist dort besonders wichtig. Timmendorf hat sehr viele kleine Boutiquen, deren Preise allerdings oft dem Image des Urlaubsortes angepasst sind. Einen Besuch ist auch das Sea-Life-Center wert, das direkt am Ostseestrand liegt. Wer es dann vorbei an der Maritim Residenz auf die große Seebrücke geschafft hat, kann am knapp acht Kilometer langen feinen Sandstrand tief durchatmen. Für den Rückweg zum Bahnhof sollte der Besucher noch Kraft einplanen – es geht rund einen Kilometer leicht bergauf.

Bahnverbindung:

Mit der Regionalbahn (RB) 85 ab Hamburg-Hauptbahnhof stündlich (jeweils 04 nach voll) Richtung Lübeck. Dort nach Umstieg bzw. Wartezeit mit der Bahn Richtung Neustadt/Fehmarn Richtung Timmendorfer Strand. Fahrzeit insgesamt rund 85 Minuten.

Burg auf Fehmarn

Ein komplett anderes Publikum spricht Burg auf Fehmarn an. Der erste Höhepunkt ist im Regional-Express (die Fahrt von Hamburg kann insgesamt bis zu 2,5 Stunden dauern!!!) die Querung der Fehmarn-Sund-Brücke, die bei Wind regelmäßig für Lkw oder Wohnmobile gesperrt ist. Wie auch in Timmendorfer Strand ist der Fußweg vom Bahnhof ins Zentrum von Burg ein kleines Stück weiter, aber lohnend.

Die einzige Ostseeinsel Schleswig-Holsteins gehört nämlich zu den sonnenreichsten und wetterbeständigsten Orten Deutschlands (rund 2.000 Sonnenstunden im Jahr). Burg selbst hat zwar nur rund 5.700 Einwohner, in der Hochsaison herrscht im Zentrum aber Trubel wie in einer Großstadt. Und nicht nur die Sonne, die vielen Boutiquen zum Stöbern oder die stets nahe Ostsee sind sehenswert. Burg auf Fehmarn weiß auch architektonisch mit seinen vielen Backsteinbauten im Ortskern zu punkten.

Bahnverbindung:

Bis Lübeck geht es mit der RB 85 vom Hamburger Hauptbahnhof immer um 04 nach voll. Auf dem Lübecker Bahnhof muss dann aufgepasst werden. Nicht alle Züge Richtung Ostseeküste fahren bis Burg, einige bringen ihre Passagiere nur bis Neustadt/Holstein. Also aufgepasst und Regional-Verbindungen nach Puttgarden suchen. Und nicht in den Intercity Richtung Puttgarden einsteigen, für ihn ist das günstige Regionalticket nämlich nicht gültig. Fahrzeit von Hamburg nach Burg/Fehmarn (mit Umstieg) insgesamt rund 2,5 Stunden.

St. Peter Ording

Einen Umstieg in Husum müssen Bahnreisende Richtung St. Peter Ording in Kauf nehmen. Von da an geht es gemächlich in einer recht kleinen Bahn Richtung Nordsee. Vom Bahnhof St. Peter Bad ist es nicht nur eine kleine Strecke durch den Wald bis ins Zentrum.

Auch in St. Peter selbst wird vom Senior einiges an Energie verlangt. Zu verlockend sind die berühmten Pfahlbauten im Watt vor dem langgezogenen Ort, die über den unendlich langen Holzsteg erreicht werden können. Zwölf Kilometer Nordsee-Strand warten – bis zu 200.000 Strandläufer im Jahr folgen dem Ruf.

Dann sollte der Kurz-Urlauber nicht genug von den langen Strand-Spaziergängen, günstigstensfalls begleitet von einigen Strandseglern in ihren Karren, kriegen: In St. Peter Ording kann man sich geradezu müde laufen. Danach gibt es direkt am Holzsteg zunächst „Gosch“, im Zentrum jede Menge andere Möglichkeiten zu speisen. „Gut gefüllt“ geht es dann wieder zurück zum kleinen Bahnhof und leicht gebräunt wieder Richtung Husum/Hamburg.

Bahnverbindung:

Mit der Nord-Ostsee-Bahn (NOB) 6 jeweils um 9.02 Uhr oder um 9.40 Uhr Richtung Westerland bis Husum, von Husum mit der Regionalbahn Richtung St. Peter Bad. Fahrzeit insgesamt (mit Umstieg) bis zu knapp drei Stunden.

Klaus Karkmann © SeMa

Viel Spaß bei Ihrem Kurzurlaub wünscht das SeMa

Der weltweit zweite
discomove
mit den Hits der 70er und 80er

Samstag, 23. Mai 2015
15.00 Uhr Kanalplatz Harburg

WarmUp-Disco-Party
Freitag, 22. Mai 2015 • Start 18.00 Uhr

Aftermove-Disco-Party
Samstag, 23. Mai 2015 • Start 19.00 Uhr

Mitfahren? Tickets?
Infos unter www.discomove.de

Live & Top-DJ-Team

König Pilsener **FOHSACK** **GEIRANKE** **Coca-Cola** **PAULANER**
pb **Konzept Hamburg** **NDR 90.3** **HAMBURG Journal** **Hamburger Volksbank** **DAT BACKHUS**

ELITE HAMBURG

Entspanntes & komfortables Reisen in allen Lebenslagen!

Einmalig in Hamburg!

Handicap-Reisebus

... präsentiert auf der Seniorenmesse im Reinbeker Schloss am 18. & 19.04.15

- ✓ Reisen, Kur-Reisen & Tagesfahrten
- ✓ Taxi- & Koffer-Service
- ✓ Handicap-Beförderung
- ✓ persönliche Beratung und Betreuung
- ✓ Notdienst-Hotline

z.B. St. Peter-O. 08.08. € 24 pP
Fehmarn 09.-10.05. € 133 pP

www.elite-traffic.de 040 227 45 40

„Alte Freunde“ nun auch in Hamburg

Seit fast 25 Jahren engagiert sich „Freunde alter Menschen e. V.“ gegen Einsamkeit im Alter. Neben Standorten in Berlin und Köln eröffnete „Famev“ nun auch in Hamburg.



Der Verein „Freunde alter Menschen e. V.“ bringt Jung und Alt zusammen. Fotografen: Birte Zellentin und Catherine Rechart

In der Hansestadt arbeitet der Verein mit der „Hanseatischen Baugenossenschaft“ zusammen. Gemeinsam setzen sich beide Kooperationspartner für ein lebenslanges Wohnen bei sich zu Hause ein, wobei insbesondere der Verein Besuchspartnerschaften zwischen alten und von Einsamkeit bedrohten Menschen und jungen ehrenamtlichen Mitarbeitern organisiert. „Dabei besucht ein Ehrenamtler regelmäßig einen älteren Menschen. Jede dieser Partnerschaften wird von einem Mitarbeiter fachlich begleitet“, erklärt Anne Bieberstein, verantwortlich für die Öffentlichkeitsarbeit des Vereins.

Anliegen von „Famev“ ist es auch, dauerhafte Freundschaften zwischen Jung und Alt zu schaffen, die auf gegenseitigem Respekt beruhen. Dabei werden, wie die Vereinsgründer es gerne formulieren, alte Menschen oft zu Alten Freunden. Außerdem finden Veranstaltungen, wie zum Beispiel sogenannte Ländercafés, in aller Regelmäßigkeit statt. Ausgangspunkt der Aktivitäten ist der Nachbarschaftstreffpunkt in der Bürgerweide 63 in Hamburg. In seiner Arbeit konzentriert sich der Verein auf Menschen ab dem 75. Lebensjahr,

die nicht mehr so mobil sind und ihre Wohnungen oft nicht mehr ohne fremde Hilfe verlassen können. Deshalb gibt es auch einen Fahrdienst, der alte Menschen zu Veranstaltungen abholt.

„Wenn auch Sie einen alten Menschen kennen, der einsam ist oder Sie sich selbst einsam fühlen, nehmen Sie Kontakt mit den Freunden alter Menschen auf“, lädt Reiner Behrends jeden Interessierten in den Treffpunkt ein. Als zuständiger Ansprechpartner von „Famev“ in Hamburg ist er unter 040/32 51 83 17 oder rbehrends@famev.de zu erreichen.

Der Verein „Freunde alter Menschen e.V.“ finanziert seine Arbeit im Wesentlichen durch Spenden. Weitere Infos und Aktivitäten unter www.famev.de möglich. Alexandra Petersen © SeMa

Pütt un Pann – Mehr als nur ein Kochangebot für demenzkranke Menschen

Das Deutsche Rote Kreuz hat in seinem markanten Backsteinbau in Langenhorn einladende, lichtdurchflutete, große Räume. Hier gibt es laufend interessante Kursangebote. Mit der Betreuungsgruppe „Pütt un Pann“ wendet sich das DRK nun an demenzkranke Menschen und ihre Angehörigen.



„Mit diesem besonderen Kochangebot haben wir in anderen Stadtteilen, wie zum Beispiel in Eimsbüttel, sehr gute Erfahrungen gemacht“, so Tanja

Krüger, die für das Projekt zuständige Mitarbeiterin im Gespräch mit dem SeMa, „denn wir kochen und essen nicht nur gemeinsam, sondern wir singen, erzählen und spielen auch zusammen.“ Lebhaft berichtet die junge Frau, wie sie sich die Gemeinschaft mit ihren Gästen und dem Betreuerteam vorstellt. „Bis zu sechs Gäste und vier Betreuer sowie, wenn sie es möchten, auch die Angehörigen, bilden eine Koch- und Tischgemeinschaft. Jeder darf mitmachen – muss es aber nicht.“ Tanja Krüger, ausgebildete Krankenschwester, Heilpraktikerin und Mutter zweier Kinder, weiß, was alles zur Gemeinschaft beitragen kann. „Der Tisch soll schön gedeckt und die Lebensmittel müssen vorbereitet und gekocht werden. Jeder bringt sich ein. Dabei kommen wir zwanglos ins Gespräch!“ Der Name „Pütt un Pann“ ist Programm für das Projekt. „Wir setzen auf einfache, norddeutsche Gerichte“ verrät die Hamburgerin. „Die hiesige Küche und der Jahreskreis sollen sich in den Gerichten widerspiegeln. Ob Labskaus oder Birnen, Bohnen und Speck – die Gerichte sollen unseren Gästen vertraut und die Zubereitung einfach sein.“ Die

Ehrenamtlichen, die sich gemeinsam mit Tanja Krüger um ihre Gäste kümmern, bringen nicht nur viel Enthusiasmus mit. Ihr Rüstzeug ist eine vierzigstündige Ausbildung, die sie auf ihre Aufgabe vorbereitet hat. „Pütt un Pann“ richtet sich nicht nur an Demenzkranke – auch Menschen mit „eingeschränkter Alltagstauglichkeit“ dürfen sich angesprochen fühlen. Die Kosten von € 10,- je Stunde übernimmt bereits ab Pflegestufe „0“ die Pflegekasse teilweise oder ganz.

Betreuungsgruppe „Pütt un Pann“ alle zwei Wochen im Wechsel immer donnerstags und samstags von 10 bis 13 Uhr im DRK- Gemeinschaftszentrum Langenhorn, Wördenmoorweg 2, 22415 Hamburg. Start am Donnerstag, 2. April. Anmeldungen bei Tanja Krüger unter Tel.: 47 06 56 oder E-Mail info@drk-hamburg-nord.de

F.J. Krause © SeMa

Betreuungsgruppe „Pütt un Pann“ für demenzkranke Menschen



Aus Liebe zum Menschen.

Start am 02. April 2015, dann regelmäßig alle 2 Wochen donnerstags und samstags im Wechsel im DRK Gemeinschaftszentrum Langenhorn, Wördenmoorweg 2, 22415 Hamburg

Schwerpunkte sind das gemeinsame, selbst zubereitete Mittagessen und gemeinsame Aktivitäten entsprechend den Jahreszeiten

Das Angebot wird durch die Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz gefördert.

Anmeldungen unter: 040/47 06 56

Maßgeschneiderte Kleidung für die besonderen Momente im Leben. Die Zeit der Feste und Feiern beginnt wieder: Ob Konfirmation oder Hochzeit der Enkel, runde Geburtstage von Freunden oder die eigene Silberne oder Goldene Hochzeit. Dazu möchte man schön und festlich gekleidet sein. Wie wäre es mit einem Kleid, ganz individuell für Sie geschneidert?

Mit einer Maßanfertigung machen Sie sich glücklich. Nichts kneift, die Farbe und das Modell entspricht genau Ihren Vorstellungen. Stoff und Schnitt sind ganz nach Ihrem Geschmack.

Sigrid Fischer ist Damenschneidermeisterin und Schnittdirektrice im schönen Stadtteil Uhlenhorst, am Mundsburger Damm 35. 1995 fiel der Startschuss in die Selbstständigkeit. Als sie für verschiedene Designer als Assistentin fast rund um die Uhr arbeitete, kam der Entschluss: „Viel arbeiten kann ich auch für mich selbst“, sagt die Hamburgerin. Sie machte ihren Meister und eröffnete ihr eigenes Atelier. Ein Kleidungsstück aus ihrer Hand dauert vom ersten Entwurf zum fertigen Stück vier bis sechs Wochen. „Da meine Arbeit ihren Preis hat, soll das Kleidungsstück vielseitig verwendbar sein“, sagt Sigrid Fischer. So entstehen aus mehreren Teilen wie Kleid, Bluse und Jacke viele Kombinationsmöglichkeiten.

„Ich lehne lieber mal eine Kundin ab, die sich nicht beraten lassen möchte, als etwas anzufertigen, bei dem alle nur den Kopf schütteln. Das wäre schlechte Werbung“, sagt die Schneiderin aus Überzeugung. „Aber ich habe eine Zufriedenheit von fast 100 Prozent bei meinen Kunden“. In den 30 Jahren als Modeschaffende konnte sie viele Erfahrungen

sammeln. Diese fließen in jedes Kleidungsstück mit ein.

Sie bietet auch Nähkurse zu den verschiedensten Themen und in kleinen Gruppen an. Nähen ist wieder in Mode. Und das nicht nur bei Frauen, sondern auch bei Männern.

Ihre Lieblingsstücke sind oft die ganz schlichten Schnitte. Aber auch die Phantasiekleider, bei denen man mit viel Glanz und Glitzer arbeiten kann, haben ihren Reiz. „Am schönsten ist es, wenn die Kundin glücklich ist.“

Text und Fotos: Stephanie Rosbigal © SeMa

Von der
Zeichnung zum
Lieblingsstück



Sigrid Fischer trägt gern ihre selbstgeschneiderte Jeans, passgenau und bequem.



Die Schneiderin an ihrer Lieblingsnähmaschine

Festliche Ostergerichte Zuhause genießen



Johanniter-Menüservice liefert österliche Menüs direkt nach Hause.

Zu Ostern bietet der Johanniter-Menüservice festliche, frühlingshafte Genüsse. „Gerade an den Feiertagen darf es etwas Besonderes sein“, sagt Tobias Rodenberg, Ansprechpartner des Menüservice.

Vom 9. März bis zum 12. April 2015 stehen auf der Speisekarte beispielsweise Lammrücken mit Rosmarinkartoffeln, gegrillte Hähnchenkeule in cremiger Weißwein-Soße und als vegetarisches Gericht am Karfreitag Pellkartoffeln mit Kräuterdipp.

„Zum Osterfest möchten wir unsere Tischgäste mit einem Menüangebot der besonderen Art verwöhnen. Diese kulinarischen Highlights lassen Feinschmecker-Herzen höher schlagen“, so Rodenberg. „Wer die Zeit an den Festtagen lieber mit seinem Besuch verbringen möchte, statt in der

Küche zu stehen, bestellt einfach etwas mehr“, fügt Rodenberg hinzu. Wer sich zum Fest mit den Ostermenüs verwöhnen möchte, kann direkt am Telefon unter 040/650 54-135 oder online auf www.johanniter.de/hamburg bestellen.

Festliche Ostermenüs!

Der Johanniter-Menüservice liefert exquisite, österliche Menüs direkt zu Ihnen nach Hause!

Bestellung und Infos
040 65054-135
www.johanniter.de/hamburg



Foto:apetito

KREATIV

Im LAB-Treffpunkt Fuhlsbüttel am Fliederweg gibt es Angebote, kreativ zu sein – das heißt: entspannen, etwas für sich tun, abschalten vom Alltag.

Kreativ beim Basteln: zweimal im Monat donnerstags von 13.45 bis ca. 16.00 Uhr ist Heidrun Peters mit nicht alltäglichen Vorschlägen für die Mitbastler da. Es wird gemeinsam gewerkelt und die handgefertigten Werke können sich sehen lassen. Die Kurs Teilnehmer wünschen sich Neue, die in den netten Kreis dazu kommen. Kostenlos für Mitglieder, Gäste € 1,50.

Kreativ beim Malen: Im Kurs montags von 9.45 bis 11.15 Uhr sind Plätze frei. Malen mit Karin Fritschi bedeutet: Einführung für Anfänger, Hilfestellung für Fortgeschrittene nach vorgegebenen Themen, die Spaß machen und herausfordern. Kommen und malen Sie mit! Es braucht nur den ersten Schritt! Kursleiterhonorar wird umgelegt.

Kreativ beim Musizieren: Klassik bis Pop und Shanties umfasst das Repertoire des Musikclubs unter Leitung von Kai Schröder: Treffen dienstags von 17.00 bis 19.00 Uhr. Das Ensemble sucht und freut sich über weitere Musiker: Akkordeon, Keyboard, Blech- und Holzbläser. Unser herzlicher Aufruf: Musizieren Sie mit, schließen Sie sich der Gruppe an! Wenn Sie interessiert sind, rufen Sie im LAB-Büro an. Kostenlos für Mitglieder, Gäste € 1,50.

Kreativ beim Schreiben: Donnerstags in der Schreibwerkstatt von 15.30 bis 17.30 Uhr wandern Gedanken vom Hirn über die Hand aufs Papier, unterschiedlichste Geschichten entstehen. Schreibfreudige sind eingeladen dabei zu sein. Kostenlos für Mitglieder, Gäste € 1,50.



LAB-Seniorentreff
Fuhlsbüttel
Lange Aktiv Bleiben e.V.

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

Leser schreiben

Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichten und Gedichte!



Hugo, de niege Putzfee

„Hugo, fang hüüt mol mit de Köök an“. Tüdelüüt, zzzzzzzzzzz, geht los. He mookt dat goot. Nimmt ok de Ecken mit. Dat heff ik vörher mit em öövt:

Liekut ut bit an de Footlist, links schwenk marsch, jümmers lang an de Footlist. Denn eenmol quer un toletzt op un dol – fardig. Is de Büdel vull, blinkt dat blaue Licht un wenn em de Pust utgeiht, find he ganz alleen den Weg no de Garage, schall heten, der Ladestation. So as bi jeeden vun dat Personal ward ok he pröövt. To Wiehnacht to’n Bispill heff ik vun’n Dannenboom Nodels so per Tofall op’n Footboden liegen loten.

Snacken köönt wi twors noch nich mit’n anner, dat kümmt seker noch. Ober wenn he bockig ward, gift dat ’n lütten mit’n Foot an de Siet un allens is wedder kloor. Denn seggt he ok wat, aber dat is en vun de 8 Sproken, de in de Verklörung steiht un in Düütschland nich to verstohn is. Na, bit nu hebbt wi jümmers allens fein henkregen. Af un an geht he ok in Deckung, besünners in de Wohnstuu. He krabbelt denn ünner den Teppich un find nich wedder ruut. Orrer wi mookt tosomen Gymnastik: „Hugo, wo büst Du?“ Tüdelüüt. Ach so ünner dat Sofa. „Kumm dor ruut, ober dalli“. Tüdelüüt = ik blieb hier. Dennso mutt ik mit den Schrubber ünner dat Sofa fohrwarken. Ünner de Betten geht he ok, kümmt ok wedder ruut. Blot’s, bi uns sünd de Betten 5 cm to deep un dorüm mööt wi nu niege Betten hebben. Tja, wat mutt, dat mutt. Oppassen mutt ik bi de Schohbänner vun de dicken Stevel. De mag he to gern. Jüst so as de lütten Wuffis: Schohband tofoten kriegen un mit Gepolter, den Stebel in Schlepptau, un juchhei den ganzen Flur lang. Gegen de Zargen = allens egol = Tüdelüüt hier bün ik.

De Nobersche ünner uns hett glieks anpingelt un froogt op ik to Mallöhr komen bün. So ist dat nu mit dat niege Personal. Dat duert ’n lütt beten, bit allens löppt.

Tüdelüüt, seggt mien Huulbessen Roboter.

Silke Frakstein (www.frakstein.de)

Einladung

Im Briefkasten fand ich eine Nachricht, adressiert an mich, doch der Absender war mir nicht bekannt. Gewöhnlich sehe ich sofort, von wem die Post ist. Neugierig öffnete ich das Schreiben. Heraus kam eine Klappkarte. In roter Schrift und Wellenlinien leuchteten mir die Buchstaben: Einladung zum Klassentreffen entgegen. Auf der Innenseite las ich: „Liebe Mitschülerinnen von damals! Nach vierzig Jahren wird es Zeit, dass wir uns einmal treffen. Im ‚Alten Landhaus‘ in Fuhlsbüttel habe ich am 15. Mai um 14.30 Uhr einen Raum reserviert. Für Kaffee und Kuchen wird gesorgt. Es würde mich freuen, wenn ihr kommen könntet. Bitte, gebt mir bis zum 10. Mai Bescheid, ob ihr Zeit und Lust habt teil zu nehmen. Viele Grüße von eurer ehemaligen Mitschülerin Susi.“ Nun dämmerte es mir. Das war Susi Schaper! Was für eine Idee, nach so vielen Jahren das erste Klassentreffen zu veranstalten. Warum nicht? Ich war gespannt, ob ich noch eine von denen wieder erkennen würde, darum sagte ich zu. Es kam, wie es kommen musste: Ich erkannte kaum jemanden, aber das - glaube ich - ging fast allen so. Wir setzten uns an den Kaffeetisch und stellten uns der Reihe nach vor:

Ich bin so und so, wohne jetzt in, bin verheiratet, habe Kinder. Einige waren aus Süddeutschland angereist. Ein oder zwei in Übersee verheiratet. Den ganzen Nachmittag wurde buchstäblich nur über ihre Familien und die Kinder gesprochen. Alle waren sie die besten Hausfrauen der Welt. Da konnte ich nicht mitreden. Ich habe mich sehr gelangweilt.

Für mich stand fest: Nie wieder Klassentreffen!

Diese Geschichte schrieb Gerda Puhst, Teilnehmerin der LAB-Schreibwerkstatt donnerstags 15.30-17.30 Uhr im Treffpunkt Fuhlsbüttel, Lange Aktiv Bleiben, Fliederweg 7. Kommen Sie dazu, wenn Sie selbst gerne schreiben. Infos: LAB-Büro 59 24 55 oder Heidrun Gebhardt 538 24 64.

Ein Fach-Geschäft – das EINFACHgeschäft in Lokstedt

Ausprobieren, mit welchen Hilfsmitteln sich das alltägliche Leben erleichtern lässt

So einfach – so genial: Im EINFACHgeschäft erleben Kunden, mit welchen Mitteln sich das Leben mit den verschiedensten Herausforderungen meistern lässt, wenn man nur die richtigen Helfer bei sich hat. Eine Gummimanschette erleichtert das Anziehen von Stützstrümpfen. Ein gebogener und im Griff schwerer Löffel hilft Parkinsonerkrankten, die Suppe allein zu essen. Und die großen Spielfiguren beim Mensch-ärgere-dich-Spiel können auch mit rheumatischen Händen gegriffen werden.

Der Wunsch, Sinnvolles zu tun

Nach zehn Jahren Tätigkeit im Elektronik Einzelhandel hat sich Johannes Cubela gefragt, ob es nicht auch einen Bereich gibt, in dem man mehr und persönlicher beraten kann. Er suchte nach einer Geschäftsidee und kam mit seiner Frau Maria auf die kleinen und großen Helfer im Alltag von Senioren. Nachdem der Standort in der Julius-Vosseler-Straße 40 gefunden war, fiel am 15. November 2014 der Startschuss für das EINFACHgeschäft.

Kleine Helfer – große Unabhängigkeit

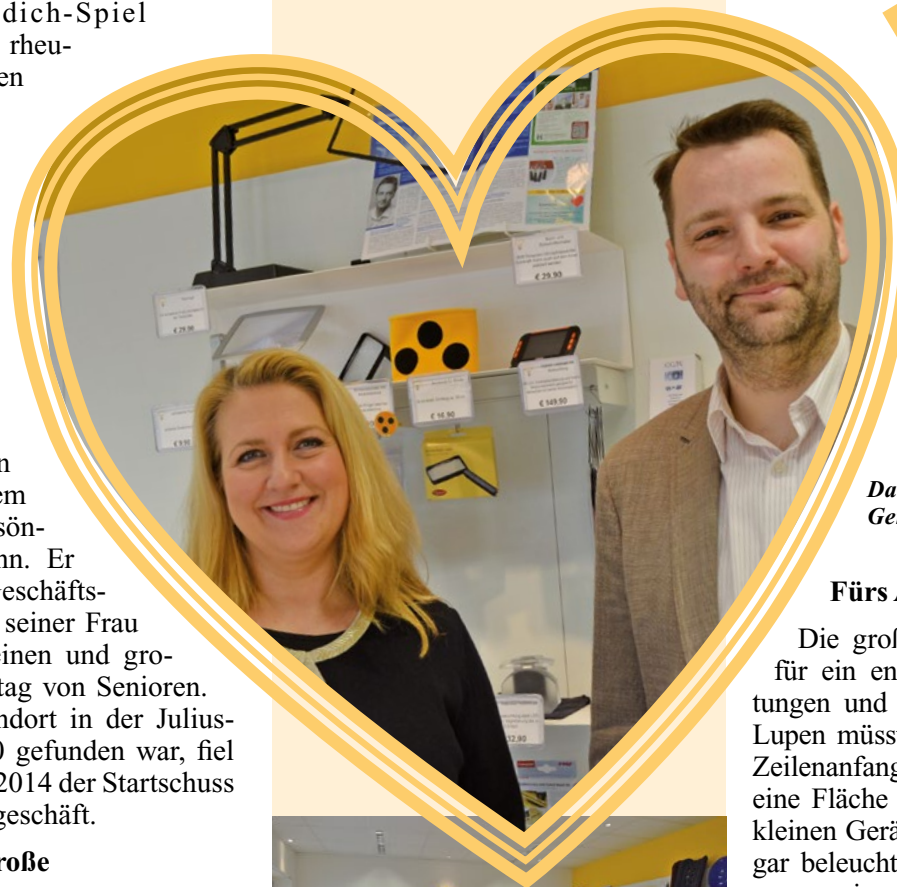
„Es ist vierzehn Uhr sieben“, der Wecker hat soeben die Uhrzeit angesagt. Wer im Sehen eingeschränkt oder gar blind ist, findet im EINFACHgeschäft viele Geräte, die entsprechende Ansagen machen: Ob Messbecher, Taschenrechner oder Uhren – ein Segen für jeden, der schlecht sieht.

Die kompetente, persönliche Beratung

Großastentelefone und -handys gehören ebenfalls zum Angebot. Johannes Cubela hilft gern, die ersten Telefonnummern einzuspeichern oder die Technik zu erklären. Und das macht es aus: Das persönliche Gespräch, die fachkundige Beratung, das Ausprobieren und Vergleichen im Geschäft. Was



Bei diesem Spiel kann man alles gut sehen und greifen.



Das Ehepaar Cubela bietet viele Geräte an, die beim Sehen helfen.

Fürs Auge

Die großflächige Lupenfolie sorgt für ein entspanntes Lesen von Zeitungen und Zeitschriften. Bei kleinen Lupen müsste man immer wieder den Zeilenanfang finden. Hier ist gleich eine Fläche vergrößert. Aber auch die kleinen Geräte sind hier zu kaufen, sogar beleuchtet für das Lesen des Programms im dunklen Theatersaal.

Die Hausmessen

Eines der Angebote des EINFACHgeschäfts: Mobile Hausmessen in verschiedenen Seniorenheimen. So können die Bewohner in zwei bis drei Stunden in ihrem gewohnten Umfeld die Gebrauchsgegenstände ausprobieren und testen, ob sie eine Erleichterung des Alltags bringen und welche Variante am besten passt. Auch das ist möglich: Erst vor Ort im Laden oder bei der Messe anschauen und dann im Onlineshop des EINFACHgeschäfts bestellen.

EINFACHgeschäft, Johannes Cubela, Julius-Vosseler-Straße 40, 22527 Hamburg, Tel. 040.22 81 51 05, www.einfachgeschäft.de

Text und Fotos: Stephanie Rosbiegal © SeMa



Im EINFACHgeschäft darf alles ausprobiert und angefasst werden.



Die Lupenfolie vergrößert den ganzen Bereich.



Großes Potenzial an Denkleistungen

Die wichtigsten Dinge, die bei Life Kinetik, wie es der Wedeler Stefan Müller vermittelt, zum Einsatz kommen, haben die TeilnehmerInnen sowieso immer bei sich. Es sind unsere Arme und Beine, die der Kursleiter mit gezielten Übungen in Bewegungen bringt und tüchtig in Trapp hält. Die Idee dahinter ist einfach, aber auch immer mehr in Vergessenheit geraten: Jeder Mensch jeden Alters hat ein ungenutztes Potenzial an Denkleistungen, das wir durch ein spezielles Training des Körpers, der Augen und der kognitiven Fähigkeiten neu entdecken oder auch wieder aktivieren können. Mit dieser ausgeklügelten Kombination aus Training für die Körperkoordination, für das Gedächtnis und das visuelle System wird zum einen das menschliche Gehirn angeregt als auch unsere Merkfähigkeit und Konzentration gestärkt und das Gleichgewicht trainiert. „Wenn man es auf den Punkt bringen will, dann ist Life Kinetik ein Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung“, erklärt

Life Kinetik
Bewegungsprogramm
zur Gehirnentfaltung



Für unser Gehirn können wir eine ganze Menge tun. Für unsere Beweglichkeit ebenfalls. Mit Life Kinetik lässt sich beides sinnvoll miteinander verbinden. Und macht auch noch Spaß.

Mit der Sporttasche ins Studio. Sich dort umziehen, erst einmal warm machen und dann endlich zum Fitness-Programm übergehen ... Alles das spielt bei Life Kinetik überhaupt keine Rolle. Wer sich auf diese außergewöhnliche Kombination aus lockeren Bewegungen, Gedächtnistraining und Konzentrationsübungen einlässt, der kann direkt von zu Hause, vom Arbeitsplatz oder von wo auch immer zu den Kursen gehen und loslegen. Spezielle Sportbekleidung brauchen die Mitmacher bei Life Kinetik genauso wenig wie Gymnastikmatten, Hanteln oder andere Utensilien, denn wer hier aktiv mitmachen möchte, der kann so bleiben, wie er ist.

Stefan Müller. Auch von Neurologen und Gehirntherapeuten sei die effektive Wirkung der Methode, die von dem Diplom-sportlehrer Horst Lutz entwickelt und in Büchern nachzulesen ist, längst als sehr wirksam bestätigt worden.

Methode bei Schlaganfall und Demenz

Vor allem für Schlaganfallpatienten, die ihre Körperkoordination wieder herstellen und festigen wollen, aber auch für Menschen mit demenziellen Störungen, eignet sich diese Methode sehr gut. Bei diesen und anderen gesundheitlichen Problemen, die sich auf unsere Stabilität, Balance und Wahrnehmung auswirken, wird sie seit mehreren Jahren angewendet. Außerdem macht sie gerade ältere Menschen wieder beweglicher und bringt sie wieder ins Lot, so dass sie bei Sturzgefahren und ähnlichen Situationen sehr viel souveräner reagieren können.

Anwendbar für jüngere und ältere Menschen

Generell gibt es für Life Kinetik jedoch keine Altersbeschränkung – im Gegenteil, es ist sehr gut auch für Kinder anwendbar, die sich schwer konzentrieren können, die an hyperaktiven Störungen oder kreativen Defiziten oder ähnlichem leiden. Durch die Übungen werden die Aktiven dauerhaft konzentrierter, kreativer und leistungsfähiger.

In Bewegung mit Zahlen, Farben und Obstsorten

In den Kursen von Stefan Müller gibt es bewusst keine Aufteilungen nach dem Alter, sondern es kommen jüngere und ältere Menschen aktiv zusammen, die sich miteinander bewegen. Und viel Spaß haben, denn Life Kinetik ist auch eine Methode, die Spaß und Geselligkeit miteinander verbindet und verbreitet. Das liegt auch an dem Trainingskonzept, auf dem Life Kinetik basiert und das dem Einsteiger erst einmal etwas verwirrend erscheint: Die vier Himmelsrichtungen spielen dabei genauso eine wichtige Rolle wie Zahlen, Obstsorten, Städte und alle anderen Dinge, die einem so in den Sinn kommen. Während des effektiven Koordinations- und Gedächtnistrainings benennt Stefan Müller die einzelnen Bewegungen nicht klassisch mit vorwärts und rückwärts, mit links und rechts, sondern teilt sie in Nord, Süd, Ost und West sowie Kirschen, Bananen, Äpfel und Orangen, aber auch Zahlen und andere Assoziationen ein. Ein Schritt nach vorne ist dann Nord, einer nach hinten Süd, zu den Seiten nicht links und rechts, sondern Ost und West.

Wenn dann der Apfel für vorwärts steht, die Bananen für rückwärts oder die Zahl Zwei nach links und die Zahl vier nach rechts verweist, dann kommen die einzelnen Teilnehmer ganz schön in Bewegung. Oder wenn die einzelnen Mitmacher sich nicht mit ihren Namen, sondern mit Städten bezeichnen, wenn sie sich einen farbigen Ball zuwerfen, dann kommt zum einen der Körper und zum anderen das Gedächtnis in Wallungen. Die Kommandos dafür gibt der Life Kinetik-Trainer, indem er immer wieder neue Obstsorten, Zahlen, Himmelsrichtungen und ähnliches nennt, nach denen sich die einzelnen Kursteilnehmer dann richtungsweisend bewegen.

Immer wieder neue Herausforderungen

Wer glaubt, dass Stefan Müller die jüngeren und älteren Menschen, die bei seinen Kursen dabei sind, ärgern wolle, der hat sich geirrt. Der Grundschullehrer und Fußballtrainer möchte jeden für sich fördern und voranbringen, wobei es bei Life Kinetik nie darum geht, die Übungen zu 100 Prozent zu können. „Wir üben nie solange, bis wir jede Abfolge bis zum perfekten Ende können. Wenn es um die 50 oder 60 Prozent klappt, dann erhöhen wir den Schwierigkeitsgrad“. Auf diese Art kommt es bei Life Kinetik nie zu einem eingefahrenen Automatismus, bei dem wir alles perfekt bis ins kleinste Detail können. „Unser Gehirn wird auf diese Weise immer wieder herausgefordert. So entstehen neue Synapsen, also Verbindungen, in unserem Denkkzentrum“, stellt es Stefan Müller dar. Anders heißt das auch: je mehr Verbindungen angelegt werden, desto höher konzentriert und leistungsfähiger sind wir auch. Das Merken von Namen fällt uns wieder leichter wie auch das Gleichgewicht beim Stehen und Gehen oder die Beweglichkeit und Gelassenheit.

Neugierig geworden, wie man mit Obstsorten, Städtenamen und Zahlenfolgen effektiv trainieren kann? Dann zeigt einem Stefan Müller, was Life Kinetik alles kann. Kontakt unter www.stefanmüller-lifekinetik.de oder stefan.mueller@lifekinetiktrainer.de.

Alexandra Petersen © SeMa

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...



www.haus-itzstedt.de

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

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

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

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



Referent: Dr. Kai Junghans,
Oberarzt Orthopädie und
Unfallchirurgie

Nächster Patientenvortrag:
„ENDOprothetik an Schulter-
und Ellenbogengelenk“

Was ist machbar beim künstlichen Gelenkersatz?

Mittwoch, 15. April · 17:30 Uhr

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



www.helios-kliniken.de/ENDO

Impressum

Herausgeber SeMa - Senioren Magazin Hamburg GmbH
Adresse Georg-Clasen-Weg 28
22415 Hamburg
Telefon 040/41 45 59 97
E-Mail kontakt@senioren-magazin-hamburg.de
www. senioren-magazin-hamburg.de
Handelsregister HRB 118615

Amtsgericht Hamburg
Geschäftsführerin Silke Wiederhold
Redaktion Alexandra Petersen
Dr. Hergen Riedel
Franz-Josef Krause
Marion Schröder
Stephanie Rosbiegal
Klaus Karkmann
E-Mail redaktion@senioren-magazin-hamburg.de
Layout u. Grafik Sandra Holst
Katharina Martin

Anzeigen HWWA Werbeagentur GmbH
Tel. 040/524 33 40
E-Mail hwwa@wtnt.de
Druck Lehmann Offsetdruck GmbH
Gutenbergring 39
22848 Norderstedt
Erscheinen 10 x jährlich
Druckauflage 32.000
• Nord: 17.000
• West: 15.000
Anzeigenschluss Ausgabe Mai 2015
17.04.15

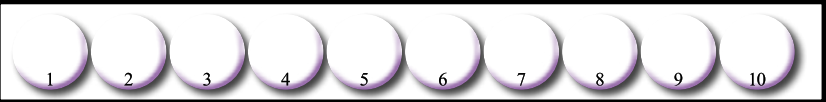
Die Zeitschrift „Senioren Magazin Hamburg“ und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts sind ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen,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

Rätsel Spaß



Großbuchstaben	eisern	leicht-sinniger Fahrer	Gleisanlage	Schößling	ein Schnellzug (Abk.)	achtbar	biblischer Patriarch	Verbotenes in der röm. Antike	Stammvater der Athener	englischer Komiker (Mr. ...)	gebrauchsfertig	Zeichen	Gehalt nach Abgabenabzug
1							Sicherheitseinrichtung im Zug						
eigens, extra			Metallschmelze						Hüllen der Insektenpuppen		Erholungspause		
	2						immer (veraltet)	deutsche Schauspielerin, Heidi					Gewicht feststellen
					Erfinder des Luftreifens	Friseurladen				Lattenzaun		Frage nach einem Ort	
Glücksempfinden			Kapitän in 'Moby Dick'	Pfeilwurfspiel				ein Kohlenwasserstoff	stark ansteigend				
Schleppkahn	Autor von 'Der Hungerpastor'	deutsche Nordseeinsel			5	nicht innen	Brief, Paketgut			indischer Singvogel			
				Stadt im Sauerland	Gewaltakt, Anschlag					Hausmeister einer Schule	7		
Beiname Kaiser Friedrichs I.	aus der Not helfen	ein Farbton				kurz für: an das		Fremdwortteil: Luft	Schriftstellerverband (Abk.)				Nasenlöcher der Pferde
			8			Bildnis von einer Person	fressen (Rotwild)						
Fischfanggerät		Soße zum Eintunken			Stadt im Süden Ungarns	Postsendung	9		stark hügelig	Rufname von Pacino			
			französische Hafenstadt	argentinischer Staatsmann †				Hauptstadt d. Philippinen	Schönling (franz.)				
König der Elfen	dt. Volksmusiker (Volker)	wütend rasen				6	Hindu-Sekte	Sauerkirsche					
					engl. Frauenkurzname	allgriech. Philosophenschule			Elfenkönig	3		Oper von Verdi	
		unbekanntes Flugobjekt	Anwärter			10			gene-tischer 'Fingerabdruck'	chem. Zeichen für Astat			
Erbräger	früherer Lanzenreiter				Strom in Sibirien		kurz für: in dem	Jazzvariante (Kw.)					
Anhang, Begleitung						Gene-sung				akade-mischer Grad (Abk.)			
histor. span. Königreich				früher, ehemals					Rang beim Karate				

- Die Gewinner vom März!**
- 1. bis 3. Preis: je 2 Karten für „Der Vater“ im St. Pauli-Theater:**
- 1. Gitta Frank, 22848 Norderstedt
 - 2. Astrid Wallschläger, 20148 Hamburg
 - 3. Christa Hansen, 22523 Hamburg
- 4. bis 6. Preis: je 2 Kinokarten für „BEST EXOTIC MARIGOLD HOTEL 2“:**
- 4. Karin Kretschmann, 22417 Hamburg
 - 5. Wolfgang Blank, 25402 Pinneberg
 - 6. Jutta Stahlberg, 25469 Halstenbek



Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe März 2015

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

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

ZUSTAENDIG

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

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

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

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

Verlosung im April 2015!

1. Preis: 1 x 2 Tickets für die Premiere von „LOVE’S SECRET“ dem schwimmenden Soul-Club im Hamburger Hafen am 21.05.15 ab 18.45 Uhr.

Boarding der Gäste ab 20 Uhr, Abfahrt 20.15 Uhr, Show Love Newkirk mit Live-Band und Special Guest, ab 22 Uhr Rückkehr des Schiffes und Ausklingen.

Soul, Jazz, Pop und Gospel – Entertainerin Love Newkirk beherrscht die gesamte Klaviatur der „Greatest Hits“, die die Seele berühren. Nun gibt sie ihrer Musik ein neues Zuhause: Ein Schiff im Hamburger Hafen

Tickets: www.adticket.de/Love-Secret.html Tel: 040/31 77 37-0



...und so können Sie gewinnen: Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 17.04.2015 an **SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg** senden.

Persönliche Angaben:

Ihre persönlichen Daten werden nicht für Werbezwecke verwendet oder gespeichert.

Vorname _____

Nachname _____

Straße _____

PLZ/Ort _____ Telefon _____

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dicso-Hits der 70er- und 80er-Jahre warten beim 2. Discomove am Harburger Binnenhafen auf die Besucher.

2. Preis:
1 x 2 Tickets für den **Disco-Move-VIP-Truck**
am 23.05.2015

3. Preis:
1 x 2 Tickets für die **Aftermove-Disco-Party des Disco-Move**
am 23.05.2015
Kartenvorverkauf und weitere Infos unter: www.discomove.de

Fleischlos glücklich!

Vegetarier essen kein Fleisch und meist auch keinen Fisch. Wer sich vegan ernährt, ist in der Nutzung tierischer Produkte noch konsequenter und verzichtet zusätzlich auch auf alle anderen tierischen Produkte wie Milch, Ei oder Honig. Letztendlich achten Veganer auch darauf, beispielsweise kein Leder zu tragen.

Fleischlos gleich ungesund?!

Eine fleischlose Ernährung wird leider immer noch von vielen Menschen als Spinnerei und als ungesund abgestempelt. Doch wer sich bewusst ernährt und weiß, was für Nährstoffe der Körper braucht und in welchen Lebensmitteln diese enthalten sind, kann sich auch fleischlos gut ernähren. Kenntnisse übers Essen sind übrigens für jeden wichtig, nicht nur, wenn man einen Verzicht kompensieren muss. Es gibt nur wenige Bevölkerungsgruppen, für die eine rein pflanzliche Ernährung nicht empfehlenswert ist: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung stuft eine vegane Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit sowie im gesamten Kindesalter als ungeeignet ein.

Grüner Smoothie mit süßer Note

(1 Person)

- 100 g Babyspinat • 50 g Gurke • 50 g (hellgrüne Blätter) Wirsing • 150 ml frisch gepresster Orangensaft • 1 kleine Banane • 1 EL Sesammus

Wichtig bei der Smoothiezubereitung ist es, einen guten Mixer oder eine entsprechende Küchenmaschine zu haben.

Dann reicht es, alles grob zu zerkleinern und zu mixen. Ansonsten empfiehlt es sich, das Obst und Gemüse in sehr kleine Stücke zu schneiden und dann mit dem Pürrierstab zu zerkleinern.

Gefüllte Paprikaschote

(1 Person)

- 1 rote oder gelbe Paprikaschote • 50 g Reis • 100 g Tofu • ¼ L Gemüsebrühe • Pfeffer und Salz • mildes Paprikapulver

Reis nach Packungsanweisung kochen.

Paprikaschote waschen, Deckel abschneiden und Kerne sowie weiße Häutchen entfernen. Tofu würfeln und mit dem gekochten Reis vermischen. Die Mischung mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver abschmecken und anschließend in die Paprika einfüllen.

Öl in einem Topf (Paprika sollte darin stehen können) erhitzen. Gefüllte Paprika anbraten und mit Gemüsebrühe angießen. Gemüsebrühe aufkochen und dann bei geringer Hitze die Paprika 20 Minuten darin köcheln lassen.

Es gibt Alternativen

Es gibt viele Gerüchte rund um die fleischlosen Esser, aber nur wenige stimmen. Denn durch eine ausgewogene pflanzliche Ernährung treten viele vermutete Mangelerscheinungen gar nicht auf. So bieten Hülsenfrüchte, Tofu und Nüsse sehr viel gesundes Eiweiß.

Bei Veganern könnte man annehmen, dass sie durch den Verzicht auf Milch und Käse zu wenig Kalzium aufnehmen, das wichtig ist für die Knochen. Doch steckt beispielsweise in Grünkohl, Chinakohl, Brokkoli viel von dem Mineralstoff. Auch Hülsenfrüchte, Sesamsamen und Mandeln sowie kalziumreiches Mineralwasser versorgen den Körper ausreichend.

Ein Mangel bleibt

Der einzige Mangel, den Veganer oft haben, ist das Vitamin B12, das künstlich zugeführt werden muss, da es sich nur in tierischen Produkten befindet. Essen Vegetarier und Veganer nicht bewusst, kann es auch zu Eisenmangel kommen. Doch auch viele Fleischesser leiden an Eisenmangel. Vegetarier und Veganer kombinieren das eisenhaltige Gemüse am besten mit Vitamin C, also beispielsweise mit einem Glas Orangensaft, oder anderem Obst und Gemüse. Dann wird das in Pflanzen enthaltene Eisen besser vom Körper aufgenommen.

Nicht so streng

Bei all der Diskussion sollte eines nicht verloren gehen: Freude am Essen! Die Welle der Vegetarier und zunehmend auch Veganer scheint eine Reaktion auf den jahrelangen übermäßigen Fleischkonsum zu sein. Es ist das Maß verlorengegangen und hat Tür und Tor geöffnet für die Massentierhaltung, Billigfleisch, verseucht mit Medikamenten, und für viele dadurch mit bedingte Krankheiten. Wie wäre es mit einem Zurück zum guten alten Sonntagsbraten, freitags Fisch und sonst eine Mischkost mit viel Obst und Gemüse?! Diese Esser nennt man übrigens Flexianer. Sie achten zudem beim Essen auf Bioqualität. Denn wer wenig Fleisch isst, kann sich dies auch etwas teurer leisten.

Zucchini-Kartoffel-Pfanne

(1 Person)

- 2 mittelgroße Kartoffeln • 1 mittelgroße Zucchini • 1 kleiner Zweig Rosmarin • 1 kleiner Zweig Thymian • 1 EL Rapsöl

Kartoffeln kochen und abkühlen lassen. Zucchini waschen. Beides würfeln. Rosmarinnadeln vom Zweig zupfen und klein hacken.

Vom Thymianzweig die Blätter abzupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und dann auf mittlere Hitze stellen.

Zuerst die Zucchini fünf Minuten anbraten. Dann die Kräuter sowie Kartoffeln hinzufügen und weitere fünf Minuten braten. Zum Schluss mit Pfeffer und Salz abschmecken. Vegetarier können noch etwas frischen Parmesan über das Gericht hobeln.

Auf den Geschmack gekommen!

Die Landhausküche liefert Wunschgerichte direkt ins Haus

Auch Johanna Westen ist auf den Geschmack gekommen. Seit einiger Zeit lässt sie sich das Essen von der Landhausküche nach Hause bringen. „Mich hat nicht nur der kompetente und zuverlässige Service überzeugt, sondern vor allem die leckeren Gerichte und die große Auswahl“, berichtet Johanna Westen angetan.

Das Speisenangebot der Landhausküche bietet für jeden Gaumen ein passendes Gericht. Ob herzhafte Hausmannskost, leichte

mediterrane Küche oder beliebte sowie saisonale Spezialitäten – all das ist in der Speisekarte der Landhausküche zu finden. Und das Beste: Die Gerichte werden von den Kurieren bis zu Ihnen ins Haus gebracht.

Das Angebot zeichnet sich durch leckere Gerichte mit natürlichem Geschmack sowie einem zuverlässigen Lieferservice aus. Die Köche der Landhausküche legen großen Wert auf die Qualität, Frische und Herkunft der Zutaten.

Nicht ohne Grund: So wissen sie immer genau, wo die verwendeten Zutaten herkommen.



Die Kuriere der Landhausküche bringen die Wunschgerichte direkt ins Haus – wer möchte kann den Service 365 Tage im Jahr nutzen. (© apetito)

„Wir setzen ganz auf Natürlichkeit und den puren Geschmack und verzichten bewusst auf Zusatzstoffe, wie Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe“, so Küchenchef Robert Weber. Und das schmeckt man!

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

Montag bis Freitag von 8.00 bis 18.00 Uhr

0 40 - 89 20 00

www.landhaus-kueche.de



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

Jetzt ins Haus bestellen! 3 x Lecker-Angebot:

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

Pro Tag nur
6,39 €

Liefer-Service vor Ort an 365 Tagen im Jahr

Rufen Sie uns an! Tel. 0 40 - 89 20 00

www.landhaus-kueche.de apetito AG,

Bonifatiusstraße 305, 48432 Rheine

1. Württemberger Wein-Kultur-Festival

Im Frühling lockt das Weinland Württemberg mit einem besonderen Event

Fotos: djd, Touristikgemeinschaft HeilbronnerLand e.V.

(djd). Eine Weinprobe in einem traditionsreichen Wein-
gut, eine gemütliche Wanderung entlang sonnenbeschie-
nener Weinberge am Neckar oder ein Spaziergang durch
sehenswerte Städte wie Stuttgart, Heidelberg und Heil-
bronn: Bei einem Urlaub im Weinland Württemberg ge-
nißt man gerne die schönen Dinge des Lebens.

Wer die reizvolle Region im Frühling 2015 besucht, kann
sich mit dem Württemberger Wein-Kultur-Festival auf ein
besonderes Schmankerl freuen. Vom 30. April bis zum 17.
Mai dreht sich bei den mehr als 100 Festival-Veranstaltun-
gen, die vor allem rund um die Stadt Heilbronn angeboten
werden, alles um den süffigen Rebsaft, um kulinarische
und kulturelle Leckerbissen. Informationen zum Festival
finden sich unter www.wein-kultur-festival.de.

Für Genießer, Wissensdurstige und Aktive

Die kulinarische Weinprobe „Südafrika trifft Württem-
berg“ auf Schloss Liebenstein, das literarische Weinkolleg
„Der Wein in der Bibel“ oder die „Singende Weinprobe“ im
Oldtimerbus sind nur einige der facettenreichen Programmpunkte
während des 18-tägigen Festivals. Aktive Wein-
freunde können beispielsweise auf der Tour „Römer und
Reben auf dem Rad erleben“ zu den Anfängen des Wein-
baus radeln, während Literaturfans auf einem literarischen
Weinspaziergang Trollinger und Lemberger, gepaart mit
Texten und Zitaten von und über Theodor Heuss, genießen
können. Wein- und Hoffeste, Kelterpartys oder Kochkurse
im Weinkeller gehören ebenso zum prall gefüllten Veran-
staltungsprogramm.



In kleiner Gruppe



Baltikum & St. Petersburg

01.09. - 11.09.2015

Leistungen

- Vortreffen zum gemeinsamen Kennenlernen
- Hinflug ab Hamburg nach Riga, Rückflug von St. Petersburg nach HH
- Transfers und Ausflüge im bequemen Reisebus
- Umfangreiches Besichtigungsprogramm
- alle Eintrittsgelder inklusive
- 10 Übernachtungen in hervorragenden und erlesenen Unterkünften
- Halbpension
- Nachtreffen zum Austausch von Fotos und Erinnerungen

Ihr Mehrwert

- Nicht täglich den Kofferpacken
- Sternförmige Ausflüge
- UNESCO-Welterbe Riga
- Übernachtung auf der estnischen Insel Saaremaa
- Zaren-Kurort Haapaslu
- Tallinn-Alexander-Newski-Kathedrale
- Lahemaa-Nationalpark: unberührte Natur und wunderschöne Gutshöfe
- St. Petersburg – das „Venedig des Nordens“
- Eremitage – weltbekannte Kunstschatze
- Katharinenpalast mit Bernsteinzimmer
- Exklusive deutschsprachige Reiseleitung

NATUR & Kultur pur

Prächtige Hansestädte, herrliche und reizvolle Landschaften und prunkvolle Vermächnisse der Zaren. Erleben Sie unvergessliche Höhepunkte des Baltikums auf dieser 11-tägigen Reise mit all ihren Facetten. Entdecken Sie wunderschöne, unberührte Landschaften der estnischen Inseln. Besuchen und wohnen Sie im herrlichen Gutshof im Lahemaa-Nationalpark und in ausgesuchten Traum-Hotels in den historischen Altstädten. Genießen Sie glanzvolle Höhepunkte in St. Petersburg, wie z.B. die weltberühmte Kunstsammlung der **EREMITAGE** und das Bernsteinzimmer im Katharinenpalast. Eine außergewöhnliche Zeitreise, die entlang der spannenden Handelswege des Mittelalters führt.

Preise pro Person im Doppelzimmer mit

20-22 Teilnehmern: € 2.173,-
14-19 Teilnehmern: € 2.373,-
10-13 Teilnehmern: € 2.473,-

Einzelzimmer-Zuschlag: € 598,-
Teilnehmerzahl min./max. 10/22 Personen

Ihre Hotels:

2 x Ü **Riga:** Opera Hotel & SPA
2 x Ü **Kuressaare:** Arensburg B. Htl.
1 x Ü **Tallinn:** L'Ermitage Htl.
2 x Ü **Lahemaa:** Vihula Manor Htl.
3 x Ü **St. Petersburg:** Dostoevsky Htl.

Beratung, Tipps und Anmeldung:



TUI TRAVEL STAR Reisebonbon

Ansprechpartnerin:
M. Lena Hanses

Waldweg 11, 22393 Hamburg
Tel.: 040/601 98 98

www.kleingruppenreisen.com

Veranstalter Schniederreisen GmbH HH



Seniorenreisen Busvermietung

Tages- fahrten	11.04.15 Ginsenggarten & Kloster Walsrode, inkl. Eintritt und Führung, Mittag, Kaffee & Kuchen, € 48,-
	02.05.15 Altländer Blütenfest in Jork, inkl. Mittag, € 42,-
	05.05.15 Autostadt Wolfsburg, inkl. Eintritt, Führung, Schifffahrt, € 53,-
	07.05.15 Fahrt ins Blaue Spezial (Überraschungsziel), inkl. Mittag, Eintritt oder Führung, € 39,-
	09.05.15 Hildesheim, inkl. Stadtführung, € 37,-
	10.05.15 Muttertag in der Wingst, inkl. Muttertagsbuffet, € 43,-
	13.05.15 Nord-Ostsee-Kanal von Rendsburg nach Kiel, inkl. Schifffahrt, € 45,-
	16.05.15 Ostseebad Boltenhagen, inkl. Mittag, € 41,-

Zustieg in Norderstedt, Langenhorn-Markt und Henstedt-Ulzburg

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

Flusskreuzfahrten & Kuren auf Anfrage!

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

oder im
Reisebüro

VIKINGTRAVEL® oder im Reisebüro **TUI TRAVEL Star**

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

Kurzurlaub planen

Wer im Frühling einen Kurzurlaub im Weinland Württemberg plant, kann bei der Touristikgemeinschaft HeilbronnerLand unter www.HeilbronnerLand.de sowie unter Telefon 07131/994 13 90 bereits jetzt eine Programmvorschau für das Festival sowie die Themenhefte WeinWandern und WeinRadeln anfordern. Die beiden Broschüren informieren über Tagestouren am Württemberger Weinradweg und dem Württembergischen Weinwanderweg und machen Lust, die schöne Kulturlandschaft mit ihren historischen Städten und Stätten aktiv zu erkunden.

Rotweinland im Süden

Württemberg ist das viertgrößte Weinanbaugebiet in Deutschland und das einzige, das mehr Rotwein als Weißwein produziert. Viele der Einzellagen sind über die Landesgrenzen hinaus bekannt. Zu den Weinbauzentren am Neckar gehören Stuttgart und Heilbronn, wobei etwa 70 Prozent des Württemberger Weins rund um Heilbronn wächst.

Dagmar Berghoff, die am 25. Januar 1943 in Berlin das Licht der Welt erblickte, ist den meisten Deutschen als „Miss Tagesschau“ bekannt. Am 16. Juni 1976 las sie zum ersten Mal die Nachrichten in der ARD. 23 Jahre war sie fast jeden Abend Punkt 20 Uhr in unseren Wohnzimmern und begrüßte mit ihrer unverkennbar warmen, sonoren Stimme die Zuschauer.

Von 1995 bis zu ihrer letzten Sendung am 31. Dezember 1999 war die gelernte Schauspielerin Chefsprecherin dieser populärsten Nachrichtensendung. Auch wenn ihr der Abschied von der Tagesschau zunächst schwer fiel, heute genießt sie ihr Leben. Dass sie an Popularität nichts eingebüßt hat, beweisen die Autogrammanfragen, die auch heute noch in ihrem Briefkasten landen. Die gebürtige Berlinerin zog bereits 1946 mit ihrer Familie nach Ahrensburg bei Hamburg. Inzwischen ist sie überzeugte Hamburgerin und lebt

Hamburgs mit den Texten vom Lichtkünstler und Autor Michael Batz.“ Angefangen von der Entstehung der Stadt über den großen Brand 1842, Störtebeker, der großen Flut 1962 bis hin zur Entstehung der Hafencity. Der bekannte Musiker Zabba Lindner begleitet diese Lesung mit Klaviermusik und Rhythmusinstrumenten. „Wir möchten mit diesem ca. 1,5-stündigen Programm gern in Hamburger Theatern auftreten“, wünscht sich Berghoff. Im Herbst sind einige Termine bereits in Planung.

„Ich bin sehr froh, dass ich immer ein neugieriger Mensch war und auch noch bin“, freut sich die Wahlhamburgerin. „Ich war immer neugierig auf die Welt und die Menschen. Man sollte auch mal den Fernseher ausschalten und ein Buch lesen. Schon um die Gedanken anzuregen. Neugier ist der Überbegriff für Jungbleiben im Kopf. Körperlich jung zu bleiben ist nicht jedem Menschen gegeben, da dies auch

Dagmar Berghoff: „Ich bin ein neugieriger Mensch“



ganz nahe der Alster mitten in der Stadt. „Ich kann mich sehr gut an meine Kindheit in Ahrensburg erinnern“, sagt sie während unseres Gesprächs bei einer Tasse Kaffee. „Und besonders auch an den Duft der wilden Maiglöckchen, die auf dem Maiglöckchenberg jedes Jahr wieder mein Kinderherz erfreuten. Später versuchte ich diese Stelle wieder zu finden. Die Suche war leider vergeblich, da inzwischen eine Schule genau auf diesem Platz erbaut wurde.“

Dagmar Berghoff ist, seit ihr Mann Peter Matthaes nach einem Krebsleiden 2001 starb, Single. Nach einer tiefen jahrelangen Trauer stürzte sie sich in die Arbeit und wurde auch von guten Freunden aufgefangen. Sie trifft sich gern mit Freunden zu Spielnachmittagen oder ihrer Familie. Dagmar Berghoff unterstützt viele Projekte ehrenamtlich. Sie nimmt rege am Kulturleben teil und liebt Theater- sowie Ballettabende. Langeweile kennt sie nicht. Anfang des Jahres hat sie ein neues Projekt in Angriff genommen mit dem Titel „Hamburg Symphonie“. Dies ist eine wunderbar inspirierende Klangreise durch die Entstehungsgeschichte Hamburgs. Dagmar Berghoff: „Ich erzähle die Geschichte

zum großen Teil eine Sache der Gene ist. Ich habe das große Glück noch gesund zu sein und wundere mich manchmal über die Zahl, die mein Geburtsdatum aufzeigt. Ich wohne im dritten Stock ohne Lift und gehe jeden Tag die Treppen zu Fuß. Mein Arzt sagt, dass ich dort unbedingt wohnen bleiben soll, da diese Bewegung gesund ist. Je älter ich werde umso mehr denke ich daran, dass wir doch nur dieses eine Leben haben und kein zweites. Und wir sollten behutsam damit umgehen. Ich glaube nicht an eine Wiedergeburt.

Wenn es aber dann doch sein sollte, möchte ich als schlanke großgewachsene Sängerin mit langen Beinen und kräftigen langen Haaren vor dem Publikum stehen und es mit meinen Liedern erfreuen. Das wäre mein Traum, denn ich finde Singen ist etwas ganz Schönes. Ich habe einmal eine Opernsendung moderiert und stand am Schluss neben der Jahrhundertssängerin Elisabeth Schwarzkopf. Ihr Gesang ging durch den Boden, in meine Füße nach oben in den ganzen Körper. Ich habe dann auch lauthals mitgesungen, obwohl ich es gar nicht kann. Und das war so ein einmaliges, unvergessliches Gefühl.“

Text und Fotos Marion Schröder + ARD © SeMa

Ihr persönlicher Berater

- Für Ihre tägliche Korrespondenz
- Beim Erstellen von Anträgen
- Unterstützung bei Schwierigkeiten mit Behörden
- Bei der Anpassung und Kündigung von Verträgen
- Auf Honorarbasis ab € 45,-/Stunde
- Anfahrt bei Hausbesuchen in Hamburg € 20,-

Frank Adelsbach

Diplom-Wirtschaftsjurist (FH)

Telefon: 040/37 02 98 74

E-Mail: kontakt@fa-hamburg.de

www.fa-hamburg.de



IHR PERSÖNLICHES UND INDIVIDUELLES FITNESSSTUDIO IN

**KINGDOM
OF SPORTS**

SPÜRE DEN UNTERSCHIED

HAMBURG-FUHLSBÜTTEL

34,90 €**

FLEXI-ABO
LIVE-KURSE, FITNESS
UND BETREUUNG

MONATL. KÜNDBAR
INKL. GETRÄNKE

ODER

18 MONATE

19,90 €*

CLASSIC-ABO
LIVE-KURSE, FITNESS
UND BETREUUNG

INKLUSIVE
GETRÄNKE



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

VEREINBAREN SIE EIN KOSTENLOSES PROBETRAINING

Jetzt zuschlagen und Tageskarte*** einlösen!

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

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

**KINGDOM
OF SPORTS**

**KINGDOM
OF SPORTS**

LIMITIERTE TAGESKARTE

Für Dich und eine Begleitung inklusive

- 👑 Kurse
- 👑 Getränke
- 👑 Fitness
- 👑 Betreuung

Zum Einlösen der Tageskarte bitten wir um vorherige Terminvereinbarung

Kingdom of sports Fuhlsbüttel GmbH | Alsterkrugchaussee 531 - 533 | 22335 Hamburg
Öffnungszeiten: Mo. - Sa. 7 - 22 Uhr, So. 10 - 18 Uhr

Telefon 040 - 300 304 04 | www.kingdom-of-sports.de

VERANSTALTUNGEN TIPPS + TERMINE

KONZERTE

Donnerstag 9. April 2015, 11-13 Uhr
Pfeffersäcke mit Musik. Entdecker-tour durch die Handelskammer auf den Spuren der Hamburger Pfeffersäcke mit anschließendem öffentlichen „Lunch-konzert“ im Börsensaal. € 13,- für die Führung (Anmeldung nicht erforderlich) das Konzert ist kostenfrei. **Haupteingang Handelskammer, Adolphsplatz 1, 20095 Hamburg, Tel.: 040/28 00 78 66**

Donnerstag 17. April 2015, 19 Uhr
„Misa a Buenos Aires“ + „Canto general“. Die Tangomesse entführt in die Klangwelt und Poesie Südamerikas und verbindet die stilistischen Merkmale des Tangos. Karten € 19,- (erm. € 16,-). **Kleiner Michel (Kath. Kirche St. Ansgar), Michaelisstraße 5, 20459 Hamburg, Tel.: 040/389 04 37-10**

Sonntag 19. April 2015, 18 Uhr
Reformation und Revolution. Wie immer gibt es eine Menge zu entdecken beim NDR Chor. **Nikolai am Klosterstern, Abteistraße 38, 20149 Hamburg**

Dienstag 21. April 2015, 21 Uhr
Smokie. Sie ist die populärste britische Pop-/Rockband, die sich mit Titeln wie „Living next door to Alice“ in unsere Herzen spielte. **Fabrik, Barnerstraße 36, 22765 Hamburg**

Samstag 25. April 2015, 20 Uhr
Frühjahrskonzert des Symphonischen Blasorchesters Norderstedt. Das aus 70 Musiker/-innen bestehende Amateurorchester verzaubert mit anspruchsvoller zeitgenössischer symphonischer Blasmusik bis hin zu Filmmusik und Musicals. **TriBühne Norderstedt, Rathausalle 50, 22846 Norderstedt**

Di. 28. bis Do. 30. April 2015, jew. 20 Uhr
Heaven can wait Chor. Rock'n Roll statt Rente. Diese Alten haben keine Lust ihre Tage beim Entenfüttern zu verbringen. Insgesamt 36 Sänger/-innen haben „Bock auf Rock“. **St. Pauli Theater, Spielbudenplatz 29-30, 20359 Hamburg, Tickethotline: 040/4711 06 66**

MESSE

Sa. 18./So. 19. April 2015, 11-17 Uhr
Viva Seniores – Seniorenmesse. Das Hauptthema in diesem Jahr: „Autofahren im Alter“. Sie können an einem Fahr-simulator testen, ob Sie noch fährtüchtig sind. Eintritt frei. **Kulturzentrum Schloss Reinbek, Schlossstraße 5, 21465 Reinbek**

VORTRÄGE

Montag 13. April 2015, 18 Uhr
USA – Im Westen die Besten. Referent Wolf Leichsenring nimmt Sie mit auf eine Wohnmobilreise quer durch Nordamerika. Start ist in Baltimore und nach 70.000 km endet sie im kanadischen Halifax. Eintritt € 5,-. **Im Studio des Wohnparks Wiesenkamp, Wiesen-kamp 16, 22359 Hamburg, Tel.: 040/644 16-914**

Dienstag 21. April 2013, 15.30-18 Uhr
Eigel Wiese - Berichte vom Kriege - Die schwierige Suche nach der Wahrheit. Kaum ein Tag, der uns nicht mit Berichten von politischen Konflikten oder Kriegsschauplätzen konfrontiert. Unter welchen Bedingungen kommen solche Berichte zustande? Wie sind die Arbeitsbedingun-gen für Reporter, was tun sie, um Propa-ganda von Wahrheit zu trennen? Darüber berichtet der Blankeneser Journalist Eigel Wiese, welcher als Journalist für Tages-zeitungen sowie Zeitschriften arbeitete, und zwar imer wieder auch in Kriegsge-bieten. Eintritt: € 5,-. **Gemeindehaus Blankenese, Mühlenberger Weg 64 a, 22587 HH (S-Bahn Blankenese)**

Donnerstag 23. April 2013, 19.30 Uhr
Uganda – die Perle Afrikas. Uganda erhielt von Winston Churchill den Bei-namen „Perle Afrikas“, ein klangvoller Name, der vielfältige und einzigartige Naturschönheiten verspricht. Der Welten-bummeler Ekkehard Bruns berichtet von seiner Reise. Karten an der AK für € 8,-.

Sasel-Haus e.V., Saseler Parkweg 3, 22393 Hamburg, Tel.: 040/60 17 16 11

Montag 27. April 2013, 15-17 Uhr
Das kluge Testament. Professioneller Vortrag und Beratung zur Gestaltung des letzten Willens. Was ist der Unterschied zwischen Erbe und Vermächtnis? Diese und viele andere persönliche Fragen können bei diesem Vortrag beantwortet werden. Anmeldung bis zum 20. April bei Frau Jesse unter Tel.: 040/50 77 34 91. **Bugenhagenschule im Hespark (Aula), Oesterleystraße 22, 22587 Hamburg**

MODENSCHAU

Dienstag 14. April 2015, 15.30 Uhr
Modenschau für Senioren! Lebensfrohe und tragbare Mode für Sie und Ihn von „Der ModeKurier“. Einlass ab 15 Uhr. Eintritt € 3,- inkl. Kaffee + Kuchen. **Freizeitzentrum Schnelsen, Wählings-allee 16, 22459 HH, Tel.: 040/559 24 34**

FLOHMÄRKTE

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

Immer mittwochs, 16-23 Uhr
St. Pauli: St. Pauli Nachtmarkt, kein gewöhnlicher Wochenmarkt, Spielbudenplatz, 20359 Hamburg

Montag 6. April 2015, 8-16 Uhr
Tonndorf: Floh- und Trödelmarkt, REWE im Tondo, Tonndorfer Haupt-straße 67, 22045 Hamburg

Samstag 11. April 2015, 14-17 Uhr
Barmbek: Kleiderbörse für pfundige Frauen, SenVital GmbH, Senioren- und Pflegezentrum „Am Barmbeker Markt“, Stückenstraße 1, 22081 Hamburg

Sonntag 12. April 2015, 8-15 Uhr
Rellingen: Flohmarkt, Hagebaumarkt Hass und Hatje, Eichenstr. 30-40, 25462 Rellingen

Samstag 18. April 2015, 14-17 Uhr
Finkenau: Frauen Klamottenfloh-markt, Finkenau 11, 22081 Hamburg

Sonntag 19. April 2015, 8-15 Uhr
Schenefeld: Flohmarkt, REWE Center Schenefeld, Friedrich-Ebert-Allee 3-11, 22869 Schenefeld

Sonntag 19. April 2015, ab 8 Uhr
Eppendorf: Flohmarkt, zwischen Lehmweg und Eppendorfer Weg, Hoheluftchaussee, 20253 Hamburg

Samstag 9. Mai 2015, 11-17 Uhr
Wandsbek: Grüner Frühlingmarkt, Pflanzenhandel, Imker, Naturpädagogik sowie ein Gartenflohmarkt erwarten Sie im Kulturschloss Wandsbek, Königsreihe 4, 22041 Hamburg, Telefon: 040/68 28 54 55

SPORT

Dienstag 14. April 2015, 10 Uhr
Fit in den Frühling für Menschen über 50. Leichte Sportübungen. **Stadt-teilzentrum „mittendrin“, Fr.-Eg-gers-Str. 77-79, 22880 Wedel, Tel.: 04103/180627 oder 16930**

RADIO

Mittwoch 8. April 2015, 14 Uhr
Welle Isebek. Radio von Senioren für Senioren. Diesmal mit den Themen Be-wegung im Alltag, Yoga, Teppichcurling und Feldenkrais sowie Rezepte und Tipps für Wanderfreunde. **Welle Isebek, bei Radio TIDE 96.0 oder auf www.tidenet.de/radio**

VERANSTALTUNGEN TIPPS + TERMINE

LESUNGEN

Mittwoch 15. April 2013, 19.30 Uhr
Spätlese. 10 Autoren je 10 Minuten – lauschen Sie Ausschnitten aus selbst verfassten Geschichten, Märchen, Erinnerungen und Gedichten. Eintritt € 2,-. **Kulturpunkt im Barmbek Basch, Wohldorfer Straße 30, 22081 Hamburg, Tel.: 040/299 50 10**

Freitag 17. April 2013, 18 Uhr
Die Zukunft war früher auch bes-ser. Eine Lesung mit Menü, Musik und Gesang. Kosten € 15,- ohne Getränke. **KLUB Gewerkschaftshaus, Besen-binderhof 62, 20095 Hamburg,**

Tel.: 040/57 13 86 36 (AB)

Sonntag 26. April 2013, 18 Uhr
Dumme Gedanken hat jeder – das Beste von Wilhelm Busch. Ein Wieder-sehen mit Witwe Bolte und der frommen Helene ist ebenso garantiert wie das Zu-sammentreffen mit neuen Figuren. Wie kein anderer stellt Wilhelm Busch das Spießbürgertum in seiner Verlogenheit bloß. **Das Schiff, Holzbrücke 2, Nikolaifleet, 20459 Hamburg, Karten unter: 040/69 65 05 60**

Sonntag 26. April 2013, 14 Uhr
Literaturcafé. Renate Hutter liest vor – es wird unterhaltsam! **LAB – Lange aktiv bleiben, Fliederweg 7, 22335 Hamburg, Tel.: 040/59 24 55**

AUSSTELLUNGEN

Noch bis zum 19. April 2015
Stadtgrün 3.0. Mehr als 20 aktuelle Ideen, Konzepte und Visionen zur Begrünung von Städten aus aller Welt und aus Hamburg. Di.-Sa. 10-17 Uhr, So. 10-18 Uhr. **Hamburg Museum, Holstenwall 24, 20355 Hamburg, Tel.: 040/428 13 21 00**

Noch bis zum 31. Mai 2015
Feministische Avantgarde der 1970erJahre. Mit Werken von mehr als 30 Künstlerinnen zeigt die Hamburger Kunsthalle einen Überblick über die An-fänge der internationalen feministischen Kunstbewegung. Di.-So. 10-18 Uhr, Do. bis 21 Uhr. **Kunsthalle & Galerie der Gegenwart & Hubertus-Wald-Forum, Glockengießerwall, 20095 HH, Tel.: 040/428 13 12 00**

Noch bis zum 31. Mai 2015
Sehgang. Werke der Kieler Malerin Gudrun Maria Hinz zwischen Impres-sionismus und Abstraktion. Täglich 10-18 Uhr. **Cap San Diego, Bei den St. Pauli Landungsbrücken, 20459 Hamburg, Telefon: 040/36 42 09**

FESTIVAL

Fr. 17./Sa. 18. April 2015
7. Elbinsel-Gipsy-Festival. Zwei Tage lang werden die Sinti mit Musik, Ausstel-lungen, Lesungen und Informationen ihre Kultur präsentieren. Fr. ab 19 Uhr, Sa. ab 15 Uhr. **Bürgerhaus Wilhelmsburg, Mengestraße 20, 21107 Hamburg, Telefon: 0 40/75 20 17-0**

THEATER

Samstag 25. April 2015, 18 Uhr
Sonntag 26. April 2015, 15.30 Uhr
90. Geburtstag: Dinner for one & Duurt nich lang. Zum 90-jährigen Jubiläum. Karten können online unter www.amateur-theater-altona.de oder telefonisch bei Axel Grabbe unter Tel.: 040/45 80 19 kostenlos reserviert werden und sind bis spätestens 30 Minuten vor Aufführungsbeginn an der Abendkasse abzuholen. **Stadtteilschule Bahrenfeld, Regerstraße 21, 22761 Hamburg**

Donnerstag 30. April 2015, 19.30 Uhr
40 Jahre Theater Schenefeld. Mit einem Überraschungsstück. Telefonischer Kartenvorverkauf unter Tel.: 04101/60 61 41, bei den bekannten Vorverkaufsstellen oder unter www.theater-schenefeld.de. **Forum Schenefeld, Achter de Weiden 30, 22869 Schenefeld**

RUNDGANG

Jeden Sonntag 2015, 12 und 14 Uhr
Führungen durch den Tierpark Hagen-beck. Spannende Tiere, interessante Betrachtungsweisen und lustige Geschichten garantieren viele Aha-Effekte. Für € 5,- für Erwachsene und € 3,- für Kinder zusätzlich zum Eintrittspreis sind Sie dabei. **Tierpark Hagenbeck, Lokstedter Grenzstraße 2, 22527 Hamburg, Tel.: 040/53 00 33-0**

Anzeige

Über den eigenen Schatten springen

Wer springt schon gerne über den eigenen Schatten? Das eigene Leben als endlich zu begreifen ist schwer, und doch nützt es nichts: Wir müssen uns der Endlichkeit stellen.

Vor dem Ende unserer Tage ist es sinnvoll, seinen Abschied selbstbestimmt zu regeln. Hierzu gehört, ein handschriftliches oder notarielles Testament aufzusetzen und einen Vorsorgevertrag abzuschließen. Das GBI bietet eine einzig-artige Vorsorgeform an, die sich durch eine Preisgarantie bei Volleinzahlung sowie einer Bankbürgschaft, wenn ge-wünscht, auszeichnet. Im Gegensatz zu einer Sterbegeld-versicherung, die die finanzielle Seite einer Bestattung ab-deckt, hat das GBI eine umfängliche Möglichkeit, die das Regelungschaos bei den Hinterbliebenen abwendet. Bis ins letzte Detail können diverse Aspekte, wie die Ausgestaltung der Trauerfeier, die Bestattungsart und die Grablage, doku-mentiert werden. Das GBI behandelt einen Bestattungsvor-sorgevertrag wie ein Vermächtnis und kann nicht durch Fremde aufgehoben werden. Viele GBI-Kunden fühlen sich durch den Abschluss des Vorsorgevertrages entlastet. Auch

nach 30 Jahren wird die Preisgarantie umgesetzt, das heißt die Bestattungskosten (Eigenleistungen) werden nicht teu-erer, obwohl die Preise jedes Jahr steigen (bei Volleinzah-lung). Natürlich können Sie den Vorsorgevertrag auch in Raten bezahlen.

Auch gibt es die Möglichkeit mit einer bestehenden Ster-begeldversicherung einen Vorsorgevertrag abzuschließen, fragen Sie den GBI-Berater nach den Möglichkeiten.

Über den Schatten springen ist schwer, aber den kosten-losen Vorsorger-Ordner beim GBI anfordern nicht. Hier kann er abgefordert werden unter der GBI-Telefonnummer 040/24 84 00 oder per Post GBI, Fuhlsbüttler Straße 735, 22337 Hamburg.

Im Internet finden Sie GBI unter www.gbi-hamburg.de





**Freuen Sie
sich auf die
Mai-Ausgabe!
Erscheinungstag
02.05.2015**



Sie möchten unsere Printausgaben lesen?

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

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

Gestalten Sie das Senioren Magazin mit:

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

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

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

www.senioren-magazin-hamburg.de



[Like us – bei facebook](#)

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

