

Gratis zum Mitnehmen

  
**SeMa**

# Senioren Magazin

Hamburg

September '14

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel

## Ausgehtipps für Junggebliebene



**Mit 73 im freien Fall**  
Tandemsprung in Hartenholm



**Gemeinsam singen**  
Kita-Kinder und Senioren



**Pingpong**  
Begeisterung für ein schnelles Spiel



**Nüsse schmackhaft...**  
und gesund



**Goldene Hochzeit**  
Jonny Hill und seine Frau Helga

FAMILIE & DAHEIM

### Täglich ein frisch gekochtes Mittagessen!

Überzeugen Sie sich von unseren Vorteilen:

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



Probieren Sie es aus: Telefon 0800-150 150 5 oder im Internet unter [www.meyer-menue.de](http://www.meyer-menue.de)

## Inhalt

**Herzlich willkommen**  
Worte unserer Herausgeberin **3**

**Ausgetipps für Junggebliebene**  
Wo könnten wir denn mal wieder hingehen? **4**

**Mit 73 im freien Fall**  
Tandemsprung in Hartenholm **9**

**Theater in Hamburg**  
Das himmlische Theater – der Hamburger Engelsaal **11**

**Mehr als 150 Veranstaltungen zur Demenz** **12**

**Linz an der Donau**  
Herbstreise: Städteurlaub kann so vielseitig sein **14**

**Wenn du glücklich bist . . .** **16**  
Kita-Kinder und Senioren singen gemeinsam

**Wenn die Kultur im Koffer nach Hause kommt...** **17**

**Pingpong bis ins hohe Alter** **18**  
Begeisterung für ein schnelles Spiel

**motion-center** **20**  
– das etwas andere Sanitätshaus

**LAB – geistreich und gesellig in Eppendorf** **21**

**Oldtimer am Steuer** **22**  
Verkehrstauglichkeit von Senioren

**Rätsel & Gewinnspiel** **24**

**Wenn der Herbst leise an die Tür klopft** **26**  
Nüsse schmackhaft und gesund

**Kleinanzeigen** **28**

**Die Pflanzen-Apotheke: Teil 30 – Ysop** **30**

**Wenn der Postmann zweimal klingelt** **31**  
Neuer Service der Post

**Für den Notfall wichtige Nummern** **32**

**Dinner mit kriminalistischer Würze** **33**

**Goldene Hochzeit im Zillertal** **34**  
Jonny Hill und seine Frau Helga lieben sich bis heute

**Veranstaltungen** **36**

## Liebe Leserinnen und Leser,

mit frischen und neuen Themen melden wir uns aus der Sommerpause zurück. Ausgehen und mal wieder „richtig abfeiern“ – das ist ein Grundbedürfnis für jede Generation.

Aber wo geht man hin, wenn man eine gewisse Altersgrenze überschritten hat? Manchmal ist man dann ratlos. Hier soll unser Titelthema in dieser Ausgabe Abhilfe schaffen. Dabei führen wir in diesem Fall nicht die typischen Seniorentreffpunkte auf, sondern Möglichkeiten, wo man als Senior/in auch hingehen kann.

Dass man auch mit über siebzig Jahren noch einiges wagen kann, darüber berichten wir in unserem Artikel „Mit 73 im freien Fall“. Vor dieser Dame „ziehen wir den Hut“ für so viel Mut.

Vom 15. bis 21. September findet die „1. Hamburger Demenzwoche“ mit über 150 Veranstaltungen statt. Die Landesinitiative Leben mit Demenz in Hamburg hat mit Unterstützung der Arbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrts- pflege e.V. ein vielfältiges Programm organisiert. Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen sowie beruflich oder privat Engagierte können sich hier bei täglich wechselnden Veranstaltungen umfassend informieren. Sind ältere Autofahrer wirklich so schlecht wie es häufig in den letzten Wochen in der Tagespresse dargestellt wurde? Damit setzen wir uns in unserem Artikel „Oldtimer am Steuer“ auseinander.



Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen unserer Septemerausgabe.

Ihre Silke Wiederhold

## SENIORENTAG



**Jeden Mittwoch nur für Senioren bis 15 Uhr**

- Waschen und legen **oder** waschen und föhnen € 13,99
- Waschen, schneiden, legen **oder** waschen, schneiden, föhnen € 29,99
- Dauerwelle komplett € 64,99

Auf diese Preise können keine anderen Rabatte angerechnet werden!

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

Weitere Filialen: [www.meinfriseur.de](http://www.meinfriseur.de)

**HELIOS Kliniken**  
Jeder Moment ist Medizin

**ENDO-Klinik Hamburg ... bewegt.**

Europas größte Spezialklinik für Knochen-, Gelenk- und Wirbelsäulenchirurgie verhilft jährlich rund 7.000 Menschen zu neuer Mobilität. Seit Bestehen unserer Klinik haben wir 135.000 Gelenkprothesen implantiert.

**Info-Hotline**  
Unsere Nummer für Ihren Wunschtermin. Schnell und kompetent.  
**(040) 3197-1225**

HELIOS ENDO-Klinik Hamburg  
Holstenstraße 2 · 22767 Hamburg  
Telefon: (040) 3197-0  
E-Mail: [info.endo@helios-kliniken.de](mailto:info.endo@helios-kliniken.de)

[www.helios-kliniken.de/ENDO](http://www.helios-kliniken.de/ENDO)

**Quickborn-Zentrum**  
**3 Neubauvorhaben**  
KfW-Effizienzhaus 70

Barrierefrei erreichbare 2- bis 4-Zimmer-Terrassen-, Balkon- und Dachterrassenwohnungen, ca. 64-148 m² Wfl., Markeneinbauküche, helle Bäder mit gr. ebenerdigen Duschen, Designfußboden, Wärmerückgewinnung, Maler, Fliesen, G-WC, Fahrstuhl, Tiefgarage u.v.m. B: 54,6 kWh/(m²a), Fernwärme, Bauj. 2014.

**Schlüsselfertig ab € 179.900,-**  
Ohne Anzahlung! Der Kaufpreis ist erst zur Übergabe fällig!!!

Fertigstellung Ende 2014.  
Courtagefrei direkt vom Bauträger.

**Schaffarzyk** 041 06 / 63 60 26  
Stefan u. Axel [www.schaffarzyk.de](http://www.schaffarzyk.de)

**HH-Barmbek**

**Barrierefreie Neubauwohnungen**  
**Betreutes Wohnen**

...in Kooperation mit der Köster-Stiftung.  
2 bis 3 Zi., ca. 50 bis 80 m² Wohnfl., Balkon/Terrasse. Bezugsfertig 01.10.14. Nach neuestem Standard und Energieeffizienz gebaut.  
Ab € 675,- + Nk./Betreuungspauschale

**Köster-Stiftung**  
Tel.: 040/69 70 62-12

# Ausgehtipps:

## Wo könnten wir denn mal wieder hingehen?



kommen, einen Tanzpartner finden und einfach einen tollen Abend haben. Das „Salsa Feeling“ findet jeden Dienstag ab 19 Uhr statt, wobei bis 20 Uhr ein versierter und geduldiger Tanzlehrer anwesend ist, der Salsa im Blut hat und einem dieses Gefühl auch zeigen kann (Rieckhoffstraße 12, 21073 Hamburg, Tel.: 040/766 20 20).

### Guter alter Rock im Gängeviertel

Ursprünglich ein Geheimtipp, aber mittlerweile längst ein Kult-Event, das ist „Faltenrock“, die Tanz-Veranstaltung für die ältere Generation, die seit Oktober 2011 im Hamburger Gängeviertel stattfindet. Ursprünglich jeden ersten Sonntag im Monat in der „Jupi-Bar“, die wegen Sanierung des Gebäudes schließen musste, ist es nun der letzte Sonntag im Monat, an dem nach Lust und Laune getanzt wird.

*Tanzen sei wie Träumen mit den Beinen, sagt ein Sprichwort. Für das Träumen ist keine Person jemals zu alt. Und für das Tanzen, das Ausgehen und sich amüsieren natürlich auch nicht, wie unsere Auswahl über viele tolle Ü50-Ausgelmöglichkeiten in Hamburg zeigt.*

Früher sind wir öfter einmal tanzen gegangen. Oder am Wochenende im Kino gewesen. Oder ... Wenn ältere Menschen aus ihrer Jugendzeit erzählen, dann gewinnt man als Zuhörer schnell den Eindruck, dass es kaum einen Unterschied zwischen ihnen und heutigen jungen Leuten gibt: Wer jung ist, der amüsiert sich gern, schwingt das Tanzbein, schwofit ein paar Runden, rockt aber auch mal ab oder verbringt seine Freizeit mit anderen flotten und unterhaltsamen Dingen. Und wer in seinem Herzen jung geblieben ist, wie sehr viele Frauen und Männer in Hamburg in der Mitte ihres Lebens oder darüber hinaus, der verspürt auch dann noch Lust, wieder so wie früher auszugehen.

### Rauf aufs Parkett und los im Takt

Tango, ChaCha, Wiener Walzer ... Rund um diese und andere traditionelle Tänze bieten, neben vielen regionalen Tanzschulen, auch Tanzcafés und Veranstaltungszentren

die Möglichkeit, das Gelernte auszuprobieren. Seine Leidenschaft auf dem Parkett ausleben kann man zum Beispiel im „Bahrenfelder Forsthaus“, wo jeden zweiten Sonntag das Tanzen auf dem Programm steht (15 bis 18 Uhr, Von-Hutten-Straße 45, 22761 Hamburg, Tel.: 040/89 40 21) oder im „Bürgerhaus Wilhelmsburg“. Neben Flamenco oder orientalischen Tänzen kann man hier die Technik des Line-Dance erlernen und danach gemeinsam mit anderen erleben (Mengestraße 20, 21107 Hamburg, Tel.: 040/75 20 17-0).

### Tanzen im Museum oder im Rieckhof

Sich rhythmisch bewegen, wo sonst große Kultur beherbergt ist – nach dem Motto öffnet das bekannte „Museum für Völkerkunde“ jeden ersten Donnerstag im Monat seine Türen und bittet dann ab 21.30 Uhr (bis etwa 1.00 Uhr nachts) zu einem Tango-Tanz-Abend für jedermann (Rothenbaumchaussee 64, 20148 Hamburg, Tel.: 040/428 87 9-0).

Dagegen versetzt es einen im „Rieckhof“ in die südamerikanische Tanzwelt, denn nach der Devise „Einfach mal eine Prise Lebenslust tanken ... beim Salsa tanzen!“ kann jeder hier unabhängig vom Alter und von seinen Vorkenntnissen Gleichgesinnte treffen, gemeinsam (wieder) in Schwung

Doch bei dieser einen „Faltenrock“-Anlaufstelle ist es längst nicht geblieben: „Nach unseren guten Erfahrungen mit einer „Faltenrock-Gala“ im Grünspan und der sehr guten Nachfrage haben wir uns entschlossen, den Geist des Gängeviertels auch an andere Kultur-Oasen in der Stadt zu tragen“, erklären die „Faltenrock“-Macher. Als zweite Tanzfläche dient seitdem der „Nochtspeicher“, der den historischen Niebuhr-Speicher und das ehemalige Erotic-Art-Museum zum „Ort für Musik, Literatur, Tanz und Kunst abseits der Partyeile und Saufschneise Reeperbahn“ macht (www.nochtspeicher.de).

Wer auf den Geschmack gekommen ist, der kann „Faltenrock“ am Sonntag, 21. September, ab 18 Uhr, im „Nochtspeicher“ (Bernhard-Nocht-Str. 69a, 20359 Hamburg) sowie am 28. September im Gängeviertel, erleben. Außerdem stehen bis zum Ende des Jahres noch sechs Termine an (www.60plusparty.de).

### Gemeinsam mit anderen losziehen

Spaß, Tanz und Unterhaltung – dazu sind alle, die sich wieder einmal amüsieren wollen, nach Barmbek eingeladen. Hier ist der Name der Location „Tango Hamburg“ sozusagen auch das Programm, denn auf der großen Aktionsfläche im Obergeschoß des Gebäude mit ihrer großzügigen Tanzfläche kann man sich in aller Ruhe einmal dem Tango hingeben (Barmbeker Markt 25, 22081 Hamburg, Tel.: 040/20 00 42 41, www.tango-tanzcafe.de).

Wer den Schritt dorthin oder zu anderen Veranstaltungsorten nicht allein gehen möchte, dem sei der „Freizeit-Treff Hamburg“ empfohlen. Sich abends mit Freunden und Bekannten treffen, erst etwas trinken gehen und sich dann ins

## 24. Langenhorner Oktoberfest

12. – 14. September 2014

### Oktoberfestmeile im EKZ Langenhorner Markt

**Freitag:**

- Partytime mit Palin der Partyband

**Samstag:**

- Hamburgs größter Laternenumzug
- Höhenfeuerwerk vom Krohnstieg-Center

**Sonntag:**

- SCALA-Kinderfest
- Ökumenischer Gottesdienst
- Gospelchor GospelJoy

**Samstag + Sonntag:**  
Bayerische Band Ensemble Mikados

powered by Vodafone Business Premium Store Langenhorner Markt 7c

Mit tollem Vodafone-Gewinnspiel

Besuchen Sie uns im Internet unter [www.ekz-langenhorn.de](http://www.ekz-langenhorn.de)

Langenhorner Markt

KROHNSTIEG CENTER

J. WEIK AUTOMOBILE

MARKTKAUF LANGENHORN

SAGA GWG Mehr Hamburg

Wochenmarkt LANGENHORNER MARKT

## Club Agilando Tanzen ohne Partner

Tänzerische Gymnastik und Partytänze in geselliger Runde zu flotter Musik  
Kommen Sie vorbei, probieren Sie selbst - Sie werden begeistert sein.

Unsere Gruppe für Einsteiger:  
montags 16.45 Uhr

ADTV TANZSCHULE die 2

ÜBERSEERING 25  
22297 HAMBURG  
WWW.TANZSCHULEDIE2.DE  
Tel 630 00 00

Bildung Begegnung Beratung

Seniorenbildung Hamburg

Ein Projekt von AWO AWO Aktiv in Hamburg gGmbH

### Englisch für Wiedereinsteiger – jetzt anmelden!

**HH-Langenhorn, ab sofort, 14:00-15:30 Uhr,**  
12 Termine, im Stadtteilhaus Bornbachstieg 15

**HH-Sasel, ab sofort, 9:30-11:00 Uhr,**  
12 Termine, im Seniorentreff DRK Sasel, Redder 2 b

**HH-Rahlstedt ab 02.09.14, 9:30-11:00 Uhr,**  
12 Termine in der Markus-Gemeinde, Halenseering 6

**AWO Aktiv in Hamburg gGmbH Seniorenbildung**  
Alsenstraße 8 • 22769 Hamburg  
Tel.: 040/39 106-36 • [www.seniorenbildung-hamburg.de](http://www.seniorenbildung-hamburg.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](http://www.shi-gutachten.de) · [info@shi-gutachten.de](mailto:info@shi-gutachten.de)  
Telefon: 040/80 00 70 37

hanseatische Nachtleben stürzen – das geht mit Gleichgesinnten, die sich dem Treff mit seinem vielseitigen Unterhaltungsprogramm anschließen, bestimmt leichter. Jeden Monat sorgen ca. 20 Events in Hamburg und Umgebung dafür, dass für jeden Ü50-Aktiven ([www.ü50.com/Hamburg](http://www.ü50.com/Hamburg)) genau das Richtige dabei ist.

**In die Spielbank oder zum Rockkonzert**

Zwei Höhepunkte aus dem Programm, die regelmäßig angeboten werden, sind ein gemeinsamer Besuch in der „Spielbank Hamburg“, dem Casino Esplanade, die einen seit Januar 2007 in dem 100 Jahre alten Palais an der Ecke Stephansplatz/Esplanade zu einem besonderen Abend empfängt ([www.spielbank-hamburg.de](http://www.spielbank-hamburg.de)), sowie in jedem Spätsommer das „Rockspektakel“ auf dem Rathausmarkt. Die-



**Filme und Extra-Preise für Senioren**

Natürlich ist sich amüsieren nicht nur tanzend möglich, was vor allem die Hamburger Filmwelt zeigt. So bietet das „Abaton“ Programmokino ([www.abaton.de](http://www.abaton.de)) zahlreiche Literaturverfilmungen und Musikfilme, Kultur- und Dokumentarfilme oder Retrospektiven, die gerade ein älteres Publikum ansprechen. In den Vorführungen montags bis donnerstags, freitags bis sonntags gibt es bis 16.30 Uhr ermäßigten Eintritt für die ältere Generation.

Auch das „Holi Kino“ ([holi-kino-hamburg.kino-zeit.de](http://holi-kino-hamburg.kino-zeit.de)) hält Ermäßigungen für Senioren bereit sowie das „Magazin“ ([www.magazinfilmkunst.de](http://www.magazinfilmkunst.de)), das seit 1974 als unabhängiges Programmokino in Winterhude vor allem eine für Senioren interessante und in Deutschland einmalige Doku-



er unter dem Namen „Vati's Tube Jazzclub“ im Tiefbunker Grindelhof 89b, gegründet wurde. Im Jahre 1961 von W.-Dieter Roloff übernommen, dem er auch heute noch gehört, wurde er 1963 in „Cotton Club“ umgetauft.

Seitdem und an einigen wechselnden Standorten spielten in diesem Jazz-Mekka alle namhaften Hamburger und teilweise auch auswärtige Gruppen. Im Jahre 1971 zog der Club in die vormalige Jailhouse Taverne am Alten Steinweg 10 (20459 Hamburg, Großneumarkt, [www.cotton-club.de](http://www.cotton-club.de)) um, wo fortan deutsche und ausländische Bands verpflichtet werden. Ein fester Termin für Jazz-Liebhaber – und alle, die es werden möchten – ist der Blues-Montag mit wechselnden Künstlern.



zu Drinks, Cocktails und Snacks ein. Allerdings geht es hier auch regelmäßig hoch her, unter anderem einmal pro Woche, wenn sich die Örtlichkeit in eine Karaoke-Bar verwandelt. Sangeswütige können dann jeden Freitag, ab 23.23 Uhr, ihr Talent in der „Karaoke-Show von Horst J. Gonzales“ ausprobieren.

**Hier rockt die ganze Hausbar**

Mitsingen und bitte auch mittanzen ist dann jeden Donnerstag ab 22.45 Uhr bei „Wayne's World“ gewünscht, denn bei dem Livemusik-Abend mit dem Musiker Wayne Morris, der längst Hamburg als eine zweite Heimat entdeckt hat, heißt es: Wayne Morris rockt die Hausbar! Seit über 40 Jahren tobt der britische Gitarrist, Sänger und Songschreiber, unter anderem für Status Quo und andere Bands, schon über die



ses Mal am Freitag, 5. September, erklingt handgemachte Musik verschiedener Stilrichtungen von Alternative über Punkrock bis Metal über drei Tage auf dem Rathausmarkt.

**Musikalisches im Club oder im Landhaus**

Ebenso gemeinsam mit seinen neuen Freunden aus dem „Freizeit-Treff Hamburg“ kann man das „Live“ in Eimsbüttel in der Fruchtallee erleben ([www.music-club-live.de](http://www.music-club-live.de)), das zwar klein ist, aber als Musikclub mit gemütlicher Atmosphäre einen besonderen Charme verbreitet. Oder man zieht die Tanzschuhe an und begibt sich in das altbewährte und elegante „Landhaus Walter“, das mitten im Stadtpark liegt. Neben einigen angenehmen Restaurants, zwei Bars und einem Außenzelt für Raucher beinhaltet es auch einen großen Tanzsaal ([www.landhauswalter.de](http://www.landhauswalter.de)). An jedem 1. Samstag im Monat findet hier Ü40, die Oldie 95 Night, statt.

mentarfilmreihe präsentiert. Etwas außerhalb, also vor den Toren Hamburgs in Uetersen bei Wedel, findet an jedem vierten Donnerstag im Monat – gemeinsam mit dem Seniorenkompass Uetersen – das Seniorenkino im Burgkino statt ([www.burgkino.de](http://www.burgkino.de)). Für einen sehr geringen Eintrittspreis werden Filme wie „Mandela“, „Die Bücherdiebin“ oder „Die Eiserne Lady“ gezeigt, wobei auch jüngere Cineasten willkommen sind.

**In die gute alte Jazz-Epoche**

Noch einmal zurück zur Musik, denn sehr viele Senioren werden wieder richtig munter, wenn in ihrer Nähe Jazz, Swing oder Blues erklingt, wie etwa im Hamburger „Cotton Club“. Hier kann man wirklich sagen, dass der Veranstaltungsort mit seinen Gästen in die Jahre gekommen ist, denn den legendären „Cotton Club“ gibt es bereits seit 1959, als

**Auf der Reeperbahn oder in Altona abfeiern**

Eine weitere Institution des Hamburger Nachlebens lädt seit über 20 Jahren in ihre Räume auf der Reeperbahn ein, die 2011 rundum erneuert worden sind. Seitdem erstrahlt „Angie's Nightclub“ ([www.tivoli.de/gastro/angies](http://www.tivoli.de/gastro/angies)) in edlem Dunkelblau und Gold sowie mit zwei prachtvollen Treppen, an denen die Barcrew um Barchef Emanuel Fernandes agiert, und mit freiem Blick auf die nächtliche Reeperbahn. Anspruchsvolle Nachtschwärmer vor allem jenseits der 30 und deutlich darüber hinaus – hier können sie zu Dance Classics, Livemusik mit hochkarätigen Bands und Gastsängern und Top-DJs richtig feiern.

Weiter geht's dann gleich im „Nachtcafé im Schmidt Theater“ ([www.tivoli.de](http://www.tivoli.de)): Die Hausbar, die sich direkt im Schmidt Theater befindet, lädt in entspannter Atmosphäre

Bühnen dieser Welt und begeistert sein Publikum ([www.waynemorris.de](http://www.waynemorris.de)) mit rockigen Evergreens von Elvis Presley bis AC/DC, ZZ TOP, Uriah Heep, aber auch Dubliners und anderen tollen Bands.

**Eine Party für alle ab vierzig**

Wer dann noch genug Schwung hat – oder ihn sich bis zum Wochenende erhält, der kann einmal im Monat in der „Fabrik“ in der Barnerstraße in Altona tanzen, bis die Schuhsohlen glühen. In dem Kultur- und Kommunikationszentrum, das weit über Hamburgs Grenzen hinaus bekannt ist, laden die Macher jeden 1. Samstag im Monat zu einer riesigen Ü40-Party ein. Da können dann jüngere und ältere Tanz- und Musikfans gemeinsam abrocken, bis der Morgen kommt.

Alexandra Petersen © SeMa

Ihr Serviceunternehmen für Haustechnik! **Sanitärtechnik** 24h Notdienst

# HEINER SCHOLZ

**Barrierefreies Wohnen für Personen mit Handicap.**  
Wir schaffen auch mit kleinen Maßnahmen den nötigen Komfort im Alter.  
**Alles aus einer Hand!**

Heiner Scholz Sanitärtechnik GmbH • Steenwisch 53a • 22527 Hamburg  
Tel. 040 - 491 60 62 • [www.scholz-sanitaertechnik.de](http://www.scholz-sanitaertechnik.de)

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




**Jäkel**  
hören. wahrnehmen. erleben.  
Denise Jäkel  
Hörgeräteakustikerin und Pädagogikerin

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

hören. wahrnehmen. erleben. [www.jaekel-hoeren.de](http://www.jaekel-hoeren.de)

**SICHTBAR-mobil**  
Dirk Lübke - Ihr Optiker vor Ort.

## Der Optiker, der zu Ihnen kommt!

**Jetzt Neu: Die Augeninnendruckmessung vor Ort!**

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

[sichtbarmobil@sichtbar-mobil-ammersbek.de](mailto:sichtbarmobil@sichtbar-mobil-ammersbek.de)  
Telefon 040/60 55 88 89 oder 0171/268 90 75

**Paulig Laufgut®**  
GUTE SCHUHE · GESUNDE FÜSSE

**Das Bequemeschuhgeschäft in Volksdorf**

Fin Comfort	Orthopädie Schuhtechnik	Einlagen
WALDMEER	Maßschuhe	Schuh-Reparatur
THERESIAM	Bequem-Schuhe	Diabetiker-Versorgung
HASSIA		
Semler		
chung shi		
MEPHISTO		

**Ihr Spezialist für gutes Laufen. Orthopädie-schuhtechnik und Schuhmacherei**

Wiesenhöfen 9 · 22359 Hamburg-Volksdorf · Tel. 040 - 603 52 14  
Mo. - Fr. 08:00 Uhr - 18:00 Uhr · Sa. 09:00 Uhr - 13:00 Uhr  
[www.laufgut-paulig.de](http://www.laufgut-paulig.de)



## Bayern lässt grüßen in der Seniorenresidenz Alsterpark!

Am 24.09.14 von 12.00 bis 14.00 Uhr heißt es in der Seniorenresidenz Alsterpark, Rathenastr. 7, ganz zünftig „O'zapft is!“ Für nur 12,50 pro Person genießen Sie bayerische Spezialitäten (inkl. 1 Getränk) bei musikalischer Unterma- lung durch die „Störtaler“.

Da die Zahl der Plätze begrenzt ist, bitte anmelden unter 040/511 27 20 00.

Lutz Richter, Leiter der Residenz: „Freuen Sie sich auf bay- erische Musik und leckeres Essen in blau-weißem Ambien- te! Ganz nebenbei können Sie die einmalige Atmosphäre der Seniorenresidenz Alsterpark ein wenig kennenlernen. Wir freuen uns auf Sie!“ Die Seniorenresidenz Alsterpark ist eine von 8 Einrichtungen des Geschäftsbereichs Wohnen im Alter der Vereinigten Hamburger Wohnungsbaugenos- senschaft eG (vhw). Sie zeichnet sich insbesondere durch ihr niveauvolles Kultur- und Freizeitprogramm aus. Regel- mäßig finden im Haus Konzerte, Diavorträge, Lesungen u.a.m. statt. Die Bewohner wohnen in eigenen Appartemen- ts. Wer pflegebedürftig wird, kann sich im Appartement

pflegen lassen oder in den hauseigenen Pflegewohnbereich umziehen, der vom MDK mit der Gesamtnote 1,0 bewertet worden ist. [www.vhw-alsterpark.de](http://www.vhw-alsterpark.de)

Die genossenschaftliche Unternehmensgruppe der vhw (www.vhw-hamburg.de) bietet ein umfassendes Angebot an Wohnformen und Dienstleistungen. Dieses reicht von Familien- und Singlewohnungen über seniorengerechtes Wohnen bis hin zur ambulanten und vollstationären Pflege. Neben der sozial verantwortbaren Wohnraumversorgung zu angemessenen Mieten sowie einer qualitativ hochwer- tigen Pflege- und Betreuungsdienstleistung, engagiert sich die Vereinigte Hamburger Wohnungsbaugenossenschaft eG mit ihren Tochtergesellschaften in verschiedenen Projekten.

Die rund 900 Mitarbeiter der Unternehmensgruppe bewirt- schaften knapp 7.000 Wohnungen und betreuen mehr als 2.000 Bewohner/-innen im Servicewohnen sowie in ambu- lanter und stationärer Pflege, verteilt über das Hamburger Stadtgebiet und das nahe Umland.



## Bayern lässt grüßen am 24.09.14

Am 24.09.14 von 12.00 bis 14.00 Uhr heißt es bei uns ganz zünftig: „O'zapft is!“ Genießen Sie für nur 12,50 € pro Person bayerische Spezialitäten (inkl. 1 Getränk) bei musikalischer Unterma- lung durch die „Störtaler“.

Da die Zahl der Plätze begrenzt ist, bitte anmelden bis zum 12.09.14 unter:

**040 51127 - 2000**

## Mit 73 im freien Fall



*Ist die Freiheit da oben wirklich grenzenlos? Da Sibylle Wiedemann neugierig ist, wollte sie es wissen. Die 73-Jährige wagte einen Tandemsprung und hatte einen tollen Mitstreiter.*

erzählt einer der Senioren, die extra für Sibylle Wiedemanns großen Tag mit zum Flugplatz gekommen sind. Denn auch das haben Lutz Richter und sein Team organisiert: Als die beiden Mutigen wieder landen, werden sie von sieben Mit- bewohnern begrüßt.

### Viel mehr erreichen als man denkt

Wie sich das angefühlt habe? Der Sprung? Der Flug mit dem Fallschirm? Fragen, die ihr fast jeder stellt. „Alle Gedanken sind ausgeschaltet“, ist Sibylle Wiedemanns Antwort. Doch dann war es ihr klar: „Ja, ich kann es. Und ich kann noch viel mehr“. Das würde nicht nur für sie gelten, sondern auch für andere: „Ich finde es wichtig, immer neue Herausforderun- gen anzugehen. Jeder Mensch kann viel mehr, als er glaubt“.



*Ganz schön eng so ein Fallschirmspringer-Anzug*



*Die begleitenden Senioren aus der Alsterpark Residenz*



*Sibylle Wiedemann und Lutz Richter*

Als sie sich entschlossen hatte, einen Fallschirmsprung zu wagen, erfuhr Lutz Richter es als einer der Ersten. Schließ- lich wohnt Sibylle Wiedemann seit letztem Jahr in der „Se- niorenresidenz Alsterpark“, die der 54-Jährige leitet. Seine Reaktion auf ihren Plan: „Ich komme mit“. Ob die Freiheit über den Wolken also grenzenlos ist, wie es Reinhard Mey behauptet, das testeten die beiden in Hartenholm gemeinsam.

### Viele abwechslungsreiche Aktivitäten

Den Sprung, bei dem es etwa 50 Sekunden im freien Fall runter geht, hat Lutz Richter bewusst begleitet. „Bei uns wird jeden Tag viel gelacht“, schildert er das Zusammen- sein mit den älteren Damen und Herren, die in der Senio- renresidenz wohnen. Eine Runde im Schwimmbad, Yoga, Tanzen, Theater, Literatur, Ausflüge und vieles mehr. „Ich gucke jeden Morgen im Kalender, was für den Tag ansteht“.

### Mit Neugierde durch das Leben

Dass es gerade ein Sprung mit einem Fallschirm sein muss, habe sich in ihrem Leben so ergeben. „Das war immer ein Traum von mir. Aber alle haben zu mir gesagt, dass ich doch verrückt sei!“ Außer ihrem Sohn, der seine Mutter in ihrem Vorhaben bestärkt hat. „Ich war immer neugierig. Schon als Kind. Habe Fragen gestellt, auf die meine Eltern nicht immer Antworten hatten“, antwortet sie auf die Frage nach dem, was sie antreibt.

Und wie sieht es mit einem weiteren Sprung aus? Den wird es nicht geben, wie Frau Wiedemann erklärt. Die 73-Jähri- ge hat andere Wünsche. Vielleicht wird sie mit dem Gleit- schirm fliegen. Oder nach Frankreich reisen, denn in ihrem neuen Zuhause nimmt sie an einem Französisch-Kurs teil, den sie selber ins Leben gerufen hat. Alexandra Petersen © SeMa

**Friseur speziell für pflegebedürftige Menschen.**  
 Professionelle Friseure kommen zu Ihnen ins Haus.  
(Kenntnisse im Pflegebereich wie z. B. Demenz, Schlaganfall, MS, etc. vorhanden)

- Trockenhaarschnitt € 12,50\*
- Arbeiten am Bett zzgl. € 6,50\*

Weitere Leistungen: Waschen, Legen, Föhnen, Dauerwelle, Tönen \* = + Fahrkosten

*Marina-Chic.de*

Rufen Sie an:  
 Tel. 60 68 44 40  
[www.Marina-chic.de](http://www.Marina-chic.de)

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](mailto:peterbohn@bpi-nord.de)

## Grünes Geld: Die Messe zeigt Anlegern am 6. September in Hamburg Investments mit Sinn und Rendite

Mit hoher Sicherheit, mit Rendite, aber auch mit Verantwortung für die Mitmenschen und die Welt investieren? Wie das funktioniert, zeigt die Messe Grünes Geld am 6. September in der Handelskammer Hamburg; der Eintritt ist kostenlos. Die Messe ist Partner und offizieller Teil der Klimawoche in Hamburg. Dabei bildet die Messe den Klima-Finanzgipfel der Veranstaltung. Von der Beteiligung an Wasserkraftwer-

ken über Windfonds bis zu Mikrofinanz und Spärbüchern bei grünen und ethischen Banken öffnet sich ein breites Spektrum nachhaltiger Investments von über 30 Ausstellern. „Grün oder grün gewaschen? Sicher oder riskant? Wie Sie nachhaltige Geldanlagen beurteilen können“, lautet der Titel der Podiumsdiskussion bei Grünes Geld Hamburg. Dabei sind unter anderem die Expertin Ulrike Brendel von der Verbraucherzentrale Bremen und Jörg Weber, der ECOreporter-Chefredakteur. Die Podiumsdiskussion mit Verbraucherschützern (ab 13 Uhr), über 25 Vorträge in zwei Sälen sowie das „Solarbasteln“ für Kinder ab fünf Jahren sind für Messebesucher kostenlos. Die Messe Grünes Geld präsentiert eine breite Auswahl nachhaltiger Geldanlagen und zeigt Anlegern, dass ethische, soziale und ökologische Verantwortung durchaus mit einer guten Rendite vereinbar sind. Aber es wird auch vor dubiosen Anbietern gewarnt. An der Messe darf beispielsweise kein Unternehmen teilnehmen, das der Fachinformationsdienst „ECOreporter“ in seiner Wachhundrubrik führt. Näheres zur Messe: [www.gruenes-geld.de/hamburg](http://www.gruenes-geld.de/hamburg).

**Messe Grünes Geld**  
Ethische und nachhaltige Geldanlagen  
6. September 2014, 9.30 – 18.00 Uhr  
Handelskammer Hamburg, Adolphsplatz **Eintritt frei**

Ausstellung mit Vortragsprogramm | Podiumsdiskussion mit Verbraucherschützern | Solarbasteln für Kinder

Näheres zum Programm: [gruenes-geld.de/hamburg](http://gruenes-geld.de/hamburg)

Sponsoren: ABO INVEST, EnergieKontor, GUT, MURPHY SPITZ  
Veranstalter: ECOeffekt GmbH  
T 0231/47 7359-65 · [www.ecoeffekt.de](http://www.ecoeffekt.de)

Anzeige

## Alterssichtigkeit – Entspanntes Sehen mit Gleitsichtgläsern



Die meisten Menschen können irgendwann in der Nähe nicht mehr scharf sehen. Ab etwa 45 Jahren ist dies eine ganz normale Begleiterscheinung des Alterwerdens. Stellen sich allerdings unangenehme Symptome wie Kopfschmerzen, Augenbrennen oder Konzentrationsschwäche ein, könnte das ein Hinweis auf die sogenannte Alterssichtigkeit sein. Sie sollte mit einer passenden Sehhilfe korrigiert werden.

Die Ursache der Alterssichtigkeit (Presbyopie) liegt im Fortschreiten des Lebensalters, wenn die Elastizität der Linse des menschlichen Auges nachlässt und ihre Anpassungsfähigkeit beeinträchtigt ist. In der Folge rückt der Bereich, den man noch scharf sehen kann, immer weiter in die Ferne, das heißt, die Arme werden „zu kurz“ zum Zeitunglesen. Regelmäßige Sehtests beim Augenarzt oder Augenoptikern wie Fielmann

gewährleisten, dass stets die passende Korrektur für eine optimale Sicht gefunden werden kann.

### Kein lästiger Brillenwechsel mehr

Eine beginnende Alterssichtigkeit kann man mit einer Le-sebrille korrigieren, denn diese ermöglicht auf Grund ihrer Einstärkengläser in nahen Distanzen bis etwa 40 Zentimeter scharfes Sehen. Wenn neben der Alterssichtigkeit auch eine Fehlsichtigkeit vorliegt, ist eine Brille mit Gleitsichtgläsern die komfortabelste Lösung: Bei diesen Mehrstärkenbrillen (Multifokalbrillen) sind die Gläser so geschliffen, dass die Zonen für scharfes Sehen in der Ferne und für Lesen in der Nähe fließend ineinander übergehen. Der Vorteil: Die Brille bietet eine übergangslose Korrektur für alle Bereiche. Das lästige Wechseln des Modells für den Nah- und Fernbereich fällt weg. „Standen früher nur große Fassungen zur Auswahl, ist heute das Einarbeiten von Gleitsichtgläsern auch in schmale und leichte Modelle möglich“, weiß Fielmann-Modeexpertin Martina Hoffmann. Damit können die Junggebliebenen jeder Generation aus dem großen Angebot an modischen Brillen problemlos ihr persönliches Lieblingsstück wählen.

### Auch bei Sonnenbrillen: eine für alle Entfernungen

Fielmann bietet zudem die Verglasung nahezu aller Sonnenbrillen mit Gleitsichtgläsern in der individuellen Sehstärke an. So kann der Brillenträger in jeder Entfernung exakt sehen und muss seine Sonnenbrille nicht ständig auf- und absetzen. Das ist nicht nur bequemer, sondern dient auch dem Augenschutz.

**SeMa**

### Sie wollen im SeMa inserieren?

Anzeigenannahme: HWWA-Werbeagentur GmbH, Tel.: 040/524 33 40,  
E-Mail: [hwwa@wt.net](mailto:hwwa@wt.net)

Gestalten Sie das Senioren Magazin mit – schreiben Sie uns:  
[kontakt@senioren-magazin-hamburg.de](mailto:kontakt@senioren-magazin-hamburg.de) oder per Post: SeMa – Senioren  
Magazin Hamburg, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 HH, Tel.: 040/41 45 59 97

**Das himmlische Theater – der Hamburger Engelsaal**

Karl-Heinz Wellerdiek

Rat Pack hat am 4. September Premiere

Es ist fast zehn Jahre her: Am 3. März 2005 konnte der Hamburger Engelsaal seine Wiedereröffnung feiern – die Hamburger Spielstätte für Operetten und Musikrevuen. Die Spielstätte befindet sich in einem Haus, das gegen Ende des 18. Jahrhunderts im Stil des Barock erbaut wurde. Ab Anfang des 19. Jahrhunderts spielte man in den Räumlichkeiten Theater. Doch nach einigen Umbauten und anderweitiger Nutzung verfiel das Gebäude zusehends. Erst 1997 wurde der Engelsaal wieder in den ursprünglichen Zustand zurückversetzt und erstrahlte zur Wiedereröffnung im alten Glanz.

Der Prinzipal Karl-Heinz Wellerdiek, Tenor, und der musikalische Leiter Herbert Kauschka, Komponist, Dirigent und Arrangeur, haben mit dem Engelsaal die Operette für Hamburg wiederbelebt. „Die Operette war in Hamburg nahezu ausgestorben“, sagt Karl-Heinz Wellerdiek. „Wir haben uns vorgenommen, sie wieder in Hamburg zu etablieren und haben es in den letzten zehn Jahren geschafft. Mittlerweile sind wir über die Stadtgrenzen hinaus bekannt.“ Karl-Heinz Wellerdiek wurde im April 2010 für seine Verdienste um die Hamburger Kultur mit dem Portugaleser in Silber der Hamburger Bürgervereine ausgezeichnet.

Im Engelsaalensemble sind fest 15 Sängerinnen und Sänger tätig. Für die eine oder andere Produktion kommen Gäste hinzu. Das Haus kann auf stolze 18 Hausproduktionen schauen. Am Donnerstag, 4. September 2014 kommt die nächste Premiere: Rat Pack – Tribute to Frank Sinatra, Dean Martin and Sammy Davis Jr. Und im November können sich die Operettenliebhaber auf „Der Vetter aus Dingsda“ freuen.

Ab 12. September beginnen die „Engelsaal-Lichtspiele“. Dann können Liebhaber alter Operettenfilme immer freitags um 15.00 Uhr die großen Künstler vergangener Tage genießen – in historischer Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen. Los geht's mit „Gasparone“ mit Johannes Heesters und Marika Röck. Auch private Feiern und Firmen-Events lassen sich in dem herrlichen Saal feiern.

Hamburger Engelsaal, Valentinskamp 40-42, 20355 HH,  
Tel.: 040/88 30 77 33, [www.engelsaal.de](http://www.engelsaal.de) Rosbiegal © SeMa

SENIORENGERECHTES WOHNEN IN TOPLAGE

## Schwarzenbek bei Hamburg

1 ½- bis 3-Zi.-Neubau-Kft.-Whgen (Erstbezug), in ruhiger und bevorzugter Lage, ca. 53 bis 87 m², Blk., Terrasse, Duschbad, Lift, Kellerr., Abstellraum, EBK, barrierearm, B: 52,68 kWh/(m²a), Fernwärme, Bj. 2014, NKM ab € 477,- zzgl. Nk./Kt., courtagefrei

2-Zi.-Wohnungen mit Wohnberechtigungsschein für 2 Personen, 59,72 m², NKM ab € 310,54 zzgl. Nk./Kt. courtagefrei

Optionale Betreuung mit Servicevertrag.

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

**SEMMEHAACK**  
WOHNUNGSUNTERNEHMEN



Besichtigung nach tel. Vereinbarung!  
Tel. 04121/4874-7488

## Schulte Haus-Rollator

14 Tage gratis testen

der Liebling!  
sehr schmal  
enorm wendig



Jetzt Prospekt anfordern

0800 200 6004

gebührenfrei anrufen

Schulte Holzprodukte GmbH  
[www.haus-rollator.de](http://www.haus-rollator.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](http://www.meravis.de)



a

Die erste Adresse für gutes Hören

## Tipp des Monats Trockenbox dry-go

Feuchtigkeit und Cerumen können die Funktion der Hörsysteme beeinträchtigen und Ausfälle verursachen. Die dry-go bietet eine optimale Pflege. Schonende Trocknung bei 55°C verlängert die Lebensdauer deutlich.

Das kleine, mobile Gerät bietet mehr Freiheiten in der Anwendung, egal ob zuhause oder auf Reisen



Regulärer Verkaufspreis:  
~~59,00 €~~

Angebotspreis:  
**48 €\***

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

**auric**  
HÖRGERÄTE

[www.auric-hoercenter.de](http://www.auric-hoercenter.de)



# Mehr als 150 Veranstaltungen zur Demenz

**Betroffene, Angehörige, Pflegende ... – Demenz betrifft immer mehr Menschen. Die Aktionswoche „Leben mit Demenz“ nähert sich dem Thema von ganz vielen Seiten.**

Für die Hansestadt ist es eine Premiere: Erstmals findet eine Aktionswoche statt, in der das Thema Demenz komplett im Vordergrund steht. Anlässlich des Welt-Alzheimer-tages, der am Sonntag, 21. September, begangen wird, findet vom **15. bis 21. September eine einwöchige Veranstaltungsreihe** zum Thema Demenz statt. Initiiert durch die „Landesinitiative Leben mit Demenz“ in Hamburg hat die „Arbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege e.V.“ ein Programm mit über 150 zentralen und dezentralen Veranstaltungen in den einzelnen Bezirken auf die Beine gestellt.

## Für das Thema Demenz sensibel machen

„Durch diese Aktionswoche sollen zum einen Betroffenen, Angehörigen sowie Interessierten die vielfältigen Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten in Hamburg vorgestellt werden. Gleichzeitig soll aber auch eine breite Öffentlichkeit für das Thema Demenz und den Umgang mit demenzerkrankten Menschen sensibilisiert werden“, erklärt Cornelia Prüfer-Storcks, Präses der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz, im Grußwort zu der Veranstaltung. Oberstes Ziel sei es vor allem, eine Sensibilisierung der Bevölkerung zum Thema anzuregen, um Menschen mit diesem Erkrankungsbild die soziale Teilhabe am Leben weiter zu ermöglichen und ihnen und ihren Angehörigen den Alltag leichter und lebenswerter zu machen. Dafür stehen auch sehr spezielle Aspekte der Demenz auf dem Programm, wie etwa „Betreuung und Pflege“, „Selbstbestimmung“ oder „Demenz und Migration“, denn die Erkrankung fragt nicht nach der kulturellen Herkunft.

## Musik, Lesungen und Filme

Eröffnet wird die Aktionswoche am Montag, 15. September, in der Handwerkskammer Hamburg, Holstenwall 115, mit der Veranstaltung „Demenzfreundliche Stadt Hamburg“ durch die anwesende Cornelia Prüfer-Storcks. Thematisch passende Vorträge und eine Podiumsdiskussion runden die Eröffnung, zu der man sich im Vorwege bei der „Alzheimer Gesellschaft Hamburg“ anmelden kann (040-68 91 36 25), ab. Danach geht es in das Programm über, auf dem viele Besonderheiten stehen. So können Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen am Montag und Mittwoch (15./17.09., um 11 Uhr) für 30 Minuten „Den Michel erleben“. Treffpunkt

ist an der Hauptkirche St. Michaelis. Zahlreiche Lesungen und Filme thematisieren das Thema kulturell, wie etwa wenn Katharina Schütz aus dem Buch von Hanna Kappus „Das Leben ist ein Großes – Alzheimer – ein langer Abschied“ liest (Mo., 15.09., 20 Uhr, Uni Hamburg) oder beim „6. Hamburger Demenzgespräch „dement = entmündigt?!“, bei dem viele Fragen anstehen. Ebenfalls sehenswert ist der Kurzfilm „Papa, das ist ein Hund!“ von Serhat Çokgezen, der Demenz bei türkischen MitbürgerInnen in Deutschland in den Vordergrund stellt. Oder der Film „Das Herz vergisst nicht“ über das Leben mit Demenz in türkischstämmigen Familien.

## Fragen für Betroffene und Angehörige

Besonderheiten im Hinblick auf Risiken, Diagnostik und Therapie sowie „Besonderheiten der muttersprachlichen Beratung“ und „Selbsthilfegruppen pflegender Angehöriger“ ergänzen die Thematik zusätzlich. Außerdem werden wichtige Fragen beantwortet, wie zum Beispiel wie man pflegende Angehörige entlasten kann, welche Anlaufstellen es in Hamburg gibt und in welchen Wohnformen ältere Menschen mit Demenz, die nicht mehr zu Hause leben können, in Hamburg betreut werden. Während der Veranstaltungen ist eine Betreuung von Menschen mit Demenz durch die „Angehörigenhilfe Demenz für Hamburg“ möglich. Dazu sollten sich Interessierte vorab rechtzeitig bei der „Alzheimer Gesellschaft Hamburg“ (040-6891 3625) anmelden. Mit einem Abschlussgottesdienst der Aktionswoche um 10 Uhr in der Hauptkirche St. Jacobi, Jakobikirchhof 22, und der Abschlussveranstaltung ab 14 Uhr in Planten un Blumen, die unter anderem von dem Polizeiorchester Hamburg begleitet wird, endet die interessante Woche. 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...

**Prüfung... Aber sicher!**  
Haus Itzstedt  
Alten- und Pflegeheim



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

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

[www.haus-itzstedt.de](http://www.haus-itzstedt.de)

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

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

Pflegeheim  
**Haus Doris**



**MDK-Pflege-note 1,0**

**Die Facheinrichtung für Gerontopsychiatrie seit 1983**

**Für Ihren Angehörigen/zu Betreuenden:**

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

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

Breslauer Straße 2 • 24558 Henstedt-Ulzburg  
Tel. 04193/5366 • [www.haus-doris.de](http://www.haus-doris.de)

Offene und geschlossene Unterbringung möglich!

**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 weitgehendste 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



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**



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-



**30 Jahre**  
1984 – 2014



**Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir:**

um unseren Herausforderungen gerecht zu werden, suchen wir

- **Wohnbereichsleitung** (m/w) mit Zusatzqualifikation
- **Pflegeschlüsselkräfte** (m/w)
- **87b Betreuungsassistent** (m/w)

**Das bieten wir Ihnen:**

- interessante und vielseitige Aufgabenspektren
- individuelle und ausführliche Einarbeitung
- attraktiven Arbeitsplatz mit einem guten Betriebsklima
- individuell zugeschnittene Weiterbildungs- und Förderungsangebote
- flexible Arbeitszeitmodelle
- besondere Sozialleistungen

**Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung**

Seniorenzentrum Röweland  
Frau Heitmann  
Röweland 6a  
22419 Hamburg  
Tel: 040/530465-911  
heitmann@roeweland.de





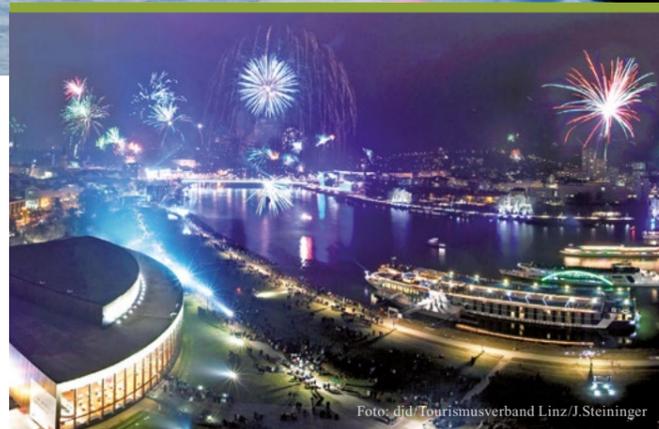
## Linz an der Donau

Herbstreise: Städteurlaub kann so vielseitig sein

(djd) Der Herbst ist die ideale Reisezeit, um dem Alltag noch einmal für ein verlängertes Wochenende zu entfliehen. Für Kurzreisen besonders attraktiv sind die Städte Europas, denn wo sonst präsentiert sich Kultur so gebündelt. In der Nebensaison kann man hier in Ruhe und ohne Hektik das Leben genießen.

### Alles in einem

Die oberösterreichische Metropole Linz beispielsweise ist Bühne für Theater, Film, Kunst sowie Musik und verbindet Natur, Architektur, Kultur und Wirtschaft zu einem faszinierenden Ganzen. Ob hinter der beleuchteten LED-Fassade der interaktiven Erlebniswelt „Ars Electronica Center“ oder hoch über den Dächern der Stadt im Schlossmuseum, ob bei Klangerlebnissen im berühmten Brucknerhaus oder im modernsten Opernhaus Europas, dem Musiktheater am Volksgarten, ob auf dem Wahrzeichen der Stadt, dem Pöstlingberg, oder an der blauen Donau: Die Donaustadt



eröffnet ihren Gästen viele unterschiedliche Blickwinkel und animiert zur Veränderung. Unter [www.linztourismus.at](http://www.linztourismus.at) gibt es dazu mehr Informationen.

### Bunter Veranstaltungsreigen

In Linz ist die Donau längst nicht mehr nur blau, sondern bunt. Und das nicht nur in den Nachtstunden, wenn die Lichtinszenierungen die unverwechselbaren Umrisse der bekannten Kulturbauten ins Wasser spiegeln. Die Donau in der oberösterreichischen Landeshauptstadt ist auch Kunst-raum. Hier reihen sich markante Gebäude an Kunstwerke von Weltformat, auch im Herbst präsentiert sich der Donauraum mit Festivals und Konzerten direkt am Ufer.

So stehen im September im Rahmen des „Ars Electronica Festivals“ und des Internationalen Brucknerfests die traditionellen Klangwolken auf dem Programm. Im November warten die Inszenierung vom „Ring des Nibelungen“ am Musiktheater oder das „Ahoi! Pop Musik“-Festival im Posthof. Österreichs zweitgrößte Einkaufsstraße präsentiert sich im September bei der „Fashion on the Road“ mit einer langen Einkaufsnacht. Aber auch in der Adventszeit ist Linz eine Reise wert, wenn unter der Devise „Linz verändert, Advent“ stimmungsvolle Weihnachtsmärkte zelebriert werden und die Besucher verführen, nach dem Einkaufsbummel eine belebende Pause in der beschallungsfreien Zone einzulegen: Sinn und Sinnlichkeit in Linz an der Donau.

**FIT und Aktiv ab 50+ auf Lanzarote 2015**  
z. B. Nordic Walking und Frühsport

**Termin 20.01.-30.01.15**

Ab/bis HH im Hotel Lanzarote Village\*\*\*\* im DZ mit All Inkl.  
Preis ab € 997,- pro Pers. (Einzelzimmer gegen Aufpreis buchbar)

UHLER HORSTER  
**REISEDIENST**

Hartwicusstr. 6 · 22087 Hamburg

Tel.: 040 - 229 449 98 · E-Mail: andreas.meyer@u-rd.de · www.u-rd.de

# Postschiffreise

## in kleiner Gruppe



Foto © Knut Jensen

## Faszination Nordlicht

### 10.-21. Februar 2015



### Leistungen inklusive

- Vortreffen zum gemeinsamen Kennenlernen
- Persönliche Reisebürobegleitung ab/bis Hamburg
- Linienflug ab/bis Hamburg
- 12-tägige Hurtigrutenreise auf der „MS Nordlys“
- Vollpension
- Alle Transfers inklusive
- Eintritt ins Hurtigruten Museum
- Nachtreffen zum Austausch von Fotos und Erinnerungen
- Teilnehmerzahl min./max. 12/24 Erwachsene

### Preise p. P. Außenkabine

Doppelbelegung € 1.787,-  
Einzelbelegung € 2.393,-

Veranstalter:  
**HURTIGRUTEN**

### Zur Zeit der Sonnenwende

Anfang Februar kehrt die Sonne an die norwegische Küste zurück. Aufgrund des warmen Golfstromes und der trockenen, angenehmen Kälte gilt diese Reisezeit als Geheimtipp unter Kennern:

Über den glitzernden, schneebedeckten Bergen ist jetzt auch das faszinierende Naturphänomen zu beobachten – die bunten Farbschleier des Polarlichts tanzen am Himmel und bleiben unvergesslich.

Es gibt keinen besseren Weg die einmalige Magie der norwegischen Fjordwelt entspannt zu erleben.



MS Nordlys,  
max. 623 Passagiere

### Weitere begleitete Reisen

#### „Zur Zeit der Mitternachtssonne“

24.07.-05.08.2015  
Bergen-Kirkenes-Bergen,  
13 Tage inkl. Flug ab/bis Hamburg  
mit der MS Nordlys

Doppelbelegung/Innen € 2.783,-  
Doppelbelegung/Außen € 3.386,-

#### „Zur Zeit der leuchtenden Farben“

13.09.-24.09.2015  
Bergen-Kirkenes-Trondheim,  
12 Tage inkl. Flug ab Hamburg mit  
der MS Nordnorge, Dovrebahn  
Panoramafahrt Trondheim-Oslo

Doppelbelegung/Innen € 2.350,-  
Doppelbelegung/Außen € 2.515,-



Mechthild Lena Hanses & Bente Gutbier  
TUI TRAVEL STAR Reisebonbon  
Waldweg 11, 22393 Hamburg,  
Tel.: 040/601 98 98  
[www.kleingruppenreisen.com](http://www.kleingruppenreisen.com)

### Seniorenreisen Busvermietung

Tagesfahrten	Datum	Programm	Preis
	04.09.14	Fahrt ins Blaue Spezial, Mittag, Stadtführung,	€ 36,-
	11.09.14	Salzhaff Rerik, Mittagessen, Schifffahrt, Kaffee/Kuchen,	€ 56,-
	14.09.14	Sonderfahrt und Sonderpreis für Stammkunden: Neuharlingersiel, Frühstück, Kaffee, Wasser, Apfelschorle,	€ 19,-
	20.09.14	Kohltag in Dithmarschen, Mittagessen, Führung im Kohlossaum mit Verkostung,	€ 47,-
	21.09.14	Backtheater „Brezelhochzeit wider Willen“ Mittagessen, Theateraufführung, Kaffee & Kuchen,	€ 62,-
	28.09.14	Hengstparade Redefin, Eintritt zur Hengstparade, Sitzplatz PK 1 (überdacht),	€ 56,-
	02.10.14	Fahrt ins Blaue, inklusive Mittagessen,	€ 31,-
	08.10.14	Magdeburg & Schiff, Schifffahrt und Mittagessen,	€ 64,-
	10.10.14	Schlachtfest in der „Alten Scheune“ Mittagessen (Grützwurst, Mettenden, Kassler, Eisbein, Sauerkraut, Kartoffeln, Hackepeter...), Unterhaltungsprogramm, Kaffee & Kuchen,	€ 58,-

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

Mehrtagesfahrten	Datum	Programm	Preis
	05.10.-11.10.14	Marienbad, 6 xVP, 10 x Kuranwendungen,	ab € 635,-
	17.10.-19.10.14	Das Blaue Wochenende, 2 x HP,	ab € 199,-
	30.10.-31.10.14	Berlin mit Friedrichstadtpalast, inkl. Eintritt,	ab € 179,-
	06.12.-09.12.14	Striezelmarkt in Dresden, 3 x HP, Flusskreuzfahrten & Kuren auf Anfrage!	ab € 375,-

Kostenlosen Katalog 2014 anfordern

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

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

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

# Wenn du glücklich bist . . . Kita-Kinder und Senioren singen gemeinsam



„Wenn du glücklich bist, dann klatsch mal in die Hand – wenn du glücklich bist und weißt es, dann trau dich nur und zeig es“, so beginnt eines der schwungvollen Lieder, die 17 zweieinhalb- bis sechsjährige Mädchen und Jungen der Kita der ev. St. Peter Gemeinde Groß Borstel gemeinsam mit ihren deutlich älteren Besuchern sangen.

Glücklich waren alle – und nicht, weil der Text es so wollte. Zum zweiten Mal waren sangesfrohe Seniorinnen und Senioren in der Kindertagesstätte zu Gast. Wie selbstverständlich heißt es da „Straßenschuhe aus“ für Alt und Jung. Denn gesungen wird im Gemeindesaal, der früher als Kirche diente und nun vormittags von den Kindern genutzt wird. Wie selbstverständlich kommt auch ein bunt gemischter Kreis zustande. „Ich habe den Vorschlag von Herrn Runck gern angenommen“, so Angelika Eisner-Pusch, die Leiterin der Kita im Gespräch mit dem Senioren Magazin, „dass bei uns Senioren gemeinsam mit Kindern singen. Das ist eine tolle Idee und macht nicht nur den Kindern Spaß.“

Allerdings hat sich Peter Runck, der bei Steinway den Beruf des Klavierbauers erlernt und dann Jahrzehnte als Krankenpfleger gearbeitet hat, auch einiges einfallen lassen, um musikalisch mit den Kindern die richtige Wellenlänge zu finden. Da werden weder der „Brunnen vor dem Tore“ noch der Postillion und sein „Gelber Wagen“ oder der „Hamburger Veermaster“ besungen. Vielmehr treibt das Kindergartenmonster seinen Schabernack und die Affenbande rast auf der Suche nach der Kokosnuss durch den Wald. Die Kinder kennen die Lieder, denn musikalische Früherziehung ist selbstverständlicher Bestandteil der Kita-Arbeit. Und die Senioren? Für die hat Runck Text und Noten parat. „Ich habe immer Spaß am Singen gehabt“, berichtet Peter Finnen (72), der sein Leben lang im Hamburger Hafen gearbeitet hat „und nachdem die LAB hier in Groß Borstel keine Gesangsmöglichkeit mehr bietet, freue ich mich, gemeinsam mit Peter Runck, Gleichgesinnten und den Kindern singen zu können!“ Gemeinsam, das heißt auch mit seiner Frau Inge: „Unsere Enkelkinder sind entweder schon zu alt oder wohnen in Dänemark – da ist es schön, hier Kinder zu haben, die sich darauf freuen, gemeinsam mit uns zu singen“, ergänzt sie. Ähnlich sehen das auch Ursula Runck, die „Bessere Hälfte“ des musikbegeisterten Leiters und Gründers des „Chorvereins B-Note e.V.“ Nicht nur die Kinder sind begeistert. Christa Seher, Birgit Hintzer und Jutta Wiewers-Schrader, die über 50 Jahre im Hamburger Bachchor gesungen hat, freuen sich schon auf den nächsten Termin in der Kita St. Peter. Im Sprachgebrauch von Wirtschaft und Politik würde diese Konstellation von gegenseitiger Begeisterung als eine klassische „Win – Win-Situation“ bezeichnet werden. Kita-Leiterin Angelika Eisner-Pusch nennt es eine „tolle Idee“ und das ist sie auch.

Wie konzentriert Jung und Alt miteinander gesungen haben und wie viel Freude sie dabei hatten, erzählen die Fotos auf dieser Seite. Erzählen kann auch Peter Runck von weiteren Projekten. „Diese Zitrone hat noch viel Saft!“, betitelt einst die Schauspielerin Lotti Huber ihre Autobiografie. Ob Peter Runck schon an so einem Werk arbeitet, ist unbekannt. Auf jeden Fall hat er noch ganz viel Musik im Köcher und möchte sie mit anderen teilen. Deshalb freut er sich über jeden Anruf – ob es um „seinen“ Chorverein B-Note oder mögliche andere Projekte geht. Mobil-Telefon 0163/670 05 26, Informationen auch im Internet: [www.chorvereinbnote.de](http://www.chorvereinbnote.de).

Text und Fotos: F.J. Krause © SeMa

# Wenn die Kultur im Koffer nach Hause kommt...



Um Menschen, die ihr Zuhause nicht mehr verlassen können, Momente des kulturellen Lebens und Erlebens zu ermöglichen, kommen seit Sommer 2013 Kulturbotschafterinnen und -botschafter ins Haus. Sie teilen mit viel Begeisterung und Engagement ihr Steckbriefchen mit den Menschen. So lassen sie für einen Nachmittag die Augen leuchten durch ihr Erzählen, das Mitnehmen auf die Kulturreise, den Austausch. Es ist ein Angebot der evangelischen Arbeitsstelle „Leben im Alter“ und des Seniorenwerkes Hamburg West/Südholstein. Das Konzept gibt es auch schon in einigen anderen Bundesländern.

**Ein starkes Team**  
Das hiesige Projekt „Kultur im Koffer“ wurde von den evangelischen Kirchen in Hamburg initiiert und erfährt Unterstützung von der Hauptkirche St. Michaelis und der Homann-Stiftung. „Kulturelle Aktivitäten im Alter ermöglichen soziale Kontakte und erhalten die Lebensqualität!“, sagt Martha Zinn vom Seniorenwerk des Kirchenkreises Hamburg West/Südholstein.

**Themenvielfalt**  
Rund 16 Menschen sind momentan im Einsatz. Was die Damen und Herren so aus dem Koffer zaubern? Das Themenangebot ist bunt: Jazz, Fußball, Märchen, Heinz-Erhardt-Gedichte, britische Lebensart, Brasilien, Klee trifft Picasso, Speicherstadt, Tierwelt, Groschenhefte der Nachkriegszeit, Karl May, Mascha Kaléko und Fußballweltmeisterschaften zwischen 1954 und 1990 gehören dazu und noch vieles mehr. Es sind Menschen mit einer Leidenschaft für ein Thema, mit Fachwissen und interessantem Material.



**Wie geht's?**  
Die Besuche sind kostenlos. Manchmal macht es den Kulturbotschaftern und den Besuchten so viel Spaß, dass man gleich noch einen weiteren Termin ausmacht. „Mir macht das richtig Spaß, meine Leidenschaft für Fußball mit Menschen zu teilen!“, sagt Herr Schubert, ein Kulturbotschafter aus dem Norden Hamburgs. Und wenn man Lust hat, können auch Nachbarn oder Freunde dazu kommen. Um einen Kulturbotschafter ins Haus kommen zu lassen, ist Heidrun Wörle die richtige Ansprechpartnerin. Sie erreichen sie unter der Telefonnr. 040/519 000 827.

**Gutscheine verschenken**  
Manchmal traut man sich selbst nicht, die Kulturbotschafter zu bestellen oder kennt das Projekt nicht. Dann haben Angehörige oder Freunde von Menschen, die nicht mehr aktiv am kulturellen Leben teilnehmen können, die Möglichkeit, einen Gutschein zu verschenken. Diesen schön gestalteten Gutschein kann man am Kirchenschalter in der Rathauspassage bekommen. Hierfür wird um eine kleine Spende gebeten.

**Neue Botschafter/-innen gesucht**  
Wer ein Thema hat, über das er gerne spricht oder ein besonderes Hobby, kann sich als Botschafter/-in melden. Es werden immer neue Interessierte gesucht. In einem Einführungskurs entwickeln Sie Ideen, wie Sie beispielsweise den Koffer packen können. Welche Materialien wie CDs, Landkarten, Bilder oder eigene Erinnerungsstücke passen zu meinem Thema? Wie verhalte ich mich im Kontakt zu den Kulturinteressierten und wie spreche ich sie am besten an? Damit die ehrenamtlichen Kulturbotschafter untereinander im Gespräch bleiben, sich Erlebtes berichten können sowie Tipps und Anregungen bekommen, treffen sie sich regelmäßig zum Austausch.

**Der nächste Einführungskurs**  
Der nächste dreitägige Kurs fängt am Sa., 11.10.14 von 10-16 Uhr an. Ergänzend hierzu folgen zwei Montagstermine am 20.10.14 und 10.11.14 von 17-20 Uhr im Gemeindehaus St. Michaelis, Krayenkamp 4 b, 20459 Hamburg. Um Anmeldung bei Fr. Dorner, Tel.: 040/58 95 02 53 od. [ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de](mailto:ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de), wird gebeten. Rosbigal © SeMa

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

	+		+		=	<b>Super Set-Preis! nur 899,-€</b>
<b>KOMFORTBETT</b>		<b>MOTORRAHMEN</b>		<b>KOMFORTMATRATZE</b>		
• in verschiedenen Ausführungen		• mit zwei Motoren		• besonders leicht		
• in folgenden Größen: 90/190 cm, 90/200 cm, 100/200 cm		• stufenlos verstellbar		• waschbarer Bezug, abnehmbar		
		• mit Schulterkomfortzone		• in zwei Festigkeiten wählbar		

Öffnungszeiten: Montag-Freitag 10.00 - 18.00 Uhr • Samstag 10.00 - 16.00 Uhr

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

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

Kommen Sie ins **BETTENLAND** Sitzen schlafen...  
MATRATZEN LATENROSTE WASSERBETTEN



# Pingpong bis ins hohe Alter



Teilnehmerin in Auckland gewesen ist. Und die Weltmeisterschaft war nicht ihr erster und einziger weltweiter Tischtennis-Fight, denn bereits bei der Europameisterschaft in Bremen ein Jahr zuvor trumpte die Doppel-Weltmeisterin von 2010 gehörig auf – und wurde zum „Medien-Star“, über den das Fernsehen genauso berichtet hat wie weitere Medien.

### Begeisterung für ein schnelles Spiel

Dabei ist Inge-Brigitte Herrmann hierzulande kein sportlicher Einzelfall. Als temporeiches Rückschlagspiel gilt Tischtennis als eine der Sportarten, die sich im Wettkampf wie in der Freizeit für alle Altersgruppen eignet und auch in späteren Jahren noch leicht erlernbar ist. Bereits nach ein paar wenigen Trainingseinheiten können sich auch Anfängerinnen/Anfänger mit fortgeschrittenem Alter über erste er-

**Bei Wettkämpfen geht es bis Ü85. Aber auch als Hobby gehört Tischtennis zu den Aktivitäten mit einem extrem hohen Seniorenanteil, denn der Sport macht Spaß und hält jung.**

Als im vergangenen Mai in Auckland, Neuseeland, die 17. Weltmeisterschaften der Senioren stattfanden, kam eine große Teilnehmergruppe aus Deutschland. Um die 200 Spielerinnen und Spieler, eingeteilt in die acht offiziellen Altersklassen Ü40, 50, 60, 65, 70, 75, 80, 85 rückten mit Schlägern und Bällen an, um gegen globale Mitbewerber um wertvolle Titel zu kämpfen. Mitglied der deutschen WM-Delegation war dabei auch die aus Preetz stammende Inge-Brigitte Herrmann, die mit ihren zu dem Zeitpunkt des Wettkampfes 93 Jahren die älteste



folgreiche Ballwechsel freuen. Je weiter sie dann fortgeschritten sind – oder auch zu Wettkämpfen fahren, desto begeisterter nehmen sie an dem faszinierend rasanten Spiel teil, bei dem es vor allem um eine abwechslungsreiche Taktik und variantenreiche Schläge geht. Dabei gilt Tischtennis sowohl in Profiwettkämpfen als auch als Hobby als ein sehr gesunder Sport mit einem geringen Verletzungsrisiko.

### Spaß an Bewegung und Lust an Taktik

Wer sich für die Sportart mit dem vier Zentimeter großen Ball, der auf einem rechteckigen Tisch zwischen den Spielerinnen/Spielern hin und her gespielt wird, interessiert, der braucht eigentlich nicht viel: Spaß an der Bewegung, etwas gute Kondition, die man aber auch im Laufe der Tischtennis-Aktivität zusätzlich aufbaut, einen passenden Schläger und eben den weißen leichten Pingpong-Ball. Und man braucht etwas Geschick und die Lust an der Taktik beim Spielen, denn „Ziel ist es, die Gegnerin oder den Gegner unter Druck zu bringen und einen Fehler zu provozieren. Der Reiz des Spiels liegt in den schnellen Ballwechseln und den variantenreichen Spieltechniken“, wie es der „Deutsche Tischtennis Bund“ formuliert. Möglichkeiten gibt es dafür viele, die auch von Mitspielern sehr hohen Alters ausgespielt werden können. So ist es möglich, den Ball zu schlagen, schmettern oder zu schupfen, wie es in der TT-Fachsprache heißt. Bereits eine kleine Verän-

derung in der Taktik oder in der Schlägerhaltung und der weiße Ball springt von der Tischtennisplatte ab oder nimmt eine andere Drehung auf.

### Sport zum Vorbeugen und Lindern

Auch ältere Menschen, die sich mit der Technik des Tischtennis erst einmal angefreundet haben, üben damit einen Sport aus, den sie noch ihr ganzes Leben lang betreiben können. Entschieden haben sie sich dabei – oftmals unbewusst – für einen sogenannten Gesundheitssport, denn beim Tischtennis vereinen sich Präventionssport und Rehabilitationssport. Als vorbeugende Form der Fitness sorgt Tischtennis vor allem für eine Verbesserung des Herzkreislaufsystems und der koordinativen Fähigkeiten sowie für die Stärkung der Faktoren Kraft und Entspannung. In der Sparte des Reha-Sportes, die auch von immer mehr traditionellen Sportvereinen angeboten wird, kann Tischtennis sogar von Menschen mit Behinderungen und von der Behinderung bedrohten Personen angewendet werden. Mit dem langfristigen Ziel, die eigene Gesundheit zu stärken, ein bestehendes Krankheitsbild zu lindern oder sogar die Heilung zu verstärken und – zunächst unter Anleitung, später eigenständig – regelmäßig Tischtennis-Spiele zu absolvieren. Selbst von Menschen mit Erkrankungen der Orthopädie, also mit vorübergehenden oder chronischen Gelenkschäden, Osteoporose oder Wirbelsäulenschäden, kann Tischtennis gespielt werden.

### Großes Interesse in der Hansestadt

Generell ist es wohl einfacher, bis ins hohe Alter an der TT-Platte zu agieren, wenn man bereits in jungen Jahren mit dem Sport angefangen hat. Jedoch lässt sich Tischtennis auch noch als Senior oder Seniorin erlernen, wie etwa die Kursangebote der „Hamburger Inline-Skating Schule e. V.“, kurz HIS, deutlich machen. In dem dort angebotenen Programm „Fit ab Fünfzig“, zu dem auch Tischtennis gehört, werden die Teilnehmer an Techniken mit Schlägern, Bällen und Ballmaschine herangeführt. Verschiedene Aufgaben und Herausforderungen, etwa Wahrnehmen und Reaktion, sorgen dabei für eine bessere Geschicklichkeit und Koordination.

„So wird auch manche Herausforderung im Alltag mit mehr Leichtigkeit genommen“, sagt Volker Nagel, Dozent am Hamburger Institut für Bewegungswissenschaft, Abteilung Sport- und Bewegungsmedizin und HIS-Leiter. „Viele Teilnehmer unserer Kurse trainieren seit mehr als 10 Jahren bei uns. Unsere Begleittesten zeigen: sie sind in dieser Zeit in puncto Geschicklichkeit „jünger“ geworden. Nicht aufs Alter kommt es dabei an, sondern auf die richtige Art, Körper und Geist zu trainieren“, ergänzt der Sportfachmann. Dass das Interesse an Tischtennis in den letzten Jahren deutlich zugenommen hat, zeigen auch die Entwicklungen in der Sportschule: „Wir haben im letzten Jahr aus überwiegend Anfängern zwei Tischtennisgruppen aufgebaut. Das jüngste Mitglied ist 51, das älteste 86“, erklärt Dr. Henrike Adler, Dipl. Sportwissenschaftlerin. Das Durchschnittsalter ist also bei 67 und zeigt, dass Tischtennis ein Sport für Ältere ist. Petersen © SeMa

**Der Pöhlshof**  
Rathausallee 83 a, 22846 Nordestedt

Servicewohnungen – geborgen im Alter

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

**Öffnen Sie die Tür und fühlen Sie sich einfach wohl.**  
Verbr.ausw.: 135 kWh/m<sup>2</sup>a, Fernw., Bj. 1994

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

Wohnungsunternehmen **Plambeck** Ochsenzoller Straße 147 · 22848 Norderstedt [www.plambeck.com](http://www.plambeck.com)

*... sich des Lebens freuen*  
**EMMAPLAMBECKHAUS**

**»Service-Wohnungen mit Betreuung«**

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

Verbr.ausw.: 73 kWh/m<sup>2</sup>a, Fernw., Bj. 2007  
**Frau Asmussen freut sich auf Ihren Anruf, Tel. 040.523 02 -168**

Betreuung durch die **Plambeck**  
Wohnungsunternehmen  
[www.emmaplambeckhaus.de](http://www.emmaplambeckhaus.de)

**HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST**  
Kleine Stadt für Senioren GESTIFTET 1227

**Leben bei uns**

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

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

Mit Bewegung geht alles besser. Lässt diese nach oder ist sie sogar dauerhaft eingeschränkt, dann kommt das Team vom „motion-center“ ins Spiel.

Hier gibt es Mobilität und Lebensfreude in Wohlfühlumgebung: Bunte Igelbälle, die in hellen Regalen liegen. Daneben farbenfrohe Kissen oder farbige Gymnastikbälle für ein gesundes und mobiles Sitzen. Aber auch Gehstöcke, Anzieh- und Greifhilfen, Duschhocker und schicke Kompressionsstrümpfe. „Wer denkt, dass es die nur in Beige gibt, dem zeigen wir gerne etwas anderes,“ lädt Susanne Scheitor alle in das „motion-center Hamburg“ ein.

#### Jedes Produkt eine Maßarbeit

Das motion-center gehört zu den größten Hilfsmittel-Dienstleistern im Norden. Allein in der Hansestadt beschäftigt es circa 25 Mitarbeiter und an allen Standorten – Rendsburg, Schleswig und Bremen – mehr als 150 Personen. Individuell und passgenau, so werden auch die Hilfsmittel aus der Ortho-



## motion-center – das etwas andere Sanitätshaus

pädie- und Reha-Technik für jeden Kunden gefertigt oder angepasst. Zum Service gehört ebenso die Versorgung beim Kunden zu Hause und in den Einrichtungen. „Jedes Hilfsmittel wird genau mit der Person, die es später nutzt, abgestimmt. Dafür gehen unsere Mitarbeiter zum Beispiel auch in Seniorenheime und Wohneinrichtungen, Krankenhäuser, Reha- oder Ärztezentren,“ betont die Marketing-Leiterin des über 25 Jahre bestehenden Unternehmens.

#### Gezielter Service für jedes Alter

Vor allem orthopädisches Schuhwerk, Einlagen, Prothesen und Orthesen, die in den hauseigenen Reha- und Orthopädietechnik-Werkstätten hergestellt werden, erleben einen sehr großen Bedarf. Neben der medizinischen Versorgung von Kindern und Jugendlichen, also der Pädiatrie, stehen dabei immer öfter ältere Menschen im Mittelpunkt. „Denen können wir alles anbieten, was sie an Alltagshilfen für ihre Mobilität und in einer Pflegesituation benötigen,“ erklärt Susanne Scheitor.

#### Begleiter für drinnen und draußen

Ein Beispiel dafür seien Rollatoren, die ja heute kaum aus dem Alltag wegzudenken sind. Doch welches Modell ist überhaupt geeignet? Eine Frage, die im „motion-center“ mit den Kunden zusammen erörtert wird. Erst dann wird das richtige Gefährt ausgesucht, wie etwa ein „Indoor“-Rollator für zu Hause oder einer mit robusten Reifen für draußen. Benötigt der Senior mehr mobile Unterstützung, kommt vielleicht ein Elektromobil in Frage. Auch hier steht einem das „motion-center“-Team mit Rat und Tat zur Seite.

Alexandra Petersen © SeMa



**motion-center**  
hamburg

Das neue Sanitätshaus

- Sanitätshaus
- Reha-Technik
- Orthopädietechnik
- foot power

Alsterdorfer Mark 12 | Fon: 040 5935216 - 0  
22297 Hamburg | Fax: 040 5935216 - 16  
www.motion-center.de



### 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



Was machen Senioren in ihrer Freizeit? Für Frauen und Männer ab 55plus bietet „LAB“ Eppendorf viele tolle Angebote. Und plant weitere Aktivitäten.

Kaum stehen die Türen offen, geht es los mit den Freizeitmöglichkeiten: In dem Senioren-Treffpunkt für das Einzugsgebiet Eppendorf-Hoheluft, der zum Senioren-Verein „Lange Aktiv Bleiben e. V.“, kurz „LAB“, gehört, erhalten ältere Menschen viele tolle Möglichkeiten, sich tagsüber zu beschäftigen.

Damen und Herren, die ihre freie Zeit aktiv und vor allem nicht allein verbringen möchten, sind in diesem Treffpunkt herzlich willkommen. „Wir können gut neue Mitstreiter gebrauchen und freuen uns über jeden, der sich für unsere Angebote interessiert“, betont Inge Körner. Mit Traute Tieves und Barbara Mochell leitet sie den Eppendorfer „LAB“-Treff, den es an diesem Standort genau seit 20 Jahren gibt.

Dabei sind die drei lebensfrohen älteren Damen erst seit diesem Juni als Treffpunkt-Leitung aktiv, denn nachdem die bisherige Leiterin ihre Arbeit niedergelegt hat, sollte das Organisatorische nicht mehr bei einer Person liegen. „Jede von uns ist schon länger hier im Treff aktiv. Also fanden wir die Idee, uns die Arbeit zu teilen, gut. Fällt eine von uns aus, sind ja die anderen da“, erklärt Frau Tieves die Dreier-Form. Und Frau Mochell ergänzt erfreut: „Wir sind ein sehr dy-



### Geistreich und gesellig in Eppendorf

namisches Team und mit Freude dabei!“ Das passt zum Programm, das sich das Eppendorfer „LAB“ auf die Fahnen geschrieben hat: Aktiv sein und bleiben – dieser Gedanke steht hier unter einem guten Motto, denn die Devise des Hauses lautet „sich geistig und körperlich fit halten“. Montags bis freitags zwischen 10 und 18 Uhr sowie am Sonnabend und Sonntag zu unterschiedlichen Zeiten stehen die Räume und der Hinterhof offen. Schwerpunkte des monatlichen Programms sind zum Beispiel Spiele, wie Bridge, Schach – das im „LAB“ auch gern von Damen gespielt wird - Canasta, Bingo, Kniffel und Skat. Von Oktober bis April findet außerdem das Sonntagscafé statt.

Ebenso können die Menschen, die hierher kommen, ihre Freizeit sport-

lich verbringen, indem sie an Tai Chi, Qi Gong, Gymnastik oder Meditation teilnehmen. Aber auch ihre geistige Fitness kommt nicht zu kurz, denn der „LAB“-Treff hält Computerangebote, die ab Januar nächsten Jahres wieder starten, und Sprachkurse bereit. „Wir bieten Englisch, Spanisch, Französisch und Italienisch, und unsere Lehrer sind Muttersprachler, kommen von bekannten Sprachschulen“, erklärt Frau Mochell.

Eine Sprache liegt den drei Leiterinnen besonders am Herzen. Das ist Plattdeutsch. Also schmieden sie den Plan, Plattdeutsch-Kurse oder einen Gesprächskreis anzubieten. Das ist aber längst nicht alles, denn „Ideen gehen uns nicht aus“, wie es Frau Tieves hervorhebt. Noch für dieses Jahr steht ein musikalisches Angebot auf dem Eppendorfer „LAB“-Programm, denn in Kürze soll sonabends ein Singkreis mit Gitarrenbegleitung stattfinden.

Darüber hinaus wird der Treffpunkt, dessen Räume und WCs bereits barrierefrei zugänglich sind, demnächst im neuen schönen Aussehen erscheinen, denn in Kürze geht seine Umgestaltung los: „Wir wollen alles frisch und freundlich streichen“, erzählen die drei Leiterinnen. Jeder Interessierte ist dann (und natürlich bereits ab sofort) in den Eppendorfer Weg 232 eingeladen – zu einer unverbindlichen Schnupperstunde oder zum Winterfest im Dezember.

Alexandra Petersen © SeMa

#### Treffpunkt Altona

Große Rainstraße 22  
Tel.: 040 - 39 76 71  
altona@labhamburg.de

#### Treffpunkt Eppendorf

Eppendorfer Weg 232  
Tel.: 040 - 420 63 23  
eppendorf@labhamburg.de

#### Treffpunkt Eimsbüttel

Doormannsweg 12  
Tel.: 040 - 28 78 43 17  
eimsbuettel@labhamburg.de

#### Treffpunkt Mümmelmannsberg

Oskar-Schlemmer-Str. 21  
Tel.: 040 - 715 34 18  
muemmelmansberg@labhamburg.de

#### Treffpunkt Groß Borstel

Borsteler Chaussee 49  
Tel.: 040 - 38 65 21 13  
grossborstel@labhamburg.de

#### Treffpunkt Hamm

Fahrenkamp 27  
Tel.: 040 - 21 59 08  
hamm@labhamburg.de

#### Treffpunkt Lokstedt

Vogt-Wells-Straße 22  
Tel.: 040 - 58 43 82  
lokstedt@labhamburg.de

#### Treffpunkt Ohlsdorf

Böckelweg 21  
Tel.: 040 - 55 77 93 80  
ohlsdorf@labhamburg.de

#### Treffpunkt St. Georg

Hansaplatz 10  
Tel.: 040 - 24 14 90  
st.georg@labhamburg.de

#### Treffpunkt St. Pauli

Beim Grünen Jäger 10a  
Tel.: 040 - 43 55 45  
st.pauli@labhamburg.de

**Wer in Hamburg älter wird, möchte mobil bleiben. Das Auto gehört dazu – auch wenn die Fahrtüchtigkeit im Alter ab- und die Kritik an Oldies im Straßenverkehr zunimmt.**

Im „Leitbild Älter werden in Hamburg“ steht: „Hamburg soll zu einer Stadt weiterentwickelt werden, die auf einen deutlich höheren Anteil älterer Menschen gut vorbereitet ist, die es ermöglicht, selbstständig und selbstbestimmt in der eigenen Wohnung, in der Nachbarschaft, im öffentlichen Raum und in Kultur- und Freizeiteinrichtungen sich zu bewegen und zu leben.“ Selbstverständlich werden viele „öffentliche Räume“ per Bahn oder Bus erreicht. Aber oft gehört das Auto zum Leben der Senioren dazu. Wer heute 60 Jahre und älter ist, wuchs mit dem Auto als Symbol von Status und Beweglichkeit auf. Ohne Wagen war man nichts in den 60-er und 70-er Jahren. Das vergisst man nicht. Doch wer als Senior noch selbst fahren will, muss oft genug selbstbewusst an Vorwürfen vorbeisteuern: „Wer älter ist, sieht und hört nicht mehr gut, reagiert zu spät, reagiert falsch.“

So wurde Hamburg Anfang des Jahres ins Bild gesetzt, dass Senioren (ab 65 Jahre) 2013 an 11.078 Unfällen beteiligt waren. 61,2 Prozent davon verursachten sie selbst. „So viel wie keine andere Altersgruppe.“ Der Verkehrsunfallbericht zählt insgesamt 64.995 Unfälle. Von den 11.078 Seniorenunfällen wurden 61,2 Prozent von den älteren Fahrern selbst verursacht. Hochgerechnet macht das 19 Prozent. Der Anteil der über 65-Jährigen in Hamburg liegt bei 24 Prozent. Allerdings meldet die Polizei: Mit zunehmendem Alter steigt die Zahl der Älteren, die am Unfall schuld sind. Schnell war Hamburger Politik gefragt.

Doch aus der Behörde für Inneres und Sport von Senator Michael Neumann heißt es: „Senator Neumann hat zu keinem Zeitpunkt Sonderregelungen für ältere Autofahrer gefordert, sondern sich dafür ausgesprochen, dass der Bund die Einführung des EU-weit befristeten Führerscheins als Gelegenheit nutzen sollte, für alle Führerscheininhaber regelmäßige Seh- oder Gesundheitstests vorzusehen, gleich welchen Alters. Es ist nicht die Absicht des Senators, verschiedene Gruppen von Verkehrsteilnehmern – seien es ältere oder jüngere, Rad- oder Autofahrer – unterschiedlich zu behandeln“, so Swantje Glismann, Büro Senator Neumann.

Damit rückt die Hamburger Politik von einer schnellen Bewertung ab, die beim Fahren oft Schule macht: Ältere gehören nicht mehr hinters Steuer. Dabei nimmt zwar die Anzahl der „Seniorenunfälle“ zu, aber auch die der älteren Unfallopfer. Aber gleichzeitig führt der demografische Wandel dazu, dass die ältere Generation stärker im „öffentlichen Raum“ präsent ist. Es gibt mehr ältere Bürger, also gibt's auch mehr ältere, die Auto fahren – und es gibt immer mehr Ältere, die ihre Fahrtauglichkeit selbstkritisch prüfen sollten. In wenigen Jahren ist ein Drittel der deutschen Autofahrer älter als 60 Jahre. Derzeit gibt es rund 54 Millionen Führerscheinbesitzer, davon sind gut 9,5 Millionen 65 Jahre oder älter. Eine typische Ursache für Unfälle älterer Menschen ist die verschlechterte Wahrnehmung des Umfeldes. Senioren sehen und hören nicht mehr so gut, das Reaktionsvermögen sinkt. Die Einschätzung des Raumes wird schlechter, der Bremsweg länger.

Doch hier sollten sich jüngere Fahrer an die eigene Nase fassen. Hier mindern nicht altersbedingte Einschränkungen der

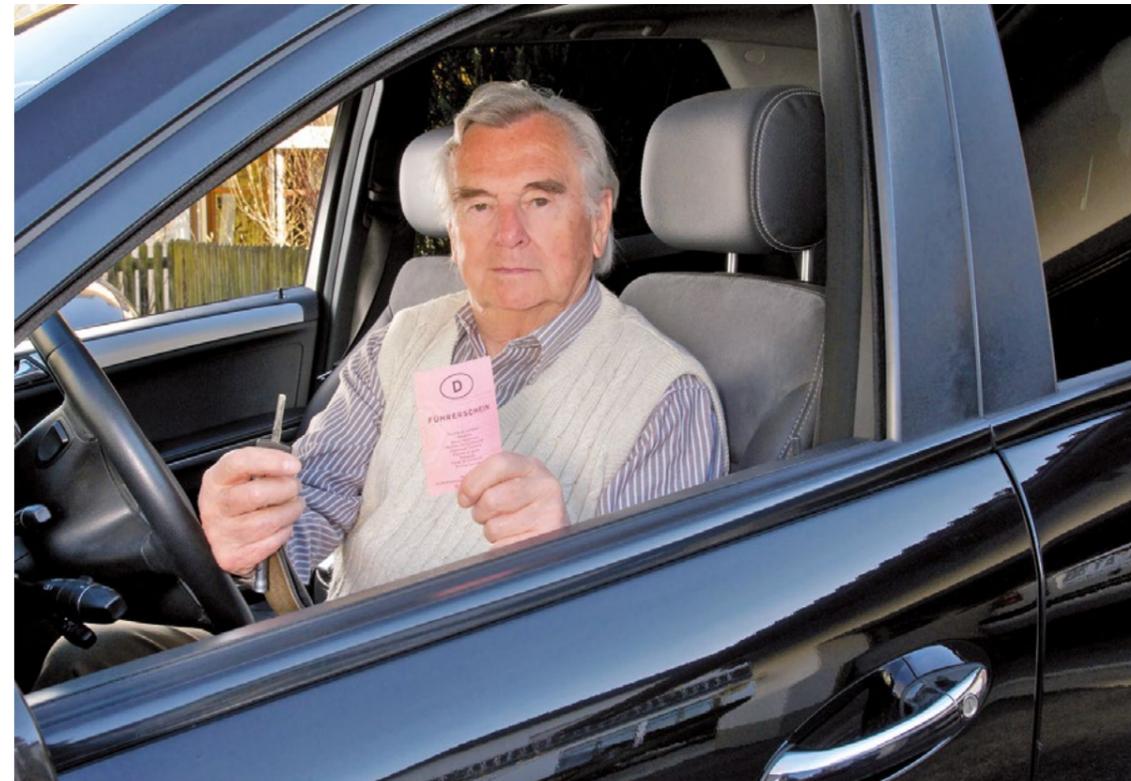
Sinne die Freude am Fahren. Vielmehr steht vielen der Sinn oft Übermut und Raserei. Laut Dekra und AXA „schenken sich die beiden Gruppen nicht besonders viel“. Allerdings sind die Ursachen für Unfälle verschieden: Ältere verlieren in schwieriger Verkehrslage schneller den Überblick als Jüngere. Ältere begehen oft Fehler bei der Vorfahrt oder beim Abbiegen, Wenden, Rückwärtsfahren, Ein- und Anfahren. Jüngeren werden „Drängelei und „Abstandsfehler“ oder „nicht angepasste Geschwindigkeit“ angelastet. So verschieden das Fahrverhalten ist, so unterschiedlich ist auch das Risiko, selbst Unfallopfer zu werden. Das Risiko dafür steigt ab 75 Jahren deutlich an, so das Statistische Bundesamt. Bei einem Fahrer Ende 70 liegt es doppelt so hoch wie bei einem zwischen 30 und 60 Jahren. Die Wahrscheinlichkeit, ab 65 Jahren bei einem Unfall zu sterben, ist etwa zweieinhalb Mal so hoch wie in jüngeren Altersgruppen.



Dennoch: Das Bild vom tattrigen Grauhaarigen am Steuer mit Hut auf der Ablage ist zu revidieren, meint auch Ulrich Chiellino, ADAC-Fachreferent Verkehrspsychologie: „Ältere Verkehrsteilnehmer sind entgegen der allgemeinen Meinung sehr sicher unterwegs. Sie verursachen weniger tödliche Unfälle mit dem Pkw als zum Beispiel Fahranfänger und das bei einem Bevölkerungsanteil von etwa 20 Prozent im Vergleich zu weniger als 10 Prozent bei den Fahranfängern.“ Der ADAC lehnt Sonderregelungen nur für eine bestimmte Altersgruppe ab, da diese nicht verhältnismäßig wären.“ Denn: Eine Überalterung im Straßenverkehr sei nicht eingetreten, obwohl die Gruppe der über 65-jährigen fahrfähigen Bevölkerung in den vergangenen 20 Jahren um etwa 40 Prozent gestiegen sei. „Insofern droht keine ‚Überalterung‘, sondern eher eine im positiven Sinne Übertechnologisierung.“ Fortschritt durch Technik hilft auch Senioren am Volant.

Wer früher in der Fahrschule die „Stotterers“ lernte, muss heute mehr wissen: Es gibt ESP. Wer sein physisches und psychisches Können auf den Prüfstand stellen möchte, kann auf Selbst-Test oder FahrFitnessChecks, wie sie der ADAC anbietet, zurückgreifen und dazulernen. Es gibt mehr als ESP. Kerstin Schröder, Leiterin Handelsmarketing, Mercedes-Benz Niederlassung Hamburg Daimler AG, Marketing/Kommunikation: „Aktuell stehen 15 praktische Fahrhilfen zur Verfügung. Das Angebot reicht von Bedien- und Lenkhilfen über Pedalveränderungen bis zu Techniken zum bequemeren Ein- und Aussteigen. Außerdem besteht die Möglichkeit, den Sitz nach Wunsch anzupassen. Mit dieser Auswahl wird Mercedes-Benz sowohl behindertenspezifischen Anforderungen als auch allgemeinen individuellen Bedürfnissen – wie beispielweise einer besonderen Sitzposition – gerecht, um seinen Kunden uneingeschränkte Mobilität und damit ein Plus an Lebensqualität zu ermöglichen.“ Betroffen sind viele:

## 11 Fragen zur eigenen Verkehrstauglichkeit:



- Fällt Ihnen das Fahren bei Nacht oder in der Dämmerung besonders schwer und blenden Sie häufig entgegenkommende Fahrzeuge?
- Sind Ihnen in letzter Zeit nicht erklärbare Unfälle oder Beinahe-Unfälle passiert?
- Verfahren Sie sich öfter?
- Empfinden Sie das Autofahren als immer anstrengender?
- Fällt es Ihnen schwer, die Geschwindigkeit anderer Autos richtig einzuschätzen?
- Hat Sie jemand mal auf Ihren Fahrstil angesprochen oder fährt man nicht mehr gerne mit Ihnen?
- Fühlen Sie sich in fremder Umgebung oder im dichten Stadtverkehr zunehmend unsicher?
- Haben Sie das Gefühl, in kritischen Situationen langsamer als früher zu reagieren?
- Sind Sie unsicher, wenn Sie auf eine Hauptverkehrsstraße (ohne Ampelregelung) einbiegen wollen?
- Sind Sie tagsüber vermehrt müde –auch am Steuer?
- Hupen andere öfter ungeduldig?



Für Prof. Dr. Ursula Lehr, Vorsitzende der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO), ist es notwendig, ältere Menschen stärker über Veränderungen beim Älterwerden zu informieren und sie zu animieren, ihre Seh- und Hörfähigkeit regelmäßig zu überprüfen. Auch über Medikamente und ihre Auswirkungen auf den Verkehr müssten Hausärzte und Apotheker aufklären. Pflichtuntersuchungen allein aufgrund des kalendarischen Alters lehnt Lehr ab. „Auch wenn Unfälle, die durch Ältere verursacht werden, in den Medien stets hervorgehoben werden, belegen die Zahlen nicht, dass Ältere öfter in selbstverschuldete Unfälle verwickelt sind als Jüngere. Sorgen bereitet der BAGSO jedoch die zunehmende Zahl demenziell veränderter alter Menschen, denen die Fähigkeit zur realistischen Beurteilung ihrer Fahrfähigkeit fehlt. Hier ist der Hausarzt gehalten, mit seinem Patienten zu sprechen und ihn dazu zu bewegen, den Führerschein abzugeben.“

Statt einer derartigen Radikallösung schlägt Lehr moderate Verkehrskontrollen vor. „Überlegenswert ist eine sogenannte eingeschränkte Fahrerlaubnis, begrenzt auf einen bestimmten Raum beziehungsweise auf das Fahren bei Tageslicht zu erteilen, statt den Führerschein generell zu entziehen. Damit würde man Senioren die Beweglichkeit erhalten, was unbedingt zu deren Selbstständigkeit – sie können zum Supermarkt, zur Apotheke, zum Arzt fahren – und damit zu ihrem Wohlergehen beiträgt.“

Deutsche Autos müssen regelmäßig zum TÜV, Fahrer nicht. Niederländer, Spanier oder Italiener erhalten die Lizenz zum Fahren nur befristet. In Deutschland gilt: einmal Fahrer, immer Fahrer. Nur wenige geben freiwillig den Führerschein im Alter zurück.

Dr. Riedel © SeMa

| [www.ahdh.de](http://www.ahdh.de)

**HESSE DIEDERICHSEN**  
HEIM

**Ein Herz**  
**muss Hände haben**



**Ein neues Zuhause für ältere, pflegebedürftige Menschen:**

- Pflege in freundlichen Einzel- und Doppelzimmern
- Vollverpflegung, auch Diät-kost
- Umfangreiche soziale Betreuung
- Vielseitiges kulturelles Angebot
- Kurzzeitpflege möglich

**Bitte fordern Sie unseren Hausprospekt an!**

Hesse Diederichsen Heim

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



## Wenn der Herbst leise an die Tür klopft – Nüsse schmackhaft und gesund

Die ersten kalten Nächte, der Wind, die kühleren Temperaturen – im September spürt man allmählich, dass der Sommer uns verlässt. Doch was uns auf der einen Seite wehmütig macht, sorgt auf der anderen Seite für erste gemütliche Abendstunden mit Kerzenschein. Und im Garten sowie auf Märkten beginnt nun die Saison für heimische Nüsse und Maronen, die lecker schmecken und mit denen man köstliche Gerichte und Kuchen zaubern kann.

Die meiste Ware kommt jedoch aus Südeuropa und den USA. Von dort ist die Ware meist das ganze Jahr über verfügbar. Am besten kaufen Sie Nüsse frisch und mit Schale. So können Sie sicher sein, dass die Nüsse nicht von schädlichen Schimmelpilzen befallen sind. Außerdem halten sie dann länger.

### Voll Fett

Nüsse sind wegen ihres hohen Fettgehalts von 50 bis 70 Prozent oft unter feurbewussten Menschen verpönt, aber wegen ihrer vielen Vorzüge sollten sie nicht auf dem Speiseplan fehlen. Vitamine wie B, E und Folsäure, Mineralien, sekundäre Pflanzenstoffe, ungesättigte Fettsäuren wie Linolsäure und ihr hoher Eiweißgehalt (zwischen 15 und 20 Prozent) machen die Nüsse sehr gesund. Ein bewusster Einsatz ist wegen der vielen Kalorien trotzdem geboten, denn mit 628 kcal pro 100 g sind beispielsweise Haselnüsse Kalorienbomben und nicht geeignet als abendlicher Snack vor dem Fernseher.

### Walnüsse

Walnussbäume tragen erst nach fünf bis sieben Jahren reichlich Früchte, können dann aber über 100 Jahre abgeerntet werden. Walnüsse haben es in sich. An Mineralstoffen hat die Nussfrucht Kalium, Zink, Magnesium, Eisen und Calcium zu bieten. Vitamine der B-Gruppe und Vitamin E liefern sie ebenso. 50 g Nüsse decken den Tagesbedarf eines Erwachsenen an sogenannten Omega-3-Fettsäuren. Diese gehören zu der Gruppe der ungesättigten Fettsäuren, die in unserem Körper sogenannte freie Radikale abfangen und damit für die Zellen unschädlich machen können.

### Haselnüsse

Haselnüsse sind hervorragende Calciumlieferanten. Auch die Mineralstoffe Magnesium, Kupfer, Eisen, Zink, Fluor und Selen sind in ihnen zu finden. Dazu kommt das Vitamin E. Die Nüsse sind auch im sogenannten Studentenfutter zu finden, denn ihnen wird durch den hohen Lezithin-Gehalt eine positive Wirkung auf unsere Nerven und das Gedächtnis zugeschrieben. Allergiker sollten bei diesen Nüssen besonders vorsichtig sein. Denn bei heuschnupfengeplagten Menschen mit Reaktionen auf Birkenpollen kann es zu einer Kreuzallergie mit Haselnuss kommen.

Dann kommt es nicht selten zu Kribbeln im Mund- und Rachenraum bis hin zu Atemnot.

### Mandeln

Botanisch gesehen gehören Mandeln nicht zu den Nüssen. Sie sind Steinfrüchte, deren Kern essbar ist. Trotzdem sind sie aus vielen Nussmischungen nicht wegzudenken. In Mitteleuropa gibt es Mandelbäume in Weinanbaugebieten. Die größeren Anbaugebiete liegen aber in den USA, dem Mittelmeerraum sowie im Iran und Pakistan. Ähnlich wie bei den Nüssen, enthält die Mandel viele ungesättigte Fettsäuren, Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium und Kupfer. Hinzu kommen große Mengen der Vitamine B und E sowie Betacarotin.

Es gibt Erkenntnisse, dass Mandeln eine probiotische Wirkung haben. Sie liefern bestimmten Darmbakterien Nahrung, die das Immunsystem unterstützen und uns somit gesund erhalten. Und auch, wenn es paradox klingt: Studien haben gezeigt, dass Mandeln beim Abnehmen helfen können – trotz des hohen Fettgehalts. Während einer Diät, bei der Kalorien gezählt werden, kommt es häufig zu Hungerattacken. Eine Hand voll Mandeln schafft Abhilfe, denn Mandeln stillen den Hunger und machen lange satt. Außerdem nimmt der Körper das enthaltene Fett nicht vollständig auf und scheidet den Rest wieder aus. Dies liegt wahrscheinlich am Fasergehalt oder der Stabilität der Mandelzellwände.

### Maronen

Maronen zählen zu den Esskastanien und sind im botanischen Sinne Nussfrüchte. Sie sind fettärmer als ihre Nusskollegen und reich an ungesättigten Fettsäuren. Zudem enthalten sie Mineralien wie Kalium, Natrium, Calcium, Eisen, Kupfer, Magnesium sowie die Vitamine Folsäure, Vitamin B1, B2 und B6, Vitamin C und E. Auch Betacarotin ist enthalten. Im Vergleich mit anderen Nüssen haben sie „nur“ um die 200 kcal pro 100 Gramm. Maronen bereitet man möglichst kurz nach dem Einkauf zu, da sie sonst ihr Aroma verlieren und auskeimen könnten. Wer sie länger lagern möchte, bewahrt die Esskastanien im Kühlschrank auf. Hier halten sie sich bis zu vier Wochen. Achten Sie beim Einkauf darauf, dass die Maronen unbeschädigt sind. Kleine Löcher deuten auf Würmer hin. Um zu testen, ob die Maronen befallen sind, können Sie sie zu Hause in Wasser legen. Schwimmen sie oben, deutet das auf Wurmbefall hin.

Zum Rösten schneiden Sie die Maronen kreuzweise mit einem kleinen und scharfen Messer an der spitz zulaufenden Seite ein, legen sie auf ein Backblech und stellen den Backofen auf 200 Grad ein. Nach etwa 15 Minuten sind die Maronen fertig. Nun hat sich die Schale an den Schnittstellen nach außen gebogen. In heißem Zustand lassen sich die Maronen gut schälen.

Stephanie Rosbiegal © SeMa

### Bohnensalat mit Walnüssen

#### Zutaten für 1 Portion:

150 g grüne Bohnen, entweder frisch oder tiefgekühlt  
4 - 5 Walnüsse  
½ TL frische gehackte Petersilie  
½ TL Bohnenkraut  
½ kleine rote Zwiebel

#### Für das Dressing:

1 TL Walnussöl  
½ TL heller Balsamicoessig  
½ TL mittelscharfer Senf  
Salz und Pfeffer  
1 Prise Zucker

Die frischen Bohnen waschen und die Enden entfernen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die grünen Bohnen darin 10 Minuten kochen. Die Bohnen anschließend kalt abschrecken, damit der Kochvorgang unterbrochen wird und sie ihre frische grüne Farbe behalten. Die Bohnen in eine Schüssel geben. Die Nüsse leicht zerbröseln und ohne Fett in einer Pfanne bei mittlerer Hitze leicht anrösten. Die Zwiebel in feine Ringe schneiden.

Mit den Nüssen, der Petersilie und dem Bohnenkraut vermischen. Öl, Essig, Zucker, Senf sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel glatt rühren. Die Bohnen damit vermengen und die Nuss-Kräuter-Zwiebel-Mischung darüber streuen.



### Maronenpüree

#### Zutaten für 1 Portion:

150 g Kartoffeln  
100 g Maronen  
50 ml Gemüsebrühe  
25 ml Sahne  
25 ml Milch  
Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskatnuss

Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und in der Gemüsebrühe 15 Minuten garen.

Die Maronen ebenfalls kochen. Hierzu die Spitze mit einem scharfen Messer über Kreuz einritzen und in kochendes, gesalzenes Wasser geben. 2 – 3 Minuten ziehen lassen, mit einem Schöpflöffel herausnehmen, abtropfen lassen und auf einem Handtuch ablegen. An der Einschnittstelle haben sich kleine Kappen gebildet, die man abziehen kann. Die Früchte können nun herausgedrückt werden. Wer es einfacher haben möchte, kauft sich schon fertig gegarte Maronen.

Die Maronen zu den Kartoffeln geben und zusammen mit Milch und Sahne noch einmal erhitzen. Den Topf vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab das Ganze kurz zu einem Brei vermischen. Je nach Konsistenz kann noch etwas Wasser, Milch oder Sahne hinzugegeben werden. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss abschmecken. Das Püree schmeckt gut zu Fleischgerichten, besonders zu Wild.



## Denn zu Hause schmeckt es am besten

### Die Landhausküche liefert Wunschgerichte zur Mittagszeit direkt ins Haus

Eine vertraute Umgebung – Rückzugsort und Wohlfühlplatz zugleich. Denn die eigenen vier Wände, die bekannte Atmosphäre und persönliche Gegenstände lassen das eigene Heim zum schönsten Platz werden. Immer mehr Menschen genießen den Komfort, sich ein gutes Essen ins Haus liefern zu lassen. Zu Hause schmeckt es bekanntermaßen am besten. Doch die Ansprüche sind hoch. Frisch und ausgewogen sollte es sein, abwechslungsreich und geschmackvoll. All das bietet die „Landhausküche“.

Auf der Speisekarte stehen Klassiker der deutschen Küche genauso wie beliebte mediterrane Gerichte oder Spezialitäten wie Wild oder Fisch. In den Gerichten sind keine Konservierungsstoffe, Farbstoffe und

Geschmacksverstärker enthalten. Gewürzt wird mit klassisch hergestellten Fonds, Kräutern sowie natürlichen Gewürzen.

Je nach Wunsch liefern die Kuriere täglich heiß oder einmal pro Woche tiefkühlfrisch. Bei der Heißlieferung kann aus der wöchentlich wechselnden Speisekarte gewählt werden. Wer spontan entscheiden möchte, worauf er Appetit hat, kann aus über 200 tiefkühlfrischen Gerichten aussuchen. Die Zubereitung ist kinderleicht – im Backofen oder in der Mikrowelle gelingt es immer.

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**

## Bestellen Sie sich 3 leckere Mittagsgerichte ins Haus!

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

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

Rufen Sie uns an! 0 40 - 89 20 00  
www.landhaus-kueche.de

apetito AG, Bonifatiusstraße 305, 48432 Rheine



# Die Pflanzen-Apotheke

## Teil 30 – Ysop (*Hyssopus officinalis*)

**Volksnamen:** Weinespe, Eisenkraut, Essigkraut, Bienenkraut, Ipsenkraut, Eisewig, Eisop, Hizopf, Ibsche, Isump und Josefskraut



### Botanische Eckdaten

Der Ysop ist ein Lippenblütler. Er ist verwandt mit Lavendel, Thymian, Rosmarin und Salbei. Sammeln kann man ihn von Juni bis August.

Der Ysop wächst etwa bis zu einem halben Meter hoch. Wenn er günstig steht, wird er ein umfangreicher, niedriger Busch. Er mag es, wenn der Boden eher steinig ist und er sonnig steht.

An seinen Stängeln wachsen längliche, stiellose Blättchen. Er blüht violett.

### Geschichtliches

Der Ysop wird schon in der Bibel in Zusammenhang mit König Salomon erwähnt und gilt dort als heiliges Kraut.

Im Mittelalter brachten Mönche das Kraut mit von ihren Reisen in den Süden. Es wuchs ab dann auch in den Klostersgärten.

Im Nahen Osten, Nordafrika und der Türkei ist der Ysop dadurch bekannt, dass er ein Bestandteil der beliebten Gewürzmischung Zatar ist.

### Medizinisches

Vorwiegend ist der Ysop hierzulande als Kraut zum Würzen bekannt. Er ist aber auch als Heilpflanze zu gebrauchen gegen Atemwegserkrankungen wie Bronchitis und Asthma, aber auch gegen Probleme im Magen-Darm-Trakt wie beispielsweise Blähungen. Ihm wird eine entzündungshemmende, leicht abführende Wirkung zugeschrieben. Zudem ist er entwässernd, schweißhemmend, durchblutungsfördernd und kreislaufanregend.

Ysop kann bei Überdosierung auch gegenteilig wirken, also Krämpfe auslösen. Schwangere, Babys und Kleinkinder sollten Ysop meiden.

### Inhaltsstoffe

Besonders die ätherischen Öle und die Bitterstoffe sind hier zu nennen. Dazu kommen Gerbstoffe und Flavonoide.

Der Ysop ist reich an Vitamin C.

Ysop ist sehr aromatisch, leicht bitter und kann mit wenig Einsatz viel Geschmack zaubern. Er eignet sich für Tomaten, Quark und Salate.

Auch zum Würzen von Fleisch oder Soßen kann man ihn verwenden. Ysop ist ebenso ein Kraut, dessen Öl in Kräuterlikören zu finden ist.

### Frisch gegen getrocknet

Frischer Ysop ist recht genügsam und kann es ein paar Tage in etwas Wasser gestellt in einem Glas aushalten. Getrockneter Ysop hingegen ist empfindlicher. Diesen sollten Sie in einer fest verschließbaren Dose aufbewahren, damit der Ysop gut vor Luft und Licht geschützt ist, denn sonst verfliegt sein Aroma schnell.

## Rezepte

### Quark:

Zehn junge Ysopblätter abzupfen. Zusammen mit fünf Salbeiblättern und einem Stängel Petersilie fein hacken und mit 250 g Magerquark vermischen. Den Quark mit etwas Milch glatt rühren. Mit Pfeffer und Salz würzen. Der Quark schmeckt zu Tomaten, Kartoffeln und als Brotaufstrich.

### Tee:

2 TL getrockneten Ysop mit 250 ml kochendem Wasser übergießen.

5-10 Minuten ziehen lassen und anschließend durch ein feines Sieb schütten. Der Tee eignet sich zum Trinken bei Magen-Darm-Beschwerden, aber auch zum Gurgeln bei Halsschmerzen.

Rosbiegal © SeMa

## Im Ruhrgebiet testet die „gelbe“ Post den neuen Service für Senioren: Post Persönlich. Für etwa 40 Euro im Monat bringt der Postbote nicht nur Briefe, sondern schaut auch nach dem Rechten.

Wandsbek könnte für die gelbe Post der Zukunft ein El Dorado sein. Denn hier wohnen die meisten Seniorinnen und Senioren Hamburgs. Über 115.000 Wandsbeker könnten Kunden eines neuen Angebots der guten alten Post sein: Post Persönlich. Dahinter versteckt sich keineswegs ein besonders netter Briefbote, der die Ansichtskarte von der Enkelin ins Haus bringt und dabei ins Schnackchen kommt. Post Persönlich hat viel mehr Sinn, verspricht die Eigenwerbung: „Geht es Ihnen rundum gut, freut sich Ihr Postbote auf den nächsten Besuch.“ Doch so ganz uneigennützig ist die Freude nicht. Denn für die Post sind die Zeiten vorbei, da sie hoch auf dem gelben Wagen mit einem Monopol durch die Lande fuhr. Heute werden zwar immer mehr Pakete verschickt, da der Online-Handel brummt. So kaufen mehr als zwei Drittel der Internetnutzer über 60 Jahre mindestens einmal im Monat im Internet ein. Aber nicht die Post bringt's, sondern private Paketdienste. Und der klassische Papier-Brief steht auf der roten



## Wenn der Postmann zweimal klingelt

Dank des demografischen Wandels könnte die Post ein neues Geschäftsmodell entwickeln. Derzeit ist das Projekt auf Gelsenkirchen und Mühlheim beschränkt. Bisher gibt es keine Pläne für Hamburg. Die Ergebnisse werden ausgewertet, sagt Dieter Pietruck, Deutsche Post DHL, Pressestelle Mitte, Düsseldorf: „Mit Post Persönlich erweitert die Deutsche Post ihre Zustell-Services. An den gebuchten Servicetagen kontaktiert der Zusteller den Kunden an dessen Wohnungstür und erkundigt sich nach dessen Gesundheitszustand. Bei Bedarf werden schnell und unkompliziert Folgemaßnahmen durch unseren Kooperationspartner, die Johanniter Unfallhilfe eingeleitet. Darüber hinaus wird nicht nur die Tagespost durch den Zusteller übergeben, sondern es können auch vollständig frankierte Briefe im Rahmen des Besuches aufgegeben werden.“

Mehr als eine Art gelber Engel an der Haustürklingel sollen Postboten des neuen Dienstes nicht sein. Das Motto: Da die Postler sowieso unterwegs sind, können sie auch gleich schauen, ob jemand hilfsbedürftig ist. Damit ist der Job des Postlers beendet. Er versteht sich weder als Seelsorger, Altenpfleger noch als medizinischer Helfer. Im Notfall kommt die Rettung. Hier knüpft die Kritik etwa vom Malteser Hilfsdienst an: „Wir bewerten den Dienst zurückhaltend, da viele Fragen un-

geklärt sind. Wie muss zum Beispiel die Ausbildung aussehen“, fragt Christoph Zeller, Sprecher der Malteser in Köln. Senioren-Verbände gehen das Projekt eher grundsätzlich an, indem sie auf die Lage der Alten und deren Pflege eingehen. Prof. Dr. Ursula Lehr, Vorsitzende der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) verweist auf die steigende Zahl alleinlebender und älterer Menschen. Damit steige die Gefahr, dass ein Sturz oder eine Erkrankung unbemerkt bleiben. Besonders in Städten fehlt es an Aufmerksamkeit, da die einst so guten Nachbarnschaften verloren gegangen sind.

„Daher ist es prinzipiell sehr sinnvoll zu überlegen, ob eine Person, die in der Regel täglich ins Haus kommt beziehungsweise im Nachbarhaus Post abgibt, regelmäßig bei einem alleinlebenden alten Menschen nachfragt, ob alles in Ordnung ist.“ Lehr sieht Grenzen: „Vermutlich lässt sich dieses Modell am leichtesten im ländlichen Raum umsetzen, denn dort wechselt selten der Briefzusteller, außerdem kennt er die Menschen in seinem Dorf.“ In Städten fehle es an Vertrautheit.“ Dazu kommt, dass jemand, auch wenn er oder sie korrekt und verantwortungsbewusst die Post verteilt, nicht unbedingt

als Kontaktperson geeignet ist. Daher ist eine Grundvoraussetzung, dass die, die diese Aufgabe übernehmen sollen, geschult werden. Sie müssten in der Lage sein, sich in die Lebenssituation eines alten Menschen einzufühlen.“

Lehr fordert daher, dass Postboten nicht nur die Adresse kennen, sondern auch die Individuen, die dort mit ihrem Schicksal wohnen: „Dies alles ist mit Sicherheit nicht in einer halben Minute zu leisten, die zurzeit sehr engen Zeitvorgaben müssen verändert werden.“ Hier knüpft auch die postinterne Kritik an. Die ein bis zwei Minuten pro Kunde, die der Service einplant, böten gerade einmal genug Zeit, um bei den Senioren zu klingeln und kurz zu fragen: „Wie geht's?“ so die Fachgewerkschaft der Post DPVKOM. Sie lehnt eine zeitliche Mehrbelastung der Postler ab.

Bei aller Fürsorge der Post um Senioren: Manche Hamburger erinnern sich noch an die Warnstreiks der Post im vergangenen Jahr. Die Gewerkschaft ver.di warnte vor der hohen Arbeitsbelastung. Der Krankenstand habe sich verdoppelt. Auf der Website der Post-Schwester t-online steht ein Text des Magazins Der Spiegel zur Lage der Postboten: „Die fallen um wie die Fliegen“. Da muss die Post aufpassen, dass sie nicht selbst auf sich achten muss. Dr. Riedel © SeMa

## Impressum

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

**Handelsregister** HRB 118615  
**Amtsgericht** Hamburg  
**Geschäftsführerin** Silke Wiederhold  
**Redaktion** Alexandra Petersen  
Dr. Hergen Riedel  
Franz-Josef Krause  
Marion Schröder  
Stephanie Rosbiegal  
**E-Mail** redaktion@senioren-magazin-hamburg.de  
**Layout u. Grafik** Sandra Holst  
Katharina Martin

**Anzeigen** HWWA Werbeagentur GmbH  
Tel. 040/524 33 40  
**E-Mail:** hwwa@wtmet.de  
**Druck** Lehmann Offsetdruck GmbH  
Gutenbergring 39  
22848 Norderstedt  
**Erscheinen** 10 x jährlich  
**Druckauflage** 30.000  
• Nord: 15.000  
• West: 15.000  
**Anzeigenschluss** Ausgabe Oktober:  
17.09.14

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



[www.sdl-ev.de](http://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 Palliativversorgung (SAPV)

## Pflegedienst Claussen GmbH

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung  
Vertragspartner aller Krankenkassen

**24 Stunden erreichbar unter:  
0172/409 87 44**

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



## Für den (Not)Fall

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



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

Tipp: Diese Liste griffbereit und gut sichtbar platzieren!

*Die letzte Reise*  
100 Jahre Bestattungskunst

Vorbereitet sein,  
wenn der letzte Vorhang fällt.

Ihr Partner für Bestattungsvorsorge.  
Eigene Hauskapelle.  
Abschiedsräume.  
Segeberger Chaussee 56-58  
22850 Norderstedt

**Wulff & Sohn**  
Bestattungsinstitut seit 1912 100 Jahre

[www.wulffundsohn.de](http://www.wulffundsohn.de)  
Tel. (040) 529 61 73

**SeMa**

Jetzt auch im Postversand!

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

**Hiermit bestelle ich die nächsten 10 Ausgaben des SeMa-Senioren Magazins Hamburg.**

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



## Dinner mit kriminalistischer Würze

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

Ein Menü genießen und dem Stück folgen – beim „Krimi bei Tisch“ im Marriott-Hotel läuft das anders. Plötzlich geschieht ein Mord und das Publikum wird zum Kriminalisten.

Willkommen in den Goldenen 20-er Jahren, in denen ausgelassen getanzt und gefeiert wurde. Auch bei der aristokratischen Familie Eatonborough, die sich traditionsgemäß zur alljährlichen Familien-Zusammenkunft in einem eleganten Hotel trifft. Doch der Schein trügt: Selbst das vorzügliche Vier-Gänge-Menü kann nicht vertuschen, dass es in dieser Familie viele Probleme und Differenzen gibt. Und diese werden besonders deutlich, als ein Mord geschieht. Fortan verdächtigt jeder jeden.

### Frage ans Publikum: Wer ist der Mörder?

Licht ins Dunkel bringen muss daher das Publikum, das im eleganten Hamburger Marriott-Hotel in der ABC-Straße 52 – ab 14. September Spielort des neuen Galadinner „Krimi bei Tisch – Mord im Hotel“ – anwesend ist. Als Cousins und Cousinen, Freunde und Freundinnen der Familie werden sie umgehend in den Fall eingebunden und erhalten die Aufgabe, am Ende den Täter zu überführen. Sogar kleine Gastrol-

len werden von einzelnen Teilnehmern des kulinarisch-kriminellen Abends übernommen, während andere dem Geschehen als gespannte Beobachter folgen.

### Ein Erlebnis: Gut speisen und Tolles erleben

Seit der Geburtsstunde des „Original Krimidinner“ im Jahre 2000, das der auch aus dem Fernsehen bekannte Theatermacher, Autor und Regisseur Hazy Hartlieb ins Leben gerufen hat, zieht diese besondere Theater-Form das Publikum in seinen Bann: Während die professionellen Schauspieler in aufwendigen Kostümen agieren, wird ein Vier-Gänge-Menü serviert. Genießen kann man das nicht nur beim „Krimi bei Tisch“.

Neben dem aktuellen Stück der „Galadinner“-Crew begrüßen einen die Akteure auch im Reich der Märchen, am Broadway, zur Schlagerrevue oder auf einer Weltreise.

### Ab September: „Krimi bei Tisch“ im Marriott

Wer einmal zum Kriminalisten werden möchte, der sollte sich das neue Stück „Krimi bei Tisch – Mord im Hotel“ in Hamburg nicht entgehen lassen. Der Täter ist dann immer direkt dabei.

Alexandra Petersen © SeMa



## Buchtipps



### Rentner-Disco: „Ich hab noch nicht genug getanzt!“

#### Disco für Sechzigjährige?

Warum eigentlich nicht! Das dachte sich Rotraut Mielke und legt nun ihren neuen Best-Ager-Roman vor: „Rentner-Disco“.

Die Geschichte ist wieder in Mielkes Heimatstadt Frankfurt angesiedelt. Sie zeichnet ein detailgetreues Bild davon, wie sich die 60Plus-Generation in der heutigen Zeit durchschlägt. Der kurzweilige Mix aus Situationskomik, Auseinandersetzung mit neuen Herausforderungen und der Akzeptanz des Alterns hält den Baby-Boomern einen Spiegel vor. Jüngere Leser werden möglicherweise verblüfft sein. Denn das „altersbeige“ Bild, das in unserer Gesellschaft vom Rentendasein existiert, wird gehörig zurechtgerückt.

**Der Roman „Rentner-Disco“ ist heute im mainbook Verlag Frankfurt erschienen und als Taschenbuch und E-Book erhältlich. € 11,95**

## Leser schreiben Gedichte

Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichten und Gedichte!

Senior her, Seniorin hin,  
was hat das bloß für einen Sinn,  
übers Alter laut zu klagen,  
das schlägt dir höchstens auf den Magen.

Denn manchmal sind schon „Junge“ alt,  
und „Alte“ haben Kraft geballt,  
haben Spaß an vielen Dingen,  
an Turnen, Basteln sowie Singen.

Sie geh'n spazieren oder schwimmen,  
tatsächlich manchmal auch zum Trimmen,  
sie wandern, machen Fotos viele,  
verreisen haben sie zum Ziele.

Ferner heißt's: ich gerne klöne,  
über Töchter oder Söhne,  
sie haben Spaß am Enkel hüten,  
ohne jemals zu ermüden.

Theater geh'n ist angesagt,  
Museen, die sind auch gefragt,  
und was soll ich noch erzählen?  
Jeder kann für sich was wählen.

Doch einen Tipp, den hätt' ich noch:  
Freude macht's zu spielen Koch,  
und Bücher lesen ich bejah',  
zum Beispiel dieses Heft „SeMa“.

Von unserer Leserin Hannelore Schmidt-Keune

# Goldene Hochzeit im Zillertal

Jonny Hill und seine Frau Helga lieben sich bis heute



**Halten Ehen, die vor ca. 50 Jahren geschlossen wurden, länger? Wahrscheinlich. Man hat harte Zeiten zusammen überstanden. Krisen gemeistert statt gleich auseinanderzugehen. In Künstlerkreisen ist es eine große Ausnahme, dass dieses Jubiläum gefeiert werden kann.**

Feri und Helga Gillming, wie der Sänger, Komponist, Texter und Produzent und seine Frau mit bürgerlichen Namen heißen, konnten diesen Tag gemeinsam erleben.

Sie lernten sich im Juli 1963 in Innsbruck in einem Café kennen und sind seit dieser Zeit ein Paar. Es war ein Jahr später eine kleine Hochzeitsgesellschaft. Nur standesamtlich am „Goldenen Dacherl“. Die kirchliche Trauung sollte später nachgeholt werden. Aber bei der Idee blieb es. Der bekannte Sänger mit der unverkennbar sonoren Stimme, der mit seinem Hit „Ruf Teddybär eins vier“ die Herzen seiner Fans berührt, ist bekannt für leise Töne und Gefühle. Nach über 40 Jahren im Geschäft und über 400 Songs ist der junggebliebene 74-Jährige noch immer beruflich aktiv und die Ideen für neue Lieder gehen ihm nicht aus.

Auch im Fall seiner eigenen Goldenen Hochzeit hatte er eine gute Idee und die Überraschung für seine Frau war gelungen. Jonny und Helga Hill waren in ihrem Leben sehr viel unterwegs. Oft weit weg von ihrer Heimat Österreich. Sie lebten ab Ende der 60er in Hamburg und danach viele Jahre im Norden in der Lüneburger Heide. Vor mehreren Jahren zog es die Familie in die Schweiz, nahe dem Bodensee. Sie fühlten sich überall wohl, doch die Herzen blieben immer in der Heimat. Besonders Helga Hill, die in Innsbruck geboren wurde, liebt ihr Tirol.

Dass sie nun mitten im Herzen des Zillertals ihre Goldene Hochzeit feiern durfte, war eine große Überraschung für sie. Jonny Hill organisierte unvergessliche Momente für seine bessere Hälfte. Mit Hilfe von Hotelchefin Magdalena, einer Freundin der Familie und dem guten Draht zum Wettergott, erlebte Helga Hill einige der schönsten Tage ihres Lebens, wie sie strahlend erzählte. Im Vier-Sterne-Hotel in Ried in Tirol ließ sich das Gold-Hochzeitspaar verwöhnen.



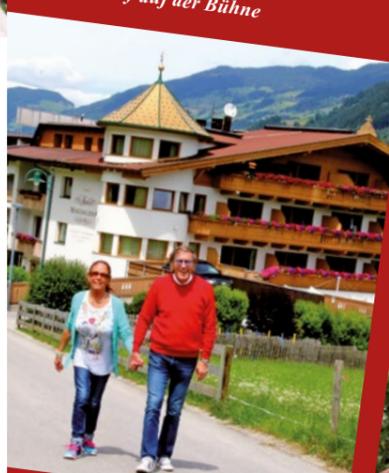
In einer Höhe von über 1.800 m serviert Wirtin Gerti ihr „Alpengeheimnis“



Jonny auf der Bühne



Begrüßung vor dem Hotel Magdalena mit ChefIn Magdalena und Tochter Margareta sowie Hund Basti



Beim Spaziergang, im Hintergrund das Hotel Magdalena in Ried



Ein Herz und eine Seele – Helga und Jonny und das seit 50 Jahren....



Oben: Der Musiker-Kollege Erwin Aschenwald von der bekannten Gruppe „Die Mayrhofner“ schrieb für das Goldene-Hochzeitspaar ein Lied mit dem Titel: „net auseinandergeln“  
Links: Auf der aktuellen CD von Jonny Hill hat er fast alle Titel für seine Frau Helga geschrieben. Im Booklet steht: „Sie ist der wichtigste Teil meiner Kreativität – ich würde dich sofort wieder heiraten! Schatz, ich liebe dich!“

## Interview mit Jonny Hill zum Thema GOLDENE HOCHZEIT am 4.8. 2014

### Wo haben Sie Ihre spätere Frau kennengelernt?

In Innsbruck. Im Juli 1963. In einem Kaffeehaus saß eine Clique. Einige davon kannte ich und die Mädels kannten mich auch und wussten, dass ich Musik mache. Als wir dann aus dem Café in eine Kneipe alle weiterziehen wollten, war sie die Einzige, die nicht mitgehen wollte. Ich war schon vor der Tür und dachte, sie entspricht total meinen Vorstellungen. Sie war dunkelhaarig, schlank und sehr hübsch. Ich konnte sie dann doch überreden mitzugehen und seit dieser Zeit sind wir zusammen.

### War es Liebe auf den ersten Blick?

Von meiner Seite aus ja. Sie war damals erst negativ eingestellt, da sie schon über mich von meiner Schwester gehört hatte, dass ich gern im Mittelpunkt stehe und auch als Musiker und Sänger unterwegs war. Ich hatte früher schon als Discjockey in München gearbeitet und in diesem Beruf und als Sänger hat man nie Probleme hübsche Mädels kennenzulernen. Aber dieses Gefühl, welches ich in ihrer Nähe bekam, kannte ich vorher nicht. Ich habe sie gesehen und gewusst, das ist sie, das ist genau meine Partnerin.

### Womit haben Sie Helga dann überzeugt?

Mit reden, reden, reden. Das konnte ich auch schon damals gut. Ich habe ihr nichts vorgesungen. Wir haben bis in den frühen Morgen vor ihrem Haus im Auto gesessen und haben geredet.

### Sie haben im jungen Alter von 24 Jahren geheiratet, war das nicht ein bisschen früh?

Ich hatte mir vorgenommen, dass ich nur einmal heirate. Eigentlich war ich damals mit 24 Jahren zu jung für eine Heirat und wollte sie auch noch nicht. Aber unser Sohn Michael war unterwegs und meine Mutter duldet keine Widerrede. Also beugte ich mich. Aber nur unter der Bedingung, dass Helga einen Vertrag unterschreibt, dass sie sich nach drei Monaten wieder scheiden lassen würde. Somit hat das Kind einen Namen, einen Vater und meiner Mutter war Genüge getan und auch dem christlichen Tirol. Meine Frau willigte ein und wollte sich auch nach drei Monaten scheiden lassen. Aber ich sagte dann: Lass es uns doch probieren! Dieser Versuch dauert nun schon 50 Jahre an. Und ich weiß, dass ich sie immer wieder heiraten würde.

### Wie würden Sie ihre Frau beschreiben?

Sie sagt auf jeden Fall nicht zu jedem Ja und Amen und das gefällt mir an ihr. Sie ist Widder, ein Dickschädel und eine 150-prozentige Tirolerin, die ihre Heimat sehr liebt. Sie sind sehr geradlinig und stehen zu ihrem Wort.

### Sie hatten bestimmt, wie die meisten Paare, auch schwere Zeiten, die Sie gemeinsam durchstehen mussten.

Wir hatten schwere Zeiten bis zu meinem 40. Lebensjahr.

Helga war damals immer für mich und die Kinder da, dachte immer positiv. Daraus konnte ich auch viel Kraft schöpfen. Am Anfang unserer Ehe war sie natürlich Hausfrau und Mutter und gab für die Familie ihren Beruf als Kinderkrankenschwester auf. Später dann managte sie mich und organisierte auch Tourneen. Und natürlich waren die beiden Kinder auch Bindeglieder zwischen uns. Und vor allem, als wir erfuhren, dass unser zweiter Sohn Andreas ein Pflegefall werden würde. Bis zu seinem neunten Lebensjahr wuchs er ganz normal auf. Dann bekam er epileptische Anfälle und musste unter ständiger ärztlicher Betreuung sein. Wir hatten dann das Glück eine Familie zu finden, die sich um diese Kinder fachgerecht kümmerte und später bekam Andreas einen Platz in der Organisation WIR in Innsbruck. Dort wird er auch noch heute rund um die Uhr optimal versorgt. Wir wissen, dass er sich dort sehr wohl fühlt. Er ist inzwischen sehr schwer behindert. Wir besuchen ihn sooft wir können. Ich singe ihm häufig mein Lied vom Teddybär vor und sein Lächeln macht mich sehr glücklich.

### Sie sind Ende der 60er von Innsbruck nach Hamburg gezogen. Fiel Ihnen das schwer?

Nein. Lotar Olias, der Produzent von Freddy Quinn, war mit seinem Künstler zerstritten und suchte einen Ersatz für ihn, da Freddy nicht mehr verfügbar war. Ich hatte eine ähnliche Stimme und er wollte mich als neuen Freddy aufbauen. Meine Frau stimmte diesem Umzug sofort zu. Bestimmt auch, weil sie wusste, dass wir das Geld für unsere Familie benötigten.

### Stimmt es, dass Sie damals Ihre Familie in Österreich lassen sollten, damit die Fans denken, dass Sie, wie Freddy Quinn, der einsame Sänger sind?

Ja, das stimmt. Das war damals so. Man dachte, dass ein Sänger, der allein lebt, besonders von den weiblichen Fans mehr geliebt wird. Das wäre gut fürs Geschäft. Aber meine Frau hat sich durchgesetzt und sofort gesagt, dass sie mit den Kindern in den Norden kommt. Sie hat Recht gehabt, denn es hat meiner Karriere nicht geschadet.

### Welchen Traum möchten Sie sich noch erfüllen?

Meine Frau möchte gern noch einmal eine schöne Reise machen. Vielleicht auch mit einem Kreuzfahrtschiff. Ihr Traum ist Hawaii oder die Fidschi-Inseln. Diese Reise würde ich gern noch mit ihr machen, falls sie es gesundheitlich schafft.

### Wie stellen Sie sich Ihre Zukunft vor?

Ich wünsche natürlich, dass es meiner Frau bald wieder besser geht nach der Reha, die sie jetzt macht. Ich werde jetzt auch mehr Zeit mit ihr verbringen und meinen Beruf ein bisschen in den Hintergrund stellen. Ich möchte jede Minute mit ihr verbringen. Ich habe alles erreicht, was man in meinem Beruf erreichen kann. Ich war immer erfolgreich und habe für unseren Lebensabend finanziell vorgesorgt. Wir können in Würde alt werden. Text & Bilder Marion Schröder © SeMa



**SIG  
Holstein**

**Immobilienkompetenz.  
Made in Holstein**



**Wir vermitteln „Schönes Wohnen“  
in Hamburg und Umgebung**

Ihr Partner für einen entspannten und  
erfolgreichen Immobilien(ver)kauf

**Sparkassen Immobiliengesellschaft Holstein  
Sven Jankowski, Tel.: 040 / 710 001-757 69,  
Wandsbeker Marktstr. 163, 22041 Hamburg  
www.sig-holstein.de**

**Neueröffnung**

der privatärztlichen Hausarztpraxis

**Dr. med. Susanne Mann**

Fachärztin für Allgemeinmedizin  
Geriatric | Sportmedizin | Chirotherapie

Termine nach tel. Vereinbarung: **040/59 35 30 07**  
Akutprechstunde dienstags von 16-18 Uhr  
Fuhlsbüttler Straße 743, 22337 Hamburg  
- barrierefreier Zugang -





### Neues Kursangebot für Senioren:

Ab September bietet die AWO Aktiv in Hamburg gGmbH viele neue Kurse im Bereich Altona an. So zum Beispiel ab dem 23. September „Qi Gong“, welches seine Wurzeln in der traditionellen chinesischen Medizin hat. Wer kreativ tätig sein möchte, für den bietet sich „Malen macht Spaß“ an. Dieser Kurs startet am 25. September. Für Musikliebhaber ist der Kurs „Singen auf Französisch!“ interessant. Dieser startet am 18. September und bietet Gelegenheit, ausgewählte französische Chansons zu entdecken und zu singen – ganz gleich, ob Sie bereits französisch können oder nicht. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Anmeldung und weitere Informationen telefonisch bei der Seniorbildung Hamburg unter 040/39 106 36.

### Senioren-Assistentinnen und -Assistenten als gute Geister für den Seniorenalltag

(djd) Die professionelle Senioren-Assistenz nach dem Plöner Modell wurde als begleitende Alltagsunterstützung für Senioren und Menschen mit Hilfebedarf im Jahr 2006 entwickelt. Sie erweist sich heute – gerade im Hinblick auf den demografischen Wandel – als wichtiger Baustein der Gesellschaft.

#### Zuwendung ohne Personalwechsel und Stoppuhr

Wenn wir älter werden, fordern die Jahre allmählich ihren Tribut: Das Fensterputzen beginnt Mühe zu machen, der Körper tritt gelegentlich in den Streik. Für diese Zeit sind in den letzten Jahrzehnten zahlreiche Hilfsdienste entstanden, die in der Hauswirtschaft unterstützen oder pflegerisch tätig sind. Dazwischen blieb eine Lücke: praktische Alltagshilfe, Organisation, Beratung und Begleitung in Lebenslagen, die einem beschwerlich werden. Hier kommt die professionelle Senioren-Assistenz ins Spiel, individuell abgestimmt auf die Wünsche der älteren Menschen vor Ort, ohne ständigen Personenwechsel und ohne Stoppuhr. So können viele Senioren ihre Unabhängigkeit und Mobilität im Alltag erhalten, das Leben in den eigenen vier Wänden macht wieder Spaß. Dies ist mit Pflegediensten und Seniorenheimen allein nicht umsetzbar.

#### Profis für einen entspannten Senioren-Alltag

Bei älteren Menschen mit dem Anspruch auf ein selbstbestimmtes Leben kommt dieses Angebot sehr gut an. Die selbstständig und unabhängig arbeitenden Senioren-Assistentinnen und -Assistenten sind gefragt, sie verstehen sich als vertrau-

## Über 40 Fachgeschäfte

- toller Service • individuelle Beratung
- preiswert und fair






Die Mitgliedsunternehmen der Interessengemeinschaft Große Bergstraße und Neue Große Bergstraße wünschen Ihnen einen angenehmen Einkauf

ensvolle, persönliche und dauerhafte Bezugspersonen. Seit Beginn des Ausbildungskonzeptes 2006 wurden über 600 Frauen und Männer qualifiziert, die bundesweit ihren Service anbieten. 2013 entstand die Bundesvereinigung der Senioren-Assistenten Deutschland e.V. (BdSAD). „Ziel der BdSAD ist es, die professionelle Senioren-Assistenz zu einem festen Pfeiler innerhalb einer sorgenden Gesellschaft zu machen“, erläutert Sigrid Zimmer, Vorsitzende des Vorstands. Ansprechpartner und Adressen gibt es unter [bdsad.de/nc/senioren-assistenz/unsere-mitglieder](http://bdsad.de/nc/senioren-assistenz/unsere-mitglieder).

# Perfekt Sehen mit Gleitsicht – im Doppelpack

Sie erhalten 2 Gleitsichtbrillen, eine ohne Tönung und eine als Sonnenbrille, mit Tönung nach Wunsch – in braun, grau oder grün, in 75 % oder 85 %



Preis-Leistung unschlagbar  
**€ 288,-**  
+/- 6 dpt., Zyl. 2,0



Modelle aus der Aktions-Kollektion (weitere Modelle vorrätig)



# www.Optik - Schwarz.de

Tel. 040/830 11 97, Schenefelder Platz 1, 22869 Schenefeld

### Was Sie für Ihr Geld erhalten:

#### 2 x Paar Gleitsichtgläser inklusive:

- Hartschicht • superentspiegelt • Cleanschicht
- natürlich in Kunststoff
- 1 x Prüfung Ihrer Sehstärke
- 2 x Brillenfassungen Ihrer Wahl aus der Aktionskollektion
- 2 x Hartschalenetuis
- 2 x Microfaser-Brillentücher
- 2 Jahre Beschichtungsgarantie auf Ihre Brillengläser

Angebot gilt auch für Bifokalbrillen (mit „Trennkante“)



## Halstenbek, Hartkirchener Chaussee Neubauwohnungen in Hamburger Randlage



EnEV 2014: Bedarfsausweis: 49,80 kWh/(m²a), Gas, Energieeffizienzklasse: A

Ansprechender und zeitgemäßer Neubau, Fertigstellung ca. 2015, mit 3 Vollgeschossen, Staffelgeschoss und einer Tiefgarage.

Alle Wohnungen sind bequem mit dem Aufzug zu erreichen und sind mit Parkettfußböden in den Wohnräumen und einer Fußbodenheizung und zusätzlich in den Bädern mit Handtuchheizkörpern ausgestattet. Die Terrassen und Balkone werden als verglaste Wintergärten (zum Öffnen) hergestellt.

Einkaufsmöglichkeiten in unmittelbarer Nachbarschaft, nur ca. 500 m bis zum S-Bahnhof.

**Neubauwohnungen**

---

2 bis 4 Zimmer

---

Wfl.: ca. 54 bis 116 m²

---

Grundst.: anteilig

---

Bezug Anfang 2016

---

Kaufpr.: ab € 178.000,-

Mehr Informationen erhalten Sie unter:  
[www.wohnen-halstenbek.de](http://www.wohnen-halstenbek.de),  
 Sparkasse Südholstein-ImmobilienCenter Pinneberg, Jürgen Lüchau,  
 Telefon: 04101/807 13 17 oder 0151/40 23 71 62, [juergen.luechau@spksh.de](mailto:juergen.luechau@spksh.de),



# VERANSTALTUNGEN TIPPS + TERMINE

## KONZERTE

**Samstag 6. September 2014, 16 Uhr,**  
**Ukuleleband Quadromania.**  
 Eine Sängerin, drei Ukulelen und ein E-Bass – das ist die Band Quadromania.  
 Eintritt: € 7,-.

**Im Restaurant des Wohnparks am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg, Tel.: 040/644 16-914**

**Donnerstag 18. September, 16 Uhr,**  
**Jazzbreeze live!** Oldtime-Jazz vom Feinsten. Tickets: € 12,- inkl. 1 Getränk (im Anschluss an das Konzert) sind dabei.  
**VHW Seniorenresidenz Alsterpark, Rathenastr. 4-10, 22297 HH, Anmeldung bitte unter Tel.: 040/511 27-20 05**

**Samstag 27. September 2014, 16 Uhr,**  
**Seemanns-Chor Hamburg.**  
 Vierstimmiger Männerchor unter der Leitung von Kazuo Kanemaki mit über 60 aktiven Sängern. Eintritt: € 7,-.  
**Im Restaurant des Wohnparks am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg, Tel.: 040/644 16-914**

**Samstag 27. September, 20 Uhr,**  
**Jazz has a voice** Live-Konzert mit Regina Ebinat, Hendrik Meyer & Lukas Lindholm. Tickets: € 15,-/erm. € 12,-.  
**echtzeit studio Alsterdorfer Straße 15, 22299 Hamburg, Tel.: 040/24 86 39 72**

**Montag, 29. September, 20 Uhr,**  
**Saxophonquartett „Clair-Obscur“**  
 Russisches Kammermusikfest Hamburg „Bonjour la Russie“. Vier klassische Saxophonisten aus Berlin, die schon seit 15 Jahren für Aufsehen sorgen.  
 Das Markenzeichen des Saxophon-Quartett „clair-obscur“ sind spannende Programme voller Überraschungen – musikalisch auf höchstem Niveau.  
 Karten: Tel. 040/390 84 81 Preise € 20,-/ermäßigt € 10,- (Sozialticket).  
**St. Johannis - KulturKirche Altona Bei der Johanniskirche 22 22767 Hamburg**

**Fr./Sa., 12./13. September und 03./04. Oktober jeweils ab 21 Uhr,**  
**Freddy Albers – der Name ist Programm.** Eine Hommage an Freddy Quinn & Hans Albers – live gesungen.  
**Gosch im Café Keese, Reeperbahn 19-21, 20359 Hamburg**

**Montag, 15. September, 18 Uhr,**  
**Konzert von Vollblutmusikern mit Schalk im Nacken: Musikalische Klein-Kunst vom Trio Liederjan.**  
 Die drei von der Spaßtanzstelle – Jörg Ermisch, Hanne Balzer und Michael Lempelius – schreiben zur Tat und nehmen in bewährter Weise Alltagserscheinungen und sich selbst auf die Schippe.  
 Eintritt € 12,-/€ 8,- ermäßigt, Anmeldung erbeten  
**Begegnungszentrum der Köster-Stiftung, Meisenstr. 25, 22305 Hamburg, Tel. 040/69 70 62-0**

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

## FÜHRUNGEN

**Sonntag 14. September 2014, 10.30 Uhr,**  
**Der Förderkreis Ohlsdorfer Friedhof e.V. lädt ein zu einer Führung über den Ohlsdorfer Friedhof.** Treffpunkt: Hinter dem Verwaltungsgebäude, Eintritt: € 4,-.  
**Förderkreis Ohlsdorfer Friedhof e.V., Fuhlsbüttler Str. 756, 22337 Hamburg, Telefon: 040/50 05 33 87**

## TAG DER OFFENEN TÜR

**Sonntag 21. September 2014, 11-16 Uhr,**  
**Info-Tag der offenen Tür mit Handarbeits- und Bastelbasar.**  
**LAB-Seniorentreff Fuhlsbüttel, Fliederweg 7, Telefon: 040/59 24 55**

## KULINARISCHES

**Mittw. 24. September 2014, 12-14 Uhr,**  
**„O'zapft is“.** Bayerische Spezialitäten mit musikalischer Unternehmung durch die Störtaler. Tickets: € 12,50 (inkl. Essen und Getränk)

**VHW Seniorenresidenz Alsterpark, Rathenastr. 4-10, 22297 HH, Anmeldung bitte unter Tel.: 040/511 27-20 05**

## KINO

**An jedem 1. und 3. Mittwoch im Monat jeweils um 11 Uhr,**  
**Traumkino im Savoy.** € 5,- für einen ausgewählten Film in deutscher Sprachfassung. Und für einen kleinen Aufpreis bieten wir Ihnen dazu Kaffee u. Gebäck an.  
 Filme: 17.09.14 ONE CHANCE EINMAL IM LEBEN  
 01.10.14 WIR SIND DIE NEUEN  
**Savoy Filmtheater, Steindamm 54, 20099 Hamburg, www.savoy-filmtheater.de, Tel. 040/284 09 36 28**

## SENIORENTAGE

**Mittwoch 17. September, 10-14.30 Uhr,**  
**Altonaer Seniorentage im Rathaus Altona, Kollegienaal:** Markt der Möglichkeiten und musikalische Unterhaltung sowie am **Do. 18. September, 10.45-13 Uhr:** Elbschiffahrt mit Imbiss, Ticket: € 12,50.  
**St. Pauli Landungsbrücken, Brücke 8-10 Kartenvorverkauf: 040/31 79 09 23**

**Montag 22. September, 14-18 Uhr,**  
**Eimsbütteler Seniorentag im Hamburg-Haus Eimsbüttel, „Sicher? – Aber sicher!“** Vorträge und Diskussion zu Kriminalprävention und gesunder Lebensweise, mit Musik.  
**Kartenvorverkauf: 040/31 79 09 23 Doormannsweg 12, 20295 Hamburg**

## LYRIKABEND

**Sonntag 28. September 2014, 18 Uhr,**  
**23. Lyrikabend in der Bergstedter Kirche.** Benefizveranstaltung. Stefanie Perner und Bernd Ockert rezitieren im Kerzenschein eine Auswahl lustiger und moralisierender Tiergedichte umrahmt vom Gesang zur Gitarre von Wolfhart Fabarius. Eintritt frei.  
**Bergstedter Kirche, Bergstedter Kirchenstr. 7, Tel.: 040/6049156**

## FLOHMÄRKTE

**Samstag 06. September, 6.30-16 Uhr,**  
**Eidelstedt: Flohmarkt Elbgaupassage**  
 Elbgaustraße 120, 22547 Hamburg

**Sonntag 07. September, 8-17 Uhr,**  
**Schenefeld: Floh- und Antikmarkt**  
 Stadtzentrum Schenefeld  
 Kiebitzweg 2, 22869 Schenefeld

**Sonntag 07. September, 10-16 Uhr,**  
**Flohmarkt auf dem Hof**  
 Goldbekhaus, Hamburg,  
 Moorfuhrweg 9, 22301 Hamburg

**Samstag 13. September, 9.30-17 Uhr,**  
**Altstadt: Charity-Flohmarkt für das „Hamburger Spendenparlament“**  
 Getrudenkirchhof, 20095 Hamburg

**Samstag 13. September, 9-17 Uhr,**  
**Barmbek: Kulturflohmarkt**  
 Museum der Arbeit,  
 Wiesendamm 3, 22305 Hamburg

**Samstag 13. September, 10-12 Uhr,**  
**Bramfeld: Fahrradflohmarkt**  
 Gut Karlshöhe, Karlshöhe 60 d,  
 22175 Hamburg

**Sonntag 14. September, 10-12 Uhr,**  
**Alsterdorfer Flohmarkt mit Charme und Vielfalt**  
 Alsterdorfer Markt 11, 22297 Hamburg

**Freitag 19. September, 16-19 Uhr,**  
**Eppendorf: Secondhandmarkt von Frauen für Frauen.**  
 Evangelische Familienbildung Eppendorf,  
 Looeplatz 14-16, 20249 Hamburg

**Samstag 20. September, 14-17 Uhr,**  
**Flohmarkt für Frauen**  
 Pflegen Wohnen Finkenau, Finkenau 11,  
 22081 Hamburg

**Sonntag 21. September, 8-16 Uhr,**  
**Eidelstedt: Antik- und Trödelmarkt**  
 Eidelstedt Center, Alte Elbgaustraße 1,  
 22523 Hamburg

**Samstag 27. September, 9-15 Uhr,**  
**Altona-Nord: Flohmarkt**  
 BiB Bühne im Bürgertreff Altona-Nord,  
 Gefionstraße 3, 22769 Hamburg

**Sonntag 28. September, 11-14 Uhr,**  
**HH-Niendorf: XXL Flohmarkt ab Gr. 46 für Frauen.**  
 Vielohweg 152, 22455 Hamburg,  
 Info-Tel.: 01575/430 64 49,  
 E-Mail: [xxlflohmarkt-niendorf@gmx.de](mailto:xxlflohmarkt-niendorf@gmx.de)

**Freitag 03. Oktober, 11-17 Uhr,**  
**Herbst-Flohmarkt**  
 Café SternChance, Schröderstiftstraße 7,  
 20146 Hamburg

**Freitag 03. Oktober, 8-17 Uhr,**  
**Langenhorn/Norderstedt: Antik- und Flohmarkt**  
 Schmuggelstieg, 22848 Norderstedt

# SeMa



# Senioren Magazin

Hamburg

GmbH



**Freuen Sie sich auf die Oktober-Ausgabe! Erscheinungstag 04.10.2014**

## Sie möchten unsere Printausgaben lesen?

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

Einfach eine E-Mail an: [kontakt@senioren-magazin-hamburg.de](mailto:kontakt@senioren-magazin-hamburg.de)

## Gestalten Sie das Senioren Magazin mit:

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

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

**Sämtliche Ausgaben des Senioren Magazin Hamburg können Sie auch auf unserer Internetseite als E-Paper lesen:**  
[www.senioren-magazin-hamburg.de](http://www.senioren-magazin-hamburg.de)



**Like us – bei facebook**

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

