

Gratis zum Mitnehmen

  
**SeMa**

# Senioren Magazin

Hamburg

Juli/August '14

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel



## Oldtimer Alte Liebe rostet nicht



### Alltagshilfe

Was zeichnet gute Betreuung aus?



### Abenteuer Reisen

Rentner on Tour



### Rudern

Skullen bis ins hohe Alter



### Beerige Aussichten

Erdbeeren, Himbeeren und Co.



### Freddy trifft Freddy

Carsten Hesse alias Freddy Albers

FAMILIE & DAHEIM

## Täglich ein frisch gekochtes Mittagessen!

Überzeugen Sie sich von unseren Vorteilen:

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



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

## Inhalt

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

**Oldtimer**  
Alte Liebe rostet nicht **4**

**Der Untergang der Primus**  
Es geschah in einer Sommernacht **8**

**Die Eutiner Festspiele**  
Park, Wasser und laue Sommernächte **10**

**Kunst und Hobby im Alter**  
Theaterleidenschaft als Hobby **11**

**Alltagshilfe**  
Was zeichnet gute Betreuung aus? **12**

**Krimidinner**  
Ein kulinarisch-krimineller Hochgenuss **14**

**Theater in Hamburg**  
das kleine hoftheater **15**

**Abenteuer Reisen**  
Rentner on Tour **16**

**Carlo von Tiedemann**  
Zu Besuch in der Senioren Residenz Alsterpark **18**

**Pflege – Was erstattet der Fiskus?** **19**

**Rudern**  
Skullen bis ins hohe Alter **20**

**Kultur**  
Traumkino, Ehrenamt, Vorträge, Buchtipp **22**

**Leser schreiben Geschichte** **23**

**LAB – Lange Aktiv Bleiben e.V.** **23**

**Beerige Aussichten**  
Erdbeeren, Himbeeren und Co. **24**

**Rätsel & Gewinnspiel** **26**

**Die Pflanzen-Apotheke: Teil 29 – Wermutkraut** **28**

**Kleinanzeigen** **30**

**Lütte Vertellen – Geschichte op Platt** **31**

**Seniorenbeiräte in Hamburg – Interessenvertretung der Älteren** **32**

**Freddy trifft Freddy**  
Der Musiker Carsten Hesse alias Freddy Albers **34**

**Fitness und Hausnotruf** **35**

**Veranstaltungen** **36**

## Liebe Leserinnen und Leser,

nicht nur wir Menschen werden älter, sondern auch unsere liebsten Wegbegleiter – die Autos. Und wenn man diese liebevoll behandelt, pflegt und regelmäßig zur Inspektion gibt, dann bleiben auch diese bis ins hohe Alter fahrtüchtig und werden zu sehenswerten Oldtimern. Wo man diese demnächst in Hamburg bestaunen kann, erfahren Sie in dieser Ausgabe. Dass unsere Leser nicht nur kreativ, sondern auch aktiv sind, können Sie den Berichten "Rentner on Tour" und "Theaterleidenschaft als Hobby" entnehmen. An dieser Stelle möchten wir uns auch noch einmal bei allen Lesern bedanken die uns ihre Geschichten und Gedichte zugesandt haben. Dass nicht alle bisher veröffentlicht wurden, liegt nicht an den fehlenden Talenten, sondern an den vielen Zusendungen. Hier bitte ich um etwas Geduld.

Am 28. August findet in der Norderstedter Moorbek-Passage (Rathausallee 35, U-Bahn Norderstedt-Mitte) der 2. Seniorentag statt. Dort sind wir auch wieder mit einem Stand vertreten.



Eine Sonderausgabe für das nördliche Hamburg und Norderstedt wird Sie Mitte August ausführlich informieren.

Unser Team gönnt sich nun eine kleine kreative Sommerpause. Die nächste reguläre SeMa-Ausgabe erscheint dann am 1. September 2014.

Wie immer wünsche ich Ihnen nun viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe.

**Ihre Silke Wiederhold**

Gestalten Sie das Senioren Magazin mit – schreiben Sie uns:

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



Das SeMa gibt es auch als APP – natürlich kostenlos

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

Das Senioren Magazin Hamburg im Internet:  
[www.senioren-magazin-hamburg.de](http://www.senioren-magazin-hamburg.de)  
oder [www.semahh.de](http://www.semahh.de)



Sie finden uns unter SeMa auch bei facebook

## Anzeigenannahme:

.....  
**HWWA-Werbeagentur GmbH**

Tel.: 040/524 33 40 • E-Mail: [hwwa@wt.net](mailto:hwwa@wt.net)



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!

## BESONDERE BEGEGNUNGEN

IN DER RESIDENZ AN DER MÜHLENAU

Unsere Mieter sollen sich bei uns von ganzem Herzen zuhause fühlen. In ihren großzügigen Wohnungen ebenso wie bei unseren Veranstaltungs- und Bewegungsangeboten, die nicht nur die Gemeinschaft und Gesundheit fördern, sondern auch Anstöße für freundschaftliche Kontakte geben können. Begegnen wir uns! Unser Team in Eidelstedt heißt Sie herzlich willkommen.

Betreutes Wohnen in der Residenz an der Mühlenau  
Reichsbahnstraße 20 | 22525 Hamburg | Telefon 040-57203-0  
[www.hamburger-senioren-domizile.de](http://www.hamburger-senioren-domizile.de)



- Das besondere Plus:
- + Bewegungsbad (32 Grad warm)
  - + Pflege im Appartement
  - + Große Zimmer
  - + Separate Küche
  - + Balkon/Terrasse
  - + Einkaufsservice
  - + Begleitete Seniorenreisen

HAMBURGER  
**SENIOREN  
DOMIZILE**



# Denn eine alte Liebe rostet nicht



Mercedes Silberpfeil W196 – der teuerste Auktions-Oldtimer der Welt. Foto: classic-tax/app-AutoReporter

Ihre Ära haben sie hinter sich. Ihre Technik läuft dagegen oft wie am ersten Tag. Und erstmal ihre Erscheinung – der Anblick eines polierten Klassikers bringt den Puls auf Hochtouren. Das ist der Beginn einer motorisierten Leidenschaft.

Wer eine alte Scheune besitzt, der sollte diese nicht unbeachtet lassen. Wer weiß, was drinnen an Schätzen steht? Womöglich befindet sich hinter verschlossenen Türen etwas Besonderes, ja sogar etwas Spektakuläres, wie der „Scheunenfund“ aus Sancerre. Seit Jahrzehnten in dem französischen Ort „geparkt“ und lange unentdeckt, gilt der plötzlich zu Tage gekommene Citroën Typ C aus den 1920er-Jahren als einer der schönsten Oldtimer-Findlinge der jüngsten Zeit.

### Der W196 – das teuerste Auto der Welt

Dabei ist häufig nicht nur der Fund als solcher sensationell, sondern auch der materielle Wert der Automobile. Mit dem ehemaligen Dienstwagen des berühmten argentinischen Rennfahrers Juan Manuel Fangio zum Beispiel wurden nicht nur auf zahlreichen Rennstrecken Rekorde erzielt. Als der Mercedes W196 Silberpfeil zur Versteigerung anstand, ging der berühmte Sportwagen letztlich für 29,7 Millionen Dollar an einen neuen Besitzer – ein totaler Höchstpreis, der dem Traumwagen mittlerweile den Titel des teuersten Autos der Welt ein-

gebracht hat. Gefolgt von sechs Fahrzeugen mit dem berühmten springenden Ferrari-Pferdchen sowie zwei Oldtimern von Mercedes, einem von Bugatti und einem von McLaren.

### 20 bis 30 Jahre und dann ein Oldtimer

Lange Zeit unentdeckt. Reich an Jahren. Hoch im Preis. Was genau ist so ein Fahrzeug oder auch ein Zweirad, das man als „Oldtimer“ bezeichnet? Im deutschen Sprachgebrauch eigentlich nur ein Kraftfahrzeug, das älter als 20, 25 oder 30 Jahre ist, denn der Begriff „Oldtimer“ meint bei uns ein älteres Automobil oder Lastkraftwagen, einen Omnibus, Motorrad oder Traktor. „Wir sprechen eher selten vom Oldtimer. Schließlich kommt der Begriff nicht mal aus dem Englischen. Er klingt nur danach“, erklärt Uwe Quentmeier zu der Frage, was ein Oldtimer sei.



Foto: Ad Berger

Tatsächlich ist das Wort ein sogenannter Scheinanglizismus, eine deutschsprachige Erfindung, die mit einem englisch anmutenden Begriff etwas bezeichnet, was so nicht gemeint ist. Die Vokabel „old-timer“ steht im Englischen zwar auch für etwas Altes, jedoch für einen Veteran im Sinne eines älteren Menschen oder als Wortspiel für die Krankheit Alzheimer.

### Fast 300.000 Wagen in den besten Jahren

Für einen „Oldtimer“ im Sinne eines nicht mehr ganz so jungen, aber faszinierend schönen Autos oder Motorrads – das man sieht, respektvoll hinein steigt und am liebsten nicht mehr aussteigen möchte – für diese Leidenschaft gibt es im Englischen eigentlich keine Entsprechung. „Wir sagen meistens classic, antique oder auch vintage, wenn wir von solchen Fahrzeugen sprechen. Höchst selten Oldtimer“, betont Uwe Quentmeier.

Seit der Hamburger der Begeisterung für „classic cars“, von denen es in Deutschland zum letzten Jahreswechsel 279.250 gemeldete Modelle gegeben hat, erlegen ist, hat sie ihn nicht mehr losgelassen. Neben einem älteren Jaguar-Modell gehört sein Herz seit Jahren auch einem urigen Kastenwagen. Und dieser dient Uwe Quentmeier, in der Region auch bekannt als Werbe- und Medienproduzent, als Organisator und eben als Liebhaber von alten Fahrzeugen, nicht nur als

Fortbewegungsmittel, sondern als Verkaufsstand für Käse und Wein, Olivenöl, Cappuccino und mehr. Eine „Filiale“ des Geschäftes seiner Frau, die in der Erikastraße im dortigen Laden über 250 Käsesorten anbietet, auf den wöchentlichen Märkten auf dem Isemarkt und am Goldbekufer. „Das hier hat für mich einen hohen Spannungsfaktor“, sagt Uwe Quentmeier, während er mit einem Kaffee in der Hand vor seinem Nostalgie-Mobil steht, immer wieder bekannte Personen begrüßt, einen Moment plaudert, scherzt ... und weiter erzählt von der „Faszination Oldtimer“.

### Einsteigen, losfahren und ruhiger werden

Zwischen beidem – den alten Autos und dem Markt – gebe es eine Parallele. Es sei, so Quentmeier, ein bisschen wie mit den Oldtimern: „Man entdeckt die Langsamkeit wieder. Man entschleunigt sein tägliches Leben.“ Und diese Erfahrung wirke sich auch auf andere Momente aus, wie er aus Erfahrung versichern kann: „Die Raserei wie früher, das muss ich nicht mehr haben. Wenn ich mit meinem Fahrzeug jetzt unterwegs bin, dann bleibe ich bewusst rechts, wähle eine angenehme Geschwindigkeit und lasse die anderen an mir vorbei ziehen.“ Er kommt letztlich auch da an, wo er hin will, deutlich entspannter, denn das sei für ihn einer der Effekte der Oldtimer: Ruhe, Ruhe ...

### Das H-Merkmal als Erkennungszeichen

Eine Empfindung, die hierzulande mittlerweile insgesamt rund 314.000 Menschen teilen, die ein Kraftfahrzeug mit dem typischen H-Kennzeichen auf dem Nummernschild

### Mobil auf drei Rädern

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



Oft wird sie nach ihrem Fahrzeug gefragt und berichtet gern über ihre Erfahrungen mit dem „Shopi“ Senioren-Dreirad, das ihr zu neuer Mobilität verholfen hat. „Dass vorne zwei Räder sind, ist praktisch. Ich muss keine Angst haben, an den Bordstein zu fahren. Und – wenn ich anhalte und mit jemandem reden will, kann ich einfach sitzen bleiben“, so die Seniorin. So kann Margarete M. nun wieder die Wege bis zum Supermarkt, zum Arzt, zur Spar- kasse und zum Friedhof bewältigen.

Zunächst fuhr die 79-Jährige noch auf ihrem alten Rad, bis ein Sturz sie zum Pausieren zwang. Wegen einer Kniever-

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

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

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

www.die-fahradboerse.de  
**Fahrrad-Börse**  
 Öffnungszeiten: Mo. Fr. 9.12.30 Uhr, Sa. 9.13 Uhr, So. 9.14 Uhr  
 Langehohe 65 • 25337 Elmshorn • Tel. 0 41 21 - 7 64 63 • Fax 7 35 06

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

**Jäkel**  
 hören. wahrnehmen. erleben.  
 Denise Jäkel  
 Hörgeräteakustikmeisterin und Pädakustikerin

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

www.jäkel-hören.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 Makuladegeneration
- Günstig und schnell, 24 Stunden Service möglich

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



Die Mille Miglia ist die berühmteste und faszinierendste Oldtimer-Rallye der Welt. Foto: Bentley/dpp-AutoReporter

fahren. Außer Pkw zählen dazu auch Motorräder, Nutzfahrzeuge, Zugmaschinen und sonstige Fahrzeuge, die die H-Kennzeichen für Oldtimer-Fahrzeuge aber erst dann tragen dürfen, wenn sie 30 Jahre alt sind.

Knapp drunter aber eben noch nicht ganz so alt, gelten sie immerhin schon als „Youngtimer“, die sich auf dem Weg zum „Oldie“ befinden.

„Wir freuen uns über das ständig wachsende Interesse an historischen Fahrzeugen. Oldtimer sind technisches Kulturgut, sie verdienen einen besonderen Schutz“, äußert sich Matthias Wissmann, Präsident des Verbandes der Automobilindustrie (VDA), über die zunehmende Zusprache für die älteren aber sehr mobilen Modelle. „Oldtimer sind eine kleine Minderheit aller Kraftfahrzeuge. Sie sollen auch weiterhin ohne Probleme auf öffentlichen Straßen unterwegs sein, denn sie sind große Sympathieträger und ‚fahrender Beweis‘ unserer erfolgreichen Automobilgeschichte“, spricht sich Wissmann für die Berechtigung des Oldtimers aus.

**Vom Käfer bis hin zum Sternenträger**

**Mehr als ein Dach über dem Kopf**

Mit Sicherheit, Komfort und Pflegequalität residieren in Volksdorf – in unmittelbarer Nachbarschaft zum Ev. Amalie Sieveking-Krankenhaus Entscheiden Sie sich jetzt, aktiv und rechtzeitig für einen Einzug in die Residenz.

Informieren Sie sich über unsere Angebote für Kurzzeit-, Urlaubs- und Verhinderungspflege. Telefon: 040 - 644 16-0



Residenz am Wiesenkamp

albertinen+

in besten Händen

Wohnpark am Wiesenkamp gemeinnützige GmbH Ein Unternehmen der Albertinen-Gruppe 22359 Hamburg · Wiesenkamp 16 · Telefon: 040 / 644 16 - 0 Veranstaltungen erfahren Sie unter: Telefon: 040 / 644 16 555 info@residenz-wiesenkamp.de · www.residenz-wiesenkamp.de In direkter Nähe der U-Bahn-Station Meiendorfer Weg

Auf der Rangliste, die über solche klassischen Fahrzeuge regelmäßig erstellt wird, hat einer seit Jahren die Nase vorn: Mit 29.135 angemeldeten „Käfern“ mit H-Kennzeichen, die am 1. Januar 2014 registriert waren, steht der berühmte VW ganz vorne. Auf Platz 2 bleiben die Fahrzeuge des Modells Mercedes-Benz W123, die zwischen 1975 und 1986 gebaut wurden. Zum Stichtag waren davon 11.704 W123 mit H-Kennzeichen verzeichnet, gefolgt von einem weiteren Mercedes-Benz: Beim „SL“ der Baureihe 107 (9.051 Fahrzeuge) wuchs der Bestand um 12,5 Prozent. Auf Platz vier geklettert ist der Porsche 911/912, während der legendäre Mercedes-Benz „Strich-Acht“ mit 6.778 „Historikern“ den fünften Platz einnimmt.

**Strenge Regeln für eine H-Zulassung**

Doch längst nicht alle „alten Fahrer“, die nachweislich mindestens 30 Jahre in Betrieb genommen worden sind, erhalten wirklich eine H-Zulassung. Zunächst muss das Fahrzeug durch einen amtlich anerkannten Sachverständigen begutachtet wer-

Advertisement for eMag 50 HD eyeglasses. Text: eMag 50 HD Mehr als eine Leselupe! eMag 50 HD – das Allround-Talent unter den elektronischen Handlupen: brillant & komfortabel. Features: Vergrößerung 2- bis 14-fach, stufenlos; Ausklappbarer Lupengriff und integrierter Leseständer; Großes 5" Komfortdisplay; Brillante Abbildung durch optimierte HD-Technologie. eMag 50 HD – die funktionelle Lesehilfe bietet in jeder Situation Sicherheit und optimalen Sehkraft. Nur bei Ihrem Augenoptiker: RECKE OPTIK Langenhorner Markt 13c • 22415 Hamburg Telefon: (040) 531 76 34 Jetzt testen!



Die Liste der H-Kennzeichen führt seit Jahren der „Käfer“ an. Foto: dpp-AutoReporter

den, der es nach § 23 StVZO als ein „kraftfahrzeugtechnisches Kulturgut“ anerkennt. Dafür gelten feste Bedingungen:

- Das Fahrzeug muss in einem erhaltungswürdigen Zustand sein und sich dabei vom „normalen alten“ Fahrzeug abgrenzen.
- Die Originalität des Fahrzeugs muss gegeben sein. Das heißt: Es sieht so aus, wie damals, als es erstmals das Straßenlicht der Verkehrswelt erblickte. Falls es verändert wurde, dann darf das nur im damals üblichen und zulässigen Rahmen erfolgen.
- Bei sehr seltenen Fahrzeugen kann es hilfreich sein, wenn etwa bei einer Restaurierung desselben Modelldokumentationen, Handbücher oder Prospekte vorlegen.
- Bei einigen Merkmalen darf das Fahrzeug vom Original abweichen, etwa bei der Lackierung, wenn sie zeitgenössisch ist. Die Farbgebung muss so sein, einschließlich eventueller Verzierungen, Aufkleber, Firmenaufschriften und ähnliches.
- Erfolgen zulässige Umbauten, dann müssen diese in den ersten 10 Jahren der Zulassung erfolgt sein. Erlaubt sind jedoch Katalysatoren oder behindertengerechte Umbauten, solange immer alles verkehrssicher ist und den Vorschriften der StVZO entspricht.

**Viel frische Luft und echter Lederduft**

Grundlegend gilt die „Herumschrauberei“ und das Beschäftigen mit dem Fahrzeug und seinem Originalzustand als einer der Hauptgründe, warum immer mehr Personen der Magie älterer Autos und Motorräder erliegen. Aber es ist noch mehr als das, wie Uwe Quentmeier es sieht: „Wer einen Hund hat, der kommt an die frische Luft und findet Kontakt zu anderen Hundehaltern und einfach so zu Menschen.“ Das passiere unwillkürlich auch, wenn man sich für ein nostalgisches Fahrzeug

Advertisement for platinum relocation HAMBURG. Text: Wir übernehmen die Wohnungssuche für 60+/Senioren. • Individuelle Suche nach altersgerechten Immobilien, Wohnungen, Wohngemeinschaften, Residenzen etc. • persönliche Begleitung zu den Besichtigungsterminen • Organisation des Umzugs • An/Ummeldung von Strom, Telefon, Internet, KFZ u.v.m. Tel: 040-38 66 16 49 www.platinum-relocation-hamburg.de

entscheidet, denn kaum ein anderes Hobby bringt einen so viel raus an die Luft, in die Natur und mit anderen Menschen ins Gespräch wie die Liebe zum Oldtimer.

„Allein der Duft des Wagens, der Geruch von Leder in seinem Inneren und die kleinen besonderen Details, mit denen die Fahrzeuge ausgestattet sind, faszinieren einen vom ersten Moment an und lassen einen nicht wieder los“, so Quentmeier. Wenn man dann durch schöne Alleen, wie etwa auf Rügen oder in Mecklenburg-Vorpommern, fährt und liebevolle Ortschaften mit alten Kirchen und Grobsteinpflaster durchquert, dann fühlt man sich in eine Zeit zurückversetzt, der in das „Vintage-Mobil“ noch jung und die Art zu leben noch sehr viel entspannter waren.

**Eine 3-Tage-Tour von Hamburg nach Berlin**

Wer solche Leidenschaft und alte Autos und Motorräder live erleben möchte, der hat in Kürze in Hamburg gleich zweimal die Gelegenheit dazu: Am 28. August ist es wieder so weit, denn dann startet mit der Hamburg-Berlin-Klassik die wohl schönste Rallye im Norden. Eine Tour über sechs reizvolle, teils neue Etappen, die auf dem Freigelände der Fischauktionshalle in Hamburg-St. Pauli losgeht. Von Hamburg geht es über Boltenhagen, dem Ziel der ersten Etappe, nach Warnemünde und von dort durch das malerische Mecklenburg-Vorpommern. Die folgende Etappe führt den Oldtimer-Tross ins polnische Stettin und über Neuhardenberg nach Berlin. Am Abschlusstag, dem 30. August, wartet auf alle die Siegerehrung und ein Fest in Berlin.

**Ein packendes Rennen im Hamburger Stadtpark**

Für die andere Veranstaltung muss man nicht erst unterwegs sein. Einheimische sind beim „13. Hamburger Stadtpark-Revival“, Hamburgs Oldtimer Grand Prix im Stadtpark, organisiert von Uwe Quentmeier, mitten im Geschehen. Gesäumt vom Grün des Stadtparks und Wasserläufen, wird hier seit 1999 im September auf einer 1,7 km langen gesperrten Strecke – an historischer Stelle der Stadtparkrennen aus den 1930er- und 1950er- Jahren – das Stadtpark-Revival ausgetragen. Damals gingen genauso Rennmaschinen und Sportwagen an den Start wie heute am Sonnabend/Sonntag, 6. und 7. September (www.motorevival.de), und trifft der Oldtimer-Begeisterte auf seinesgleichen, wie etwa auf Aktiven des Hamburger „Allgemeinen Schnauferl-Clubs e.V.“ (www.asc-hammonia.de) und des „Prototyp Automuseums“ (www.prototyp-hamburg.de). Mit-einander wird dann geredet, sich ausgetauscht, gefachsimpelt aber auch geguckt und bestaunt ... und der Faszination, die die „classic cars“ bis heute ausüben, wieder einmal erlegen.

Alexandra Petersen © SeMa

Advertisement for IMMOBILIENGUTACHTEN ZUM FAIREN PREIS! featuring Stefan Hagemann. Text: Stefan Hagemann Sachverständigenbüro Alte Dorfstraße 1 · 22848 Norderstedt www.shi-gutachten.de · info@shi-gutachten.de Telefon: 040/80 00 70 37

# Es geschah in einer Sommernacht Der Untergang der Primus



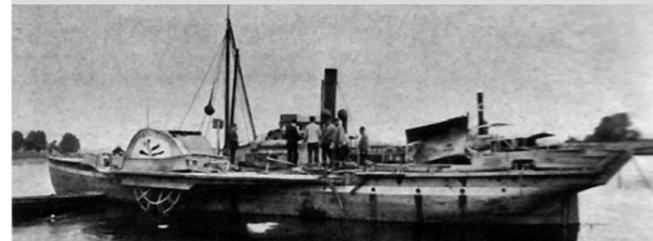
Quelle: Weltrundschau zu Reclams Universum 1902

„In der Nacht vom 20. auf den 21. Juli 1902 wurde der Ausflugsraddampfer Primus auf der Elbe in Höhe Nienstedten vom Hochseeschlepper Hansa der HAPAG seitlich gerammt. 103 Menschen fanden den Tod.“

„Freitag, den 20. Juli 1714, um die Mittagsstunde, riss die schönste Brücke in ganz Peru und stürzte fünf Reisende hinunter in den Abgrund.“ Mit diesem Satz beginnt die 1927 erstmalig erschienene Novelle „Die Brücke von San Luis Rey“ des in China aufgewachsenen US-amerikanischen Schriftstellers Thornton Wilder (1897 -1975). Wilder schildert eine Begebenheit, die auf den ersten Blick nur über den Tag des Unglücks mit dem Untergang der „Primus“ im Zusammenhang steht. Da ist zum einen die schreckliche Realität der furchtbaren Schiffskatastrophe auf der Elbe – da ist zum anderen die Fiktion des Dichters, der mit seinen Dramen „Unsere kleine Stadt“

und „Wir sind noch einmal davongekommen“ Weltruhm erlangt hat. Es ist aber nicht nur das Datum, das diese beiden Ereignisse auf zwei entfernten Kontinenten miteinander verbindet. Es ist vor allem die quälende Frage nach dem „Warum gerade sie“, die damals in Hamburg in hunderten Familien immer wieder gestellt wurde und die der Franziskaner Bruder Juniper in der Novelle exemplarisch anhand der Biografien der fünf Brücken-Opfer zu klären versucht.

Der Sachverhalt in Hamburg ist mit dürren Worten schnell erzählt. Der Raddampfer „Primus“ wurde vor 175 Jahren in Greenock im westlichen Schottland gebaut. Das Schiff war 27,73 m lang und über den Radkästen 7,92 m breit. Der Tiefgang betrug 0,63 m. Die zwei Schaufeln wurden von einer Niederdruck-Kolbendampfmaschine mit einer für heute unvorstellbar niedrigen Leistung von 25 PS angetrieben. Das Schiff war für den Verkehr auf Elbe und Este zugelassen und hatte neben der Besatzung von 7 Mann 172 genehmigte Passagierplätze. Am Unglückstag war es mit vermutlich 206 Männern, Frauen und Kindern sowie Musikkapelle hoffnungslos überladen. Der Kapitän fuhr mit dem untermotorisierten Schiff, um von der dort herrschenden geringeren Gegenströmung zu profitieren, wie ein Geisterfahrer im nördlichen Fahrwasser. Der Schlepper „Hansa“ hatte die zehnfache Wasserverdrängung und die zwanzigfache Motorleistung der Primus. Als die „Hansa“ sich seitlich in die „Primus“ bohrte, traf sie das schwächere Schiff mit voller Wucht. Das Feuer des Kessels geriet außer Kontrolle. Das Ausflugsschiff sank innerhalb von 13 Minuten. Die Besatzung der „Hansa“ und des Raddampfers „Delphin“ rettete etliche Menschen. Nur wenige konnten sich schwimmend an

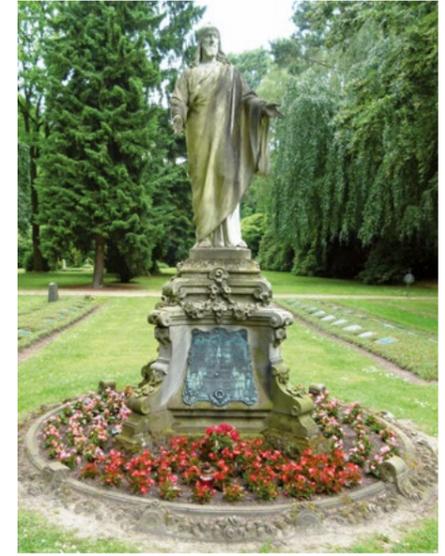


Der am 21. Juli 1902 gesunkene Dampfer Primus nach seiner Hebung. Quelle: Weltrundschau zu Reclams Universum 1902

das nur 80 m entfernte Elbufer retten. Schwimmen war damals in der Bevölkerung nicht weit verbreitet und da es sich um das Ende einer fröhlichen Ausflugsfahrt handelte, dürften auch nicht mehr alle Passagiere nüchtern gewesen sein.

Wer waren die Ausflügler, deren Fahrt so eine schreckliche Wendung genommen hatte? Die Opfer waren Arbeiter, kleine Angestellte und Handwerker, die sich in der Liedertafel „Treue von 1887 zu Eilbek“ zusammengefunden hatten. Die „Hamburger Nachrichten“ schrieben damals, dieser Sommerausflug sei das einzige Vergnügen gewesen, das sich die Mitglieder des sozialdemokratischen Arbeitergesangsvereins im Jahr hätten leisten können. Der Trauerzug mit den 78 Toten, die auf dem Friedhof Ohlsdorf in einer Gemeinschaftsanlage bestattet wurden, gestaltete sich zu einer machtvollen Demonstration der Sozialdemokratie. Über einhunderttausend Menschen säumten den Weg des Trauerzuges mit roten Fahnen in den Händen. In mehreren Betrieben ruhte die Arbeit. Eine Welle der Hilfsbereitschaft für die Hinterbliebenen rollte durch ganz Deutschland.

Bis 1932 veranstaltete die SPD am Jahrestag des Unglücks eine Trauerfeier vor dem Gemeinschaftsgrab. Wer heute die Gedenkstätte auf dem Friedhof Ohlsdorf in der Nähe des Rondells Ostring, Krieger-Ehrenallee, Kapellenstraße besucht, findet eine gepflegte Anlage vor, die davon zeugt, dass schon sehr lange keine Familienangehörigen mehr dort gewesen sind. 112 Jahre nach dem Unglück lebt niemand mehr, der sich an eines der Opfer erinnern kann. Anders sieht es mit den metallenen Platten auf den Gräbern aus. Fast für die Ewigkeit scheinen sie bestimmt zu sein. Sie künden die Namen der Ertrunkenen. Die Frage nach dem „Warum gerade sie“ stellt sich heute keiner mehr – wer sollte sie auch noch stellen? Sie würde für die Kinder Elisabeth und Reinhold oder für den 42-jährigen Carl Hahn und den anderen „Primus“- Opfern zu keinem anderen Ergebnis führen, wie in Thornton Wilders Handlung vor genau 300 Jahren für



Die Gedenkstätte auf dem Ohlsdorfer Friedhof



Donna Maria, ihre Gesellschafterin Pepita, den Schreiber Esteban, Onkel Pio und den Knaben Don Jaime.

Es gibt keine Antwort auf die Frage „Warum?“. Die Äbtissin Madre Maria del Pilar fasst am Ende von Wilders Novelle die Vergeblichkeit der Frage nach dem „Warum“ und aller menschlichen Sinnsuche so zusammen: „Bald werden wir alle sterben, und alles Angedenken jener fünf wird dann von der Erde geschwunden sein, und wir selbst werden für eine kleine Weile geliebt und dann vergessen werden. Doch die Liebe wird genug gewesen sein; alle diese Regungen von Liebe kehren zurück zu der einen, die sie entstehen ließ. Nicht einmal eines Erinnerns bedarf die Liebe. Da ist ein Land der Lebenden und ein Land der Toten, und die Brücke zwischen ihnen ist die Liebe – das einzige Bleibende, der einzige Sinn.“ Ein schöner Gedanke für die „Primus“-Opfer und die vielen anderen Toten, an die keiner mehr denkt.

Text und Fotos: F.J. Krause © SeMa

## Gemeinsam leben wie zu Hause:

### Die Seniorenwohngemeinschaft im Seniorenzentrum Røweland.

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 Røweland. In Ihrem großen Einzelzimmer mit Bad und Balkon genießen Sie Ihre Privatsphäre.



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



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

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



## das Seniorenzentrum Røweland wird 30!

Gemeinsam mit Ihnen feiern wir am  
**Sonnabend, den 02. August 2014**  
von 11.00 – 18.30 Uhr

Es erwartet Sie ein buntes Programm von Aktivitäten, kulinarischen Genüssen und ein lebhaftes Treiben im gesamten Haus.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch.**

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



»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 Palliativ-Versorgung (SAPV)

Seit 1987  
**ANGELA GREIZER**

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

Langenhorner Chaussee 163  
22415 Hamburg  
Telefon: 040/53 05 04 70  
Fax: 040/520 33 17  
[www.krankenpflege-greizer.de](http://www.krankenpflege-greizer.de)

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



## Park, Wasser und laue Sommernächte Die Eutiner Festspiele

Es gibt wohl kaum eine schönere Naturbühne in Deutschland als die im Schlosspark Eutins – dem Weimar des Nordens. Foto: OKpress

Auch 2014 bietet Eutin eine Traumkulisse für Musikfreunde. Nicht jedem ist bewusst, dass Weimar nur 100 km vom Hamburger Rathaus entfernt liegt. Opernfreunden schon. Sie zieht es im Sommer regelmäßig in das „Weimar des Nordens“, in das male- rische Städtchen Eutin.

Gut 50 Jahre – von 1776 bis 1829 – war Eutin Kulturmetropole im Norden. Hier wirkten Größen ihrer Zeit wie Johann Heinrich Voß, der Dramatiker Gerstenberg und der Philosoph Friedrich Heinrich Jacobi. Nicht zu vergessen Friedrich Leopold Graf zu Stolberg-Stolberg, Dichter des Göttinger Hainbundes und Reisebegleiter Goethes. Mit Goethe führte des Grafen „kleine“ Schwester Augusta Louise vom Kloster Uetersen aus eine leidenschaftliche Korrespondenz. Weimar, Eutin und Uetersen waren damals sozusagen ‚online‘ verbunden. An Augusta Louise, Goethes „Gustgen“, erinnert heute noch mit Duft und Fülle eine der schönsten Edelrosen, die „Augusta Luise“. Es waren Männer und Frauen des Wortes, die Eutin berühmt machten.

Das änderte sich im November 1786, als Carl Maria von Weber eher zufällig in Eutin das Licht der Welt erblickte. Seine Eltern waren die „Reisemusikanten“ Genovefa und Franz Anton von Weber. Die Sache mit dem „von“ ist etwas wackelig; sicher ist auf jeden Fall, dass der Knabe über seinen Vater ein Cousin der Constanze Mozart, geb. Weber war. Auch wenn Familie Weber schon bald anderen Bühnen zustrebte, Eutin hat mit Carl Maria von Weber „seinen“ Komponisten, dessen Andenken noch heute in Ehren gehalten wird. Und das nicht nur mit der bronzenen Büste im Weberhain. Obwohl Weber von der Sinfonie bis zur Kammermusik einzigartige Werke geschaffen hat, ist sein Name durch eine einzige Oper in den Olymp der Komponisten eingegangen. Webers „Der Freischütz“ gilt auf allen Bühnen der Welt als die vollkommenste aller romantischen Opern. So ist es nur konsequent, dass Eutin Weber seit 1951 jeweils im Sommer mit musikalischen Festspielen im Schlossgarten ehrt. Allerdings nicht nur mit



Nachdem die Sopranistin Romelia Lichtenstein bei den Eutiner Festspielen 2012 die Abigaile in „Nabucco“ gesungen hat, wird sie in diesem Jahr den Part der Leonora in Verdis „Der Troubadour“ gestalten. Foto: privat



Schon vor der Aufführung lädt der Schlosspark in Eutin zum Flanieren ein Foto: Krause

seinem „Nachfolger“ Uwe Schenker-Primus in Eutin auch gelingen. Es lohnt immer, einen Tagesausflug in die Holsteinische Schweiz und nach Eutin zu machen. Für Musikfreunde empfiehlt es sich zusätzlich, Eintrittskarten für die Eutiner Festspiele dabei zu haben. Von einer solchen Entscheidung gibt es keinen Grund, sich von Tevjes bekannten, gesungenen Spekulationen „Wenn ich einmal reich wär“ abhalten zu lassen. Denn gemessen an den Eintrittspreisen Hamburger Musicals geht es in Eutin durchaus moderat zu. Karten für Aufführungen und weitere Kulturangebote der Festspiele vom 4. Juli bis zum 30. August können telefonisch unter 04521 / 80010 sowie im Internet unter [www.eutiner-festspiele.de](http://www.eutiner-festspiele.de) bestellt werden.

F.J. Krause © SeMa

Werken Webers. Das ist einerseits dem nur schmalen Operschaffen des am 5. Juni 1826 in London an Tuberkulose gestorbenen Tonkünstlers geschuldet. Andererseits passt es zur Persönlichkeit Carl Maria von Webers, der als Kapellmeister große Verdienste um die werkgetreue Aufführung von Opern auch anderer Komponisten erworben hat.

Wesentliche, noch heute gültige Elemente in die Erarbeitung einer Oper und die Sitzordnung der Musiker im Orchester gehen auf Weber zurück. Er war der erste Dirigent, der losgelöst vom Klavier oder Cembalo mit dem Taktstock in der Hand das Orchester und die Solisten leitete. Weber ist sozusagen der Erfinder des Dirigenten. Allein dafür sollten ihn die heutigen Taktstocktitanen noch täglich in ihr Nachtgebet einschließen.

Nicht ganz bis zum Nachtgebet müssen Musikfreunde warten, die in diesem Sommer die Aufführungen der Eutiner Festspiele besuchen wollen. Bis auf Ausnahmen beginnen die Aufführungen auf der Seebühne im Schlosspark bereits um 20 Uhr. Mit Verdis Oper „Der Troubadour“ und dem Musical „Anatevka“ bietet Eutin gleich zwei musikalische Leckerbissen an. Im Hamburger Operettenhaus begeisterte 1968 das Musical „Anatevka“ mit Shmuel Rodensky in der Rolle des Milchmanns Tevje das Publikum. Das sollte

## Kunst und Hobby im Alter

### Theaterleidenschaft als Hobby

Ich erinnere mich noch genau: Es war schön, während meiner Schulzeit an den Theaterprojekten der Schule teilzunehmen, mal in kleinen, aber auch ab und zu in etwas größeren Rollen. Jedoch Theaterspielen verlor ich aus den Augen. Denn wie meistens gestaltet sich das Leben nicht so gradlinig wie gedacht.



Marianne Monden

Nun, nachdem ich mit 60 Jahren aus dem Berufsleben ausgeschieden war, wusste ich, die Zeit ist gekommen, meinen Wunsch anzugehen in einer Theatergruppe Fuß zu fassen. Als Hintergrund dachte ich, die Arbeit auf der Bühne hält fit und das Textlernen ist ein gutes Gedächtnistraining. Für mich persönlich war es wichtig in einer Gruppe zu arbeiten, mit Menschen, die alle verschieden sind und neugierig auf Erfahrungen im Ausprobieren.

Ich ging zu den „Herbst-Zeitlosen“! Eine Hamburger Theatergruppe ab 60plus, die benannt ist nach dem giftigen Krokusgewächs und unter dem Dach des Goldbekhauses in Winterhude zu Hause ist. Mir gefällt besonders an dieser Gruppe, dass all unsere Produktionen von uns selbst erarbeitet werden, vom Text bis zum Bühnenbild. Sie sind geprägt durch kritischen Geist, Aktualität, Witz sowie einer Prise Ironie. Unsere Auftritte führten uns bereits weit über Hamburgs Grenzen hinaus.

Nun bin ich schon neun Jahre mit viel Freude und Spaß dabei. Es ist wunderbar, manchmal allerdings auch mit Skepsis begleitet, zu erleben, wie ein neues Stück geboren wird und man sich darin ausprobieren kann. Die intensiven Theaterproben sind der Weg zum Ziel, welcher nicht immer gerade verläuft, doch dort angekommen, freuen wir uns über den Erfolg. Das Lampenfieber und Herzklopfen bei den Aufführungen, besonders bei der Premiere, ist wie eine Droge, einfach sensationell!

Mein Hobby macht mich glücklich und die Theaterleidenschaft hat mich immer noch fest im Griff.

Marianne Monden

### Möchten Sie auch Ihr Hobby vorstellen?

Dann schreiben Sie uns!  
SeMa - Senioren Magazin  
Hamburg GmbH,  
Georg-Clasen-Weg 28,  
22415 Hamburg

#### Seniorenresidenz Fürstenhof

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

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

Sparkasse  
Südholstein

24h Betreuungskräfte aus Osteuropa  
Oma will nicht ins Heim...  
Optimale häusliche Versorgung durch die Vermittlung von 24-Stunden-Betreuungskräften  
„Deutschlandweit vermittele ich, mit Hilfe meiner osteuropäischen Partnerunternehmen, zuverlässige Betreuungskräfte.“  
Ich informiere Sie gern:  
Heike Mertens  
Tel. 04161/ 509 90 69  
info@24h-gut-betret.de  
NEU: [www.24h-gut-betret.de](http://www.24h-gut-betret.de)

Wohnen  
„Generation 55 +“  
• 1 Zi., (ohne Schlafnische), ca. 35 m<sup>2</sup>, € 347,- + Nk./Kt.  
• 1 Zi., (mit Schlafnische), ca. 39 m<sup>2</sup>, € 360,- + Nk./Kt.  
In Hamburg-Langenhorn, Diekmoorweg, ruhige, grüne Lage, attraktiver Schnitt, nette Hausgemeinschaft, mit Bad, Küche, Balkon und Lift.  
V: 174,9 kWh (m<sup>2</sup>a), Gas, Bj. 1969.  
Courtagefrei!  
(Ansprechpartner Hr. Rothkoegel)  
Tel.: 040-35 91 51 46  
[www.meravis.de](http://www.meravis.de)

motion - center  
hamburg  
Das neue Sanitätshaus  
• Sanitäts- haus  
• Reha-Technik  
• Orthopädietechnik  
• foot power  
Alsterdorfer Markt 2  
22297 Hamburg  
Tel.: 040 5935216 - 0  
Fax: 040 5935216 - 16  
[www.motion-center.de](http://www.motion-center.de)

„Wohnen mit Service“  
Seniorenwohnanlage Christuskirche  
Norderstedt-Garstedt  
Bis 31.08.2014 mieten und einen Monat mietfrei wohnen  
Vermietung direkt durch den Eigentümer  
Unsere 2011 fertig gestellte Senioren-Wohnanlage in 22848 Norderstedt (Garstedt), Kirchenstraße 12b, bietet Ihnen unter dem Motto "Wohnen mit Service" 68 Wohnungen auf drei Etagen und genau soviel Service, wie Sie gerade brauchen. Sie erreichen Ihre Wohnung komplett barrierefrei.  
Die Anlage ist ruhig gelegen, 900 Meter vom Herold Center und der U-Bahn Garstedt entfernt. Sie ist Teil eines Ensembles von Kirche, Gemeindehaus, Pastorat, Kindergarten, Frühförderung, Tagespflege, einer Demenzt-WG und einiger Wohnungen für Familien.  
Es gibt Gemeinschaftsräume, eine Dachterrasse und ein Café im Innenhof des Geländes – als Treffpunkt aller Generationen.  
2 bis 3 Zi.  
Wohnflächen:  
ab 67,56 m<sup>2</sup>  
bis 85,99 m<sup>2</sup>  
Miete  
netto kalt:  
ab € 675,60  
bis € 859,90  
zzgl. Nk. und Serviceentgelt  
Courtagefrei!

Weitere Informationen erhalten Sie bei:  
Ev.-Luth. Kirchenkreis HH-West/Südholstein  
Stapelstraße 8b  
22529 Hamburg  
Telefon: 040/181 315-570  
E-Mail: [wohnen@kirchenkreis-hhsh.de](mailto:wohnen@kirchenkreis-hhsh.de)

# Alltagshilfe –

## was zeichnet gute Betreuung aus?

*Wäsche machen oder spazieren gehen. Formulare ausfüllen oder zu einer Veranstaltung begleiten. Wenn ältere Menschen nicht-pflegerische Hilfe nutzen, dann gibt es einiges zu beachten.*

Geschätzte 2,91 Millionen Menschen, die bis 2020 pflegebedürftig sein werden. Und um die 3,36 Millionen bis ins Jahr 2030. Was solche Angaben des Statistischen Bundesamtes nicht darstellen, sind zwei wichtige Aspekte: Keiner der Fälle gleicht dem anderen, sprich, während es sich einerseits um Hilfe bei der Ernährung oder der Hygiene handelt, stehen andererseits etwa das Bekleiden oder die medizinische Versorgung im Vordergrund. In allen Fällen sind es dann pflegerisch ausgebildete Fachkräfte, die den älteren Personen helfen oder Handgriffe ganz abnehmen.

### Ganz alltägliche Dinge

Darüber hinaus gibt es viel mehr Dinge, die im Leben älterer Leute anfallen können. Das ist der zweite wichtige Aspekt dieser Zahlen: Die meisten Handreichungen – sei es Unterstützung im Wohnbereich oder Begleitung nach draußen – fallen nicht in die Aufgaben einer fachlichen Pflegekraft. Ob Reinigen und Lüften der Wohnung, Aufräumen, das Treppenhaus putzen, Waschen und Bügeln, Blumen gießen und die Versorgung vorhandener Haustiere – möchte oder muss man dabei Hilfe haben, muss man das im Privaten organisieren. Oder man beauftragt einen Dienst für Seniorenbetreuung, denn jener kann eine Alternative oder Ergänzung zur Pflege sein.

### Motivation zum eigenen Handeln

Einkaufen für oder sogar mit der älteren Person, zubereiten von Mahlzeiten, sich um Post oder Hausmüll kümmern, aber auch Begleitung oder Hilfe beim Umgang mit Formularen – wird so eine Betreuung genutzt, sollte stets eines im Vordergrund stehen: Die betreuungs- und pflegebedürftige Personen kann länger in ihrer gewohnten Umgebung bleiben und erhält eine höhere, angenehmere Lebensqualität. Es geht nämlich bei einer seniorengerechten Betreuung auch und vor allem immer wieder darum, den älteren Menschen motivierend aufzufordern, selbst noch aktiv zu werden. Er soll, wenn möglich, Dinge des täglichen Lebens selbst in die Hand nehmen. Vielleicht nicht mehr im Umfang wie früher, aber doch im möglichen Rahmen.

### Wieder sicherer und aktiv werden

Anbieter für Seniorenbetreuung, die solche Ziele verfolgen und dabei für den älteren Menschen handeln, können als gute Beispiele ihrer Branche betrachtet werden. Ebenso sollte es der betreuenden Kraft möglich sein, dem Älteren Sicherheit in seiner Umgebung und bei täglichen Handlungen zu geben. Mit Hilfe einer Betreuerin kann es zum Beispiel gelingen, vernachlässigte Kontakte zur Außenwelt herzustellen, etwa wenn eine ältere Person mit der Betreuung wieder zu Seniorentreffs und Veranstaltungen geht oder lange nicht besuchte Personen in Begleitung aufsucht.

Auch die Scheu vor Arzt- und Behördengängen kann abgebaut werden, wenn sich der Ältere begleiten lässt oder erklärende Unterstützungen annimmt. Und sicherlich kann es dem Einzelnen dadurch vielleicht auch gesundheitlich



oder finanziell besser gehen – alleine wäre die Person zum Beispiel aus Angst vor einem Sturz nicht in die Praxis oder auf das Amt gegangen. In Begleitung sieht es jedoch gleich anders, sprich, vertrauter und sicherer, aus.

### Seriöse Anbieter erkennen können

Woran erkennt man nun aber, dass Unternehmen dieser Branche leistungsmäßig sehr gut sind und dass ältere Kunden ihnen vertrauen können? Und ebenfalls deren Angehörige, wenn sie sich zum Beispiel durch eine Seniorenhilfe entlasten wollen? Bei diesen Fragen gibt es mehrere Antworten, wie etwa das Portal [www.seniorenbetreuung.org](http://www.seniorenbetreuung.org) sie darstellt:

- Für den Anbieter spricht es, wenn es einen umfangreichen Leistungskatalog gibt, der mehr als nur hauswirtschaftliche Tätigkeiten umfasst.
- Zu den einzelnen Leistungen sollte es gehören, dass diese individuell auf die Bedürfnisse der hilfsbedürftigen Person abgestimmt werden können.
- Seriöse Anbieter ermöglichen den Interessenten und deren Familienangehörigen ein kostenloses, unverbindliches Informationsgespräch, bevor die Einsätze losgehen. Dafür sollte es für den Dienstleister selbstverständlich sein, dass dieser zum möglichen neuen Kunden nach Hause kommt oder dass es ein Büro gibt, in dem die Interessenten freundlich und informativ empfangen werden.
- Im Erstgespräch sollten wichtige Details abgeklärt werden, wie etwa der Bedarf der Hilfe und die Häufigkeit, Einsatzzeiten und Preise. Erstellt der Anbieter ein umfassendes aber zunächst unverbindliches Angebot, spricht auch das für seine gute Qualität.
- Anfallende Kosten sollten nach Aufwand und persönlichen Wünschen und Bedürfnissen errechnet werden. Auch die allzu umfassende Darstellung von Preisen in Form von Listen, etwa in einer Broschüre oder im Internet, sind nicht immer ein positiver Aspekt – etwa wenn die Stundensätze hoch sind. Es ist dann davon auszugehen, dass wenig Spielraum besteht, um Honorare zu mindern bzw. wirkt nicht seriös, wenn diese erheblich reduziert werden.
- Wird nur Vollzeithilfe angeboten? Oder auch stundenweise Betreuung, bei der die helfende Kraft mehrmals täglich oder mehrfach in der Woche die Betreuung übernimmt? Das ist genauso positiv zu bewerten, wie die Tatsache, dass ein Anbieter der hilfsbedürftigen Person als Reise- und Urlaubsbegleitung zur Seite steht.
- Als hochwertige Anlaufstellen für Seniorenbetreuung gelten beispielsweise Unternehmen, die das „Qualitätssiegel für ambulante Dienste“ tragen ([www.iqd.de](http://www.iqd.de)) oder zu dem „Verband Deutscher Alten- und Behindertenhilfe e.V.“ (VDAB, [www.vdab.de](http://www.vdab.de)) gehören.

Auch private Personen, die sich um hilfsbedürftige Ältere kümmern möchten, können sich dafür ausbilden lassen. Entsprechende Orientierungs- und Vertiefungskurse für alle Interessierten, die einen älteren Menschen besuchen und begleiten möchten, bietet zum Beispiel „Aktivoli“. Das Landesnetzwerk lädt in den Stadtteilen Altona, Barmbek, Eilbek, Eimsbüttel, Eppendorf und Niendorf mehrfach im Jahr zu kostenlosen Kursen ein. Unter [www.seniorenwerk-hhsh.de](http://www.seniorenwerk-hhsh.de) gibt es detaillierte Infos zu den Terminen und Kursen, mit den man dann helfen und begleiten, zuhören und erzählen und vieles mehr kann.

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...



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

- Beschützte Demenztwohnggruppe 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 Probewohnstage

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



## Quickborn-Zentrum 3 Neubauvorhaben

KfW-Effizienzhaus 70



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

**Schlüsselfertig ab € 179.900,-**

**Ohne Anzahlung! Der Kaufpreis ist erst zur Übergabe fällig!!!**

Fertigstellung Ende 2014.  
Courtagefrei direkt vom Bauträger.

**Schaffarzyk**  
Stefan u. Axel

041 06 / 63 60 26  
[www.schaffarzyk.de](http://www.schaffarzyk.de)



## Ein kulinarisch-krimineller Hochgenuss

**Wie kam Arsen in den Wein? Und, wer tötete Sir Hockbridge? Das wollte nicht nur der Inspektor wissen. Beim „Original Krimidinner“ im Marriott Hotel war das Publikum gefragt.**

Kaum zur Testamentseröffnung erschienen, da sackte er zu Boden. Leblos nach einem Schluck Wein. Dabei wollte Sir Ernest Hockbridge, Halbbruder des Verstorbenen und nicht zu dessen „Leichenschmaus“ geladen, doch nur wissen, wie viel er erbt. Eine Frage, die am Abend im altenglischen Schloss noch andere interessierte. Die gleich alle verdächtig waren, wie Lady Ashtonbury, als Witwe zum Flirt mit dem Butler oder dem Inspektor aufgelegt. Hatte sie den Gast auf dem Gewissen? Oder war es der verschuldete Neffe? Oder die etwas dümmliche Stieftochter – in Angst um ihr Erbe? Oder, wie sollte es schon sein, der Butler?

### Aktiv beim Geschehen mitmachen

Wie gut, dass die Zeugen vor Ort weilten, denn bei diesem Mordfall, der sogar den Inspektor an seine Grenzen brachte, kam es auf das Publikum an. Als „Erbrechtigte“ zum „Leichenschmaus“ geladen und für fast fünf Stunden eingebettet in die Szenen des „Original Krimidinner“, waren sie es, die den Täter überführten. Ob sie kleine Gastrollen

übernahmen und sich aktiv am Geschehen beteiligten oder dem Erlebnis im Marriott Hotel als stille Augenzeugen folgten, das blieb jedem selbst überlassen.

### Genuss-Theater für alle sechs Sinne

So lautet das Motto dieser tollen Show, die seit der Geburtsstunde des „Original Krimidinner“ im Jahre 2000 bundesweit in Schlössern und Burgen, Hotels und anderen Spielstätten zu erleben ist. Immer begleitet von einem kulinarischen Genuss, denn während die Anwesenden die Darbietung erleben, wird ihnen ein Vier-Gänge-Menü serviert. Genießen können sie dieses nicht nur beim „Leichenschmaus“. Die Akteure nehmen einen auch mit in die Welt von Dracula, in das Reich der Märchen, an den Broadway, zur Schlagerrevue oder auf eine Weltreise.

### Krimi-Premiere im September

Wer das erleben möchte, für den heißt es ab 14. September wieder „Vorhang auf“ im Marriott Hotel: Das neue Krimidinner „Krimi bei Tisch – Mord im Hotel“ hat dann Premiere. Und wieder stellt sich die Frage nach dem Täter ...

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

Alexandra Petersen © SeMa

## Tag der Offenen Tür in „Alten Eichen“



Am Samstag, den 6. September 2014, öffnet die Diakonie Alten Eichen im Wördemanns Weg 19-23 in Stellingen von 11 bis 14 Uhr ihre Türen. Neben zahlreichen Informationen zu den Themen Alter, Vorsorge und Demenz, können sich Interessierte von einem Wundexperten kostenlos beraten lassen. Das Service-Wohnen Alten Eichen, das Tagespflegehaus für Senioren und die Kita Alten Eichen laden zu Rundgängen in ihre Einrichtungen ein. Außerdem wird es einen Flohmarkt (Anmeldung unter Tel. 040-5487 1050), Live-Musik und viele weitere Attraktionen für Kinder, Familien, Seniorinnen und Senioren geben. Natürlich darf ein großes Angebot an süßen und deftigen Leckereien nicht fehlen. Informationen zum Programm finden Sie zeitnah auf [www.diakonie-alten-eichen.de](http://www.diakonie-alten-eichen.de).

## Kultur in Hamburgs Osten – das kleine hoftheater

Seit 29 Jahren gibt es „das kleine hoftheater“ nun schon und doch erleben die künstlerische Leiterin Petra Behring und die kaufmännische Leiterin Claudia Isbarn immer wieder Menschen, die sagen: „Ich hab gar nicht gewusst, dass es in Horn so ein schönes, kleines Theater gibt.“

Im September 1985 startet „das kleine hoftheater“ mit der Komödie „Hier sind Sie richtig“ in der verlassenen Rudolf-Steiner-Schule in Wandsbek. 15 Jahre später zieht das Theater nach Hamburg-Horn um. Ein Privattheater mit 120 Plätzen entsteht im umgebauten Gemeindesaal der Martinskirche. Tagsüber finden wie gewohnt alle Gemeindeaktivitäten statt und abends weht hier Theaterluft.



Foto © M.Jenssen

Seit sechs Jahren wird das Theater von der Kulturbehörde als Privattheater anerkannt und gefördert. Sieben Neuinszenierungen sowie diverse Gastspiele stehen pro Jahr auf dem Spielplan. Das Theater in der Straße „Bei der Martinskirche 2“ ist zu einem erfolgreichen und beliebten Anlaufpunkt für die Bewohner von Horn, Hamm und Billstedt geworden. Die vielfältigen Aktivitäten des Theaters tragen dazu bei, diese Stadtteile lebendiger zu machen. Die Leiterinnen haben ein Motto: „Theater soll Spaß machen und jeder Theaterbesuch zu einem positiven Erlebnis werden.“

Ab 22. August bis zum 28. September 2014 steht jeweils freitags und samstags um 20 Uhr und sonntags um 16 Uhr die Komödie „Ganze Kerle“ von Kerry Renard auf dem Programm. Das Stück der kanadischen Autorin (im Original „Tough Guys“) wurde 2003 uraufgeführt. In ihm geht es um vier Paketboten, die der kleinen Tochter des Chefs eine kostspielige Operation ermöglichen wollen. Dafür schlüpfen die Männer in Frauenkleider und organisieren eine Wohltätigkeits-Travestie-Show. Petra Behring übernimmt die Regie und Natalie Renken die Choreografie. Zu sehen sind Jens Raygrotzki, Andreas Püst, Ulf Albrecht, Jan Holtappels, Ines Hubert und Ralf Janz.



Foto © T.B.

Stephanie Rosbiegal © SeMa

das kleine hoftheater e.V.,  
Bei der Martinskirche 2,  
22111 HH, Telefon: 040/68 15 72

## Die Adresse für erstklassiges Hören



auric Hör- und Tinnitus-Zentrum Norderstedt  
Öffnungszeiten: Mo. - Fr.: 09.00 bis 13.00 Uhr  
14.00 bis 18.00 Uhr

Ohechusssee 19  
22848 Norderstedt  
Telefon (040) 31 10 89 50  
norderstedt@auric-hoercenter.de

**auric**  
HÖRGERÄTE

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

**SIG**  
Holstein

**Immobilienkompetenz.**  
Made in Holstein



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

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

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

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

**HBS**

**GEBORGENHEIT  
SIEHT MAN NICHT.  
HIER SPÜRT  
MAN SIE.**

MDK-Prüfung 2013  
MDK-Gesamtnote  
1,1  
sehr gut

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

### Das bieten wir Ihnen:

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

**Großes Sommerfest**  
am 24. August von 10 bis 18 Uhr  
Bullenkoppel 17, 22047 Hamburg

Sie finden uns im Internet:

[das-leben-im-blick.de](http://das-leben-im-blick.de)

Kostenloses Infomaterial unter:

[info@blindenstiftung.de](mailto:info@blindenstiftung.de)

oder:

040 69 46-0

Das Leben im Blick.



## MOORBEEK PASSAGE

„Komm doch mal rüber!“

## 2. Seniorentag in Norderstedt

Aussteller verschiedener Branchen informieren über **Reisen, Gesundheit, Mobilität, gutes Hören und Sehen, seniorengerechtes Wohnen, Pflege** und vieles mehr.



**28. August 2014**

von 9-19 Uhr

in der MOORBEEK PASSAGE

Rathausallee 35 (U-Bahn Norderstedt-Mitte)

Veranstalter: Werbegemeinschaft MOORBEEK PASSAGE in Kooperation mit dem Senioren Magazin Hamburg. Organisation: Agentur ATW, PF 2025, 22810 Norderstedt. Verwaltung: isn immobilien service norderstedt GmbH, Rathausallee 33, 22846 Norderstedt. [www.moorbek-passage.de](http://www.moorbek-passage.de)

**SeMa**  
SeMa - Senioren Magazin  
Hamburg GmbH



## Abenteuer: Rentner on Tour

SeMa-Leser Uwe Meyer berichtet



### Seniorensreisen Busvermietung

Tagesfahrten	18.07.14   Insel Poel, Mittag und Schifffahrt	€ 51,-
	18.07.14   Wismar, Stadtführung, Mittag	€ 45,-
	23.07.14   Lübeck – Wakenitz, Stadtführung, Mittag, Schifffahrt, Kaffee & Kuchen	€ 59,-
08.08.14	16-Seenfahrt, Schifffahrt, Mittag	€ 54,-
09.08.14	Rosenblüte Vogelpark Walsrode, Eintritt, Mittag	€ 52,-
09.08.14	Serengetipark, Eintritt, Parkrundfahrt	€ 52,-
14.08.14	Obsthof Matthies, Mittag, Obstfexpres	€ 29,90
16.08.14	Sylt, Schifffahrt, Inselrundfahrt	€ 58,-
21.08.14	Erlebnistag im Moor, Rundfahrt, Mittag, Torfkahn- & Kremserfahrt, Kaffee & Kuchen	€ 51,-
23.08.14	Büsum, Mittag, Schifffahrt	€ 56,-
23.08.14	Helgoland, Schifffahrt, Frühstück	€ 63,-
27.08.14	„Die Schäfer“ live im Konzert, Eintritt, Mittag, Eis- & Dessertbuffet	€ 69,-
30.08.14	Heidekutschfahrt Schneeverdingen, Mittag, Kutschfahrt	€ 52,-
30.08.14	Wandern durchs Pietzmoor, Mittag, geführte Wanderung	€ 45,-

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

Mehrtagesfahrten	07.-10.08.14   Rhein in Flammen	ab € 430,-
	31.08.-07.09.14   Schwarzwald & Elsass	ab € 619,-
	09.-14.09.14   Erzgebirge	ab € 520,-
	05.-11.10.14   Marienbad	ab € 635,-

Flusskreuzfahrten & Kuren auf Anfrage!

Kostenlosen Katalog 2014 anfordern



Telefonisch unter 040-526 70 04 oder im Reisebüro VIKINGTRAVEL

TUI TRAVEL Star Reise-Agentur Herrmann Touristic GmbH

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

Wir sind zu viert, zwischen 72 und 80 Jahre und dort unterwegs, wo der Massentourismus erst sehr viele Jahre später hin kommt. Vor allem lieben wir es, neben den Sehenswürdigkeiten, Kontakt zu den Menschen zu suchen. Per Internet bot uns ein „Guide“ aus Burma (mit dem neuen Namen Myanmar) seine Dienste an, auf Englisch und Deutsch. Mit unseren Vorgaben und seinem Insiderwissen haben wir eine Reise geplant und waren am Ende der Vier-Wochen-Tour davon überzeugt: Das war die Reise unseres Lebens!

Seit unser Bundespräsident Anfang 2014 dort zum Staatsbesuch war, steht das Land Myanmar auch im Fokus der Reiseindustrie. Im Mai hat die HÖRZU mit einer Bildreportage nachgelegt.

**Leute, macht euch auf den Weg, bevor der Run beginnt.**

Neben exorbitanten, vergoldeten Kulturschätzen werdet ihr Buddah auf Schritt und Tritt erleben und was er macht mit den Menschen hier und heute. Es ist eine andere Welt, auch auf dem flachen Lande. Wer sich darauf einlässt, der taucht ein in ein Leben, wie es die Urgroßeltern in unseren Breiten kannten, mit Sichel und Dreschflügel und ersten mechanischen Erntemaschinen. Unser Guide hatte jedes Hotel vorgebucht, deren saubere Betten mit Duschbad wohlthuend Abstand hielten von den Hochglanzprospekten der Vier-Sterne-Kategorie.

An Transportmitteln haben wir eine Vielfalt erlebt, die kaum zu überbieten ist: Propellerflugzeug, Eisenbahn, Bus, Mietwagen, Tuc-Tuc, Fahrradrickscha, Pferdegespann, Flussdampfer, Motorlangboot, Einbaum! Wem das nicht genügt, dem wird eine Fußwanderung über drei Tage angeboten von 1.500 m Höhe hinab auf 900 m zum Inlesee.

Das war für uns der besondere Kick. Wir geben zu, bis an unser Limit gegangen zu sein. Es ging durch Dörfer, über Berg und Tal, über Stock und Stein. Gegessen wurde unterwegs bei Bauern und Klöstermönchen. Geschlafen haben wir in Pfahlhütten unter Woldecken auf dem Fußboden, kein Strom, kein fließend Wasser...

Als wir nach 53 Kilometer Wanderweg am 20 km langen Inlesee in das Motorlangboot einstiegen und das Bergpanorama an uns vorbei zog, da fühlten wir uns, als schwebten wir auf Wolken.

Die Mischung macht es, angenehm, auch mal unbequem transportiert zu werden und sich selber zu bewegen. Am Ende haben wir drei Tage lang unsere Seelen und Beine baumeln lassen am Golf von Bengalen unter Kokospalmen.

Unser Guide: Shwe Min – Yangon, 753 Thadar Thukha Street ward (21) South Dagon Township. [www.guideinmyanmar.com](http://www.guideinmyanmar.com).

Text und Fotos: Uwe Meyer © SeMa



In kleiner Gruppe  
&  
ohne Hotelwechsel

## Toskana mit ELBA im farbenprächtigen Spätsommer 03.10.-10.10.2014

### Leistungen

- Vortreffen zum gemeinsamen Kennenlernen
- LH-Flüge ab/bis HH nach Florenz
- Transfers und Ausflüge im bequemen Reisebus
- 1 Bahnflug nach Florenz
- 1 Busausflug nach Elba
- 7 Übernachtungen im 4-Sterne-Hotel mit Halbpension
- Nachtreffen zum Austausch von Fotos und Erinnerungen

### Ihr Mehr-Wert

- Eine exklusiv deutschsprachige Gebeco-Reiseleitung mit Marco Busconi
  - Umfangreiches Besichtigungsprogramm
  - Alle Eintrittsgelder inklusive
  - Ausflug nach Florenz mit Stadtpaziergang und Besichtigung u.a. der weltberühmten Kunstsammlung „Uffizien“ (ohne Wartezeit)
  - Stadtbesichtigungen der mittelalterlichen Städte San Gimignano, Siena, Pisa und Volterra
  - Ausflug nach Lucca mit Spaziergang auf der begrünten Stadtmauer
  - Besuch der Lucchesischen Villa „Torrighiani“ mit prächtiger Parkanlage
  - Besuch der Käserei Fattoria Lischeto
  - Besuch des Weingutes San Donato (inkl. Weinprobe)
- Veranstalter:** Gebeco-Reisen GmbH

### Napoleons Insel und das Herz der Toskana

Sanfte Hügel, Zypressen und Olivenhaine... Erleben Sie das Herz Italiens während dieser 8-tägigen Reise mit all seinen Facetten im schönen Spätsommer.

Durchstreifen Sie die wundervollen Landschaften der Toskana, genießen Sie kulturelle Glanzpunkte wie Siena und Pisa mit seinem schiefen Turm und entdecken Sie in Florenz die Wiege der Renaissance. Der Besuch der Uffizien ist sicherlich ein Höhepunkt Ihrer Reise. Besuchen Sie auch das Geburtshaus von Leonardo da Vinci. Ein Tagesausflug führt Sie zur zaubernden Insel Elba.

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

Preise pro Person im Doppelzimmer mit

20-22 Teilnehmern: € 1.381,-

16-19 Teilnehmern: € 1.471,-

12-15 Teilnehmern: € 1.661,-

Einzelzimmer-Zuschlag: € 155,-

Teilnehmerzahl min./max. 12/22 Personen

### Ihr Hotel

Grand Hotel Croce di Malta\*\*\*\*

liegt im wunderschönen  
Thermenort Montecatini

Mehr Informationen, Beratung,  
persönliche Tipps und Anmeldung:



TUI TRAVEL STAR Reisebonbon

Ansprechpartnerinnen:

Mechthild Hanes & Susanne Kamm

Waldweg 11, 22393 Hamburg

Tel.: 040/601 98 98

[www.kleingruppenreisen.com](http://www.kleingruppenreisen.com)

### Ihr Vorteil:

Kein tägliches Kofferpacken  
und die sternförmigen Ausflüge  
entspannt erleben

Er ist einer der bekanntesten und beliebtesten deutschen Moderatoren. Seine Stimme ist unverkennbar. Sein Humor und Optimismus ansteckend.

Der Kultmoderator des NDR unterhielt die Gäste in der Senioren Residenz Alsterpark kurzweilig und wie immer sehr spontan und amüsant. Am 22.Mai ab 16 Uhr verriet er u.a. dass es sein Motto ist: „Du darfst hinfallen, musst aber immer wieder aufstehen“, ist. Nicht nur die Leichtigkeit, für die er bekannt ist, zog sich durch sein Leben, auch seelische Tiefs musste er erfahren. Allerdings ließ er sich diese nie anmerken. An diesem Nachmittag sprach er über den Inhalt seines Buches „Ü 60 – na und? Durchstarten mit Carlo von Tiedemann“. Darin macht er seinen Lesern Mut nicht aufzugeben. Er vertritt die Meinung, dass jeder Mensch, dem es gut geht und der körperlich dazu in der Verfassung ist, etwas für seine Mitmenschen tun sollte.

Der in Pommern geborene Moderator weiß wovon er spricht, da er viel seiner kostbaren Zeit für kranke Kinder und deren Familien zur Verfügung stellt. In seinem Buch schreibt er u.a., wie man die Balance zwischen Geist, Körper und Seele halten kann, Freude empfinden und diese auch unbedingt weitergeben muss. Besonders interessiert hörten die Gäste zu, als der vierfache Vater mit totaler Begeisterung über seinen ersten Fallschirmsprung vor 2 Jahren berichtete. Dass er im Alter von 68 Jahren seinen ersten Tandemsprung aus den Wolken absolvierte zeigt, dass er heute noch sehr neugierig und abenteuerlustig



Carlo von Tiedemann zu Besuch in der Senioren Residenz Alsterpark



Bei der Lesung erklärte Carlo: „Mein Leben gleicht einer Achterbahn!“



Nach der Lesung signierte Carlo Bücher und beantwortete alle Fragen der Senioren

ig ist. Einen Ruhestand gibt es für ihn nicht und genau dies ist es, was ihn so jung und fit hält. Carlo von Tiedemanns positives Lebensgefühl steckt an. Er ist das beste Beispiel dafür, dass das biologische Alter nicht viel aussagt. Er erklärte auch: „Es gibt Menschen, die sind mit 20 schon alt. Was zählt, sind Leidenschaft, Neugier, das Feuer und im Herzen jung zu bleiben“. Das Multitalent erzählte, dass sein Leben einer Achterbahn glich. Immer volles Tempo bergauf wie bergab. Er sprach offen und ehrlich über seinen finanziellen Ruin, seine lebensgefährliche OP zur Entfernung des Tumors im Kopf und die besiegte Drogensucht. Aber auch von dem Glück seiner Patchwork-Familie. Der Tausendsassa hat 4 Kinder von 3 Frauen und alle haben ein gutes Verhältnis zueinander.

Die Stunde verging wie im Flug. Der NRD-Moderator beantwortete alle Fragen, die aus dem Publikum an ihn gestellt wurden. Er nahm sich Zeit für Autogrammünsche und das Signieren seiner Bücher.

Zum Schluss seines Besuches resümierte er: „Jetzt bin ich der glücklichste Mensch. Mein Vertrag beim NDR wurde noch einmal für 3 Jahre verlängert. Ich habe hier auf Erden noch einiges zu erledigen. Ich war noch nicht dran und bin mir auch noch heute sehr bewusst, dass ich sehr, sehr viel Glück hatte. Und das teile ich heute u.a. mit meiner Familie, Freunden, Kollegen und Zuhörern. Und vergesse nie mich lebenslang beim lieben Gott zu bedanken“. Text & Fotos Marion Schröder © SeMa



### Pflege – Was erstattet der Fiskus?

Einen Menschen zu betreuen, das kostet nicht nur Einsatz und Kraft. Es zieht auch finanzielle Belastungen nach sich. Einige können steuerlich abgesetzt werden.

Zu Hause wohnen und sich dort noch versorgen – auch wenn das geht, brauchen viele Senioren Hilfe beim Putzen oder Einkaufen. Stellen sie dafür jemanden ein, kann das als haushaltsnahe Leistung geltend gemacht werden. Dabei bestehen Unterschiede: Handelt es sich um einen Mini-Job, werden 20 Prozent bis zu € 510,- berücksichtigt. Ist die Arbeit sozialversicherungspflichtig, gelten laut „Deutschem Steuerberaterverband“ auch die 20 Prozent, aber bis zu € 4.000,- jährlich.

### Berücksichtigung der Pflegestufen

Auch bei der Pflege von Angehörigen hält der Fiskus Erleichterung bereit, sobald folgende Voraussetzung erfüllt ist: Die Person hat eine Pflegestufe, also I (erheblich Pflegebedürftige), II (Schwerpflegebedürftige) oder III (Schwerstpflegebedürftige). Auch wenn Pflegestufe 0 vorliegt, also ein Pflegebedarf unterhalb Pflegestufe I besteht, können Leistungen steuerlich relevant sein. Dabei gibt es vom Gesetzgeber den Pflege-Pauschbetrag von € 924,- im Jahr für diejenigen, die ihre Eltern pflegen. Auch Erwachsene, die sich um pflegebedürftige Angehörige, wie Kinder, Eltern, Groß-, Schwieger- und Pflegeeltern, Geschwister, Onkel, Tante usw. kümmern und dabei Kosten haben, können in den Genuss einer außergewöhnlichen Belastung kommen. Vorausgesetzt die Kostenübernahme ist

für sie zwangsläufig und der Angehörige bedürftig. Das ist laut steuernetz.de der Fall bei Eltern und Kindern sowie bei Geschwistern und nichtehelichen Lebensgefährten.

### Ausnahmen vor dem Steuergesetz

Unterm Strich gehört nicht alles in die Steuererklärung: Fahrten, die notwendig sind, um den Haushalt des Pflegebedürftigen zu führen, gelten nicht als außergewöhnliche Belastung. Also müssen Kosten für Einkaufstouren selbst bestritten werden. Dagegen können notwendige Fahrten mit dem Angehörigen zum Arzt, ins Krankenhaus, zur pflegebedingten Betreuung und ähnliches abgesetzt werden. Erfolgt die Fahrt mit dem eigenen Auto, werden die Fahrtkosten nur in Höhe der Kosten für öffentliche Verkehrsmittel berücksichtigt. Alexandra Petersen © SeMa

*Wir packen das!*

# SENIORENUMZÜGE

## Ralf Schmidt

**Alles aus einer Hand!**

**Wir haben uns auf Senioren umzüge spezialisiert und bieten folgende Dienstleistungen an:**

- kostenlose Besichtigung
- Ein- /Auspackservice (weibliche Mitarbeiter)
- individuelle Betreuung
- Haushaltsauflösung
- Renovierung
- Umzug
- Transport
- Handwerkerservice (Tischler, Maler, Elektriker, Klempner)
- Immobilienservice
- Möbeleinlagerung

**Tel.: 040 / 37 08 58 82**

*Dem Menschen zuliebe.*

## Betreuung und Pflege für Senioren aus einer Hand.

<p>▪ <b>Häusliche Pflege</b></p> <p><b>Diakoniestation Alten Eichen</b> Wördemanns Weg 23b 22527 HH-Stellingen Frau Bombich Tel. 040/5406060</p> <p><b>Ambulanter Hospizdienst</b> Tel. 040/5475 1084</p> <p><b>Diakoniestation Ottensen</b> Bernadottestraße 41 a 22763 HH-Ottensen Frau Pöring Tel. 040/897 12690</p> <p><b>Ambulanter Hospizdienst</b> Tel. 040/43 1854 16</p>	<p>▪ <b>Tagespflege</b></p> <p><b>Tagespflege Alten Eichen</b> Wördemanns Weg 23b 22527 HH-Stellingen Frau Kopetzky Tel. 040/5475 1085</p> <p><b>Tagespflege Ottensen</b> Hohenzollernring 15 22763 HH-Ottensen Frau Uhl-Ostrowski Tel. 040/8808575</p> <p><b>Tagespflege Wellingsbüttel</b> Rabenhorst 39 22391 HH-Wellingsbüttel Frau Dobrick Tel. 040/53 6974 10</p> <p><b>Tagespflege St. Georg</b> Alexanderstraße 24 20099 HH-Mitte Frau Harloff Tel. 040/8808575</p>	<p>▪ <b>Wohn- und Pflegeheime</b></p> <p><b>Altersheim am Rabenhorst</b> Rabenhorst 39 22391 HH-Wellingsbüttel Frau Beschoner Tel. 040/5487 1040</p> <p><b>Auguste-Viktoria-Stiftung</b> Elbchaussee 88 22763 HH-Altona Frau Diedrichsen-Brandt Tel. 040/3986830</p>	<p>▪ <b>Service-Wohnen</b></p> <p><b>Service-Wohnen Alten Eichen</b> Wördemanns Weg 23 22527 HH-Stellingen Frau Schwarz Tel. 040/5487 1001</p> <p><b>Reincke-Gedächtnis-Haus</b> Bernadottestraße 41 22763 HH-Ottensen Herr Rabe Tel. 040/8806095</p>
---	---	--	---

**Informieren Sie sich über unsere Senioreneinrichtungen am Tag der offenen Tür am 6. September von 11-14 Uhr im Wördemanns Weg 23**

im Verbund der **Diakonie Alten Eichen**

*Sowieldu brauchst*



# Skullen bis ins hohe Alter

## Vom Einer bis zum Achter, als Hobby oder im Wettkampf – Rudern bietet zahlreiche sportliche Möglichkeiten. Und kennt nahezu keine Altersgrenzen.

Entscheidend ist vor allem die Körpergröße. Wenn diese stimmt, dann kann man ab dem zehnten Lebensjahr in ein Boot steigen, im Freizeitsport sogar bereits etwas früher. Und aktiv am Ruder bleiben, bis man in ein sehr hohes Lebensalter gekommen ist, denn der Rudersport ist nicht nur spannendes Wetteifern und eine olympische Disziplin. Rudern gilt vor allem als eine besonders naturnahe Wassersportart, die Kraft und Ausdauer, Teamgeist und Dynamik, Freude und Vitalität so gut miteinander verbindet, dass sie einem auch als Senior außerordentlich wohl tun kann.

### Ein besonders empfehlenswerter Sport

Das gilt besonders für den gesundheitlichen Aspekt – und stärker als für andere Sportarten, wie Jogging, Walken oder gymnastische Formen, die auch von älteren Menschen ausgeübt werden. Besonders unter sportmedizinischen Fachleuten stellt Rudern eine „besonders empfehlenswerte Sportart dar. Die beiden wichtigsten motorischen Hauptbeanspruchungsformen, Ausdauer und Kraft, werden gleichermaßen gefördert“, bringt es Prof. mult. Dr. Dr. h.c. Wildor Hollmann, unter anderem ehemaliger Ehrenpräsidenten des „Weltverbandes für Sportmedizin“, auf den Punkt. Rudern trainiert sowohl „die inneren Organe und die Atmung als auch den Stoffwechsel und die Skelettmuskulatur sowie das Anpassungsvermögen und die Ökonomie der gesamten hormonellen und nervalen Steuerung des Körpers“, erklärt der Sportexperte.

### Gesund und kaum ein Verletzungsrisiko

Ganz gleich, ob man allein oder im Team aktiv ist, in seiner Freizeit oder im Wettbewerb ins Boot steigt, wer sich dem Rudern verschreibt, der wird – auch im Alter – immer wieder feststellen, dass diese Aktivität zu den gesündesten und ungefährlichsten gehört. „Als eine von wenigen Sportarten

wirkt sich Rudern auf alle Hauptmuskelgruppen positiv aus und ist dazu noch kreislauffördernd. Verletzungen sind selten, nach Untersuchungen von Krankenkassen zählt Rudern zu den gesündesten und ungefährlichsten Sportarten“, wird es auf der Website des „Deutschen Ruderverbandes e. V.“ (DRV) unter [www.rudern.de](http://www.rudern.de) dargestellt.

### Viele ältere Aktive im ältesten Ruderclub

Eine Auffassung, die auch von hanseatischer Seite geteilt wird, wie etwa beim 1836 in Hamburg gegründeten und damit ältesten Ruderclub Deutschlands: „Rudern ist einfach ein gesunder Sport“, lautet dort eindeutig die Aussage von Michael Seufert, als Beisitzer eines der Vorstandsmitglieder von „Der Hamburger und Germania Ruder Club“ ([www.der-club.de](http://www.der-club.de), 040/44 87 94). An dessen sogenannten Master Rennen, die in dem zweitältesten Ruderclub der Welt traditionell ausgetragen werden, nehmen regelmäßig Aktive teil, die um die 70 und seit Jahrzehnten im Verein dabei sind.

Auch das gesellige Freizeitrudern spielt in Traditionsvereinen wie diesem eine für ältere Mitglieder sehr wichtige Rolle. „Die dreizehn durchaus schon etwas älteren Herren, die vor kurzem von einer unserer beliebten Wanderfahrten zurück gekommen sind, haben im Durchschnitt ein Alter von 79 Jahren“, kann Michael Seufert aktuell berichten. An insgesamt sieben Tagen haben die immer noch aktiven Ruderer eine Strecke von rund 215 Kilometern zurückgelegt und sind auf der Elbe bis nach Geesthacht unterwegs gewesen.

### Etwas für die Mobilität und für die Seele

Warum das Rudern, das hierzulande auf eine mehr als 150-jährige Tradition zurückblicken kann, einen so guten

gesundheitlichen Effekt hat, dafür gibt es für Michael Seufert mehrere Erklärungen: „Im Gegensatz zu anderen Sportarten, wie zum Beispiel dem Joggen, werden beim Rudern nahezu alle unsere Muskeln bewegt. Man sitzt ja nicht nur auf dem Rollstuhl, sondern bewegt sich so, dass alle wichtigen Muskeln gefordert werden.“

Besonders die Beinpartien aber auch Arm-, Rücken-, Bauch- und Oberkörpermuskulatur sind im Einsatz. Außerdem gebe einem dieser Sport wie kein anderer eine Möglichkeit, sehr häufig in der Natur und an der frischen Luft zu sein. „Allein hier in Hamburg gelangen wir als Ruderer an Stellen und in Ecken, die andere Menschen weder zu Fuß noch vom Auto aus erleben würden“, betont Seufert. Auch daher sei das Rudern aus seiner Sicht „etwas für die Seele“.

### Organisieren und aktiv dabei sein

Generell ist die Hansestadt mit ihrem Wasseranteil ein Paradies für alle Menschen, die ihr Herz an „Skulls“ und „Riemen“ verloren haben. Sicherlich auch deshalb hat sich die Metropole bundesweit und sogar weltweit zu einer Hochburg des Rudersports entwickelt, in der in Deutschlands ältestem Ruderclub und weiteren renommierten Vereinen, wie etwa der „Allemannia von 1866“ ([www.rc-allemannia.de](http://www.rc-allemannia.de), 040/24 66 00) oder der „Ruder-Gesellschaft Hansa e. V.“ ([www.rghansa.de](http://www.rghansa.de), 040/229 01 22), ein reges Wettkampf- und Freizeitsportleben geführt wird. Tatkräftig unterstützt auch von älteren Mitgliedern, die in der Vereinsarbeit, in organisatorischen Dingen und aktiv auf dem Wasser dabei sind – und mit dem Rudern jung bleiben.

Alexandra Petersen © SeMa  
Fotos © Der Hamburger und  
Germania Ruder Club



## ENDO-Klinik Hamburg ... bewegt.

Die nächsten Patientenvorträge:

- **Wieder richtig laufen!**  
Neue Methoden der Fuß und Sprunggelenkchirurgie  
Mittwoch, 20.08.2014, 17:30-18:30 Uhr  
Referent: Steffen Baron, Oberarzt, Facharzt für Orthopädie
- **ENDO-Klinik Hamburg ... bewegt. Rückentag 2014**  
Ein Aktionstag für Sie und Ihren Rücken  
Mittwoch, 03.09.2014, 14.00-19.00 Uhr  
Referenten: Priv.-Doz. Dr. Ralf Hempelmann, Priv.-Doz. Dr. Hans Wolfram Ulrich, Leitende Ärzte Neurochirurgie
- **Das künstliche Hüftgelenk**  
Primär- und Austauschoperationen  
Mittwoch, 17.09.2014, 17:30-18:30 Uhr  
Referent: Dr. Jochen Plutat, Chefarzt, Facharzt für Chirurgie

HELIOS ENDO-Klinik · Holstenstraße 2 · 22767 Hamburg  
Wir bitten um telefonische Anmeldung: (040) 3197-1225

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

## Henstedt-Ulzburg – bereits 60 % vergeben

10 außergewöhnliche und barrierefreie Neubauwohnungen zum Kauf oder zur Miete.



2 Zimmer, KfW-70-Standard, geschmackvolle Ausstattungsdetails, EBK, bodengleiche Duschen, sehr guter Schallschutz, Fahrstuhl, Video-Gegensprechanlage, viele Abstellräume, 3-fach-Verglasung, KFZ-Stellplatz, u.v.m.

Z.B.: 71,6 m<sup>2</sup> Wohnfläche,  
Kaufpreis: € 190.500,- oder  
Mietpreis: € 940,- inkl. Nebenk.  
B: 43 kWh/m<sup>2</sup> a, Gas, Bj. 2014

Direkt vom Eigentümer – courtagefrei!  
04191/873 73 13 oder Mobil: 0151/14 07 82 78  
E-Mail: [markus@radtkbau.de](mailto:markus@radtkbau.de)

## SENIORENGERECHTES WOHNEN IN TOPLAGE

### MALENTE – NÄHE DIEKSEE

Barrierefr. 2-Zi.-Whgen mit Betreuungsleistung (DRK), die Ihnen das selbstständige Leben im Alter vereinfachen.

Ausst.: D-Bad, EBK, Abstell- u. Kellerr., Gemeinschaftsr., Aufzug. Ruhige, aber zentrale Lage, Einkaufsmöglichkeiten in der Nähe. V: 131 kWh/(m<sup>2</sup>a), Erdgas, Bj. 1993

• 2 Zimmer, ca. 46 bis 55,5 m<sup>2</sup>, ab € 437,- zzgl. Betreuungspauschale, Nk./Kt.

Tel. 04121/4874-955  
[anja.semmelhaack@semmelhaack.de](mailto:anja.semmelhaack@semmelhaack.de)

**SEMMEHAACK**  
WOHNUNGSUNTERNEHMEN



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

## Traumkino



06.08.14, Yves Saint Laurent

Im Jahre 1957 wird der junge Yves Saint Laurent der engste Mitarbeiter von Mode-Star Christian Dior. Nachdem dieser plötzlich verstirbt, nimmt Laurent dessen Posten ein. Aufgrund seines Alters skeptisch betrachtet, wird direkt seine erste Kollektion ein Riesenerfolg. Durch seinen Aufstieg in die Haute Couture lernt Laurent auch Pierre Bergé kennen, seinen späteren Lebens- und Geschäftspartner, mit dem er ein eigenes Modelabel gründet. Regie: Jalil Lespert, Darsteller: Pierre Niney, Guillaume Gallienne, Charlotte Le Bon, Laura Smet.

**An jedem 1. und 3. Mittwoch im Monat, um 11 Uhr, können Sie bei uns für nur € 5,- einen ausgewählten Film anschauen. Und für einen kleinen Aufpreis bieten wir Ihnen dazu Kaffee und Gebäck an.**

**Savoy Filmtheater, Steindamm 54, 20099 Hamburg, Kartenvorbestellung: 040/284 09 36 28, www.savoy-filmtheater.de**

## Vorträge

### Der Dalai Lama kommt nach Hamburg

Vom 23. bis 26. August 2014 kommt der Dalai Lama auf Einladung des Tibetischen Zentrums e.V. zu Veranstaltungen nach Hamburg. Dreieinhalb Tage lang wird der Friedensnobelpreisträger in der Hansestadt öffentliche Vorträge halten.

Eintritt: 23. August: je nach Preiskategorie zwischen € 35,- und € 131,- und am 24. bis 26. August: je nach Preiskategorie zwischen € 110,- und € 390,-. Der Kartenvorverkauf hat jetzt begonnen.

Infos und Karten unter [www.dalailama-hamburg.de](http://www.dalailama-hamburg.de).

#### Termine:

**23. August:** Menschliche Werte leben

**24./25. August:** Ein Leben in Weisheit und Mitgefühl

**26. August:** Buddhistisches Ritual

Die Vorträge finden im CCH Congress Center Hamburg statt, Marseiller Str., 20355 Hamburg, Telefon: 040/356 90

## Ehrenamt

### Kostenloser Einführungskurs

Ab Fr., 22. August 2014 um 10.30-13 Uhr startet im Saselhaus, Saseler Parkweg 3, 1 x wöchentlich mit insgesamt 4 Terminen a' 2,5 Stunden der Einführungskurs „Sich freiwillig engagieren, aber wie?“

Der Kurs bietet Raum für Gespräche und Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten. Bestehend aus vier Einheiten, bekommen Sie Informationen über die Entwicklung des Ehrenamtes. Sie haben Gelegenheit, sich mit den persönlichen Motiven, den Wünschen und Ideen für ein freiwilliges Engagement zu befassen. Und Sie erfahren, worauf Sie achten sollten, wenn Sie ein Engagement starten und wie Sie im Anschluss ein passendes Einsatzgebiet finden können. Der Kurs wird von erfahrenen Referenten und Moderatoren (Seniortrainern) durchgeführt. Weitere Informationen, Anmeldung und Flyer anfordern bei:

**Seniorenbüro Hamburg e.V., Brennerstraße 90, 20099 Hamburg, Tel. 303 995 07 (Ingrid Samson), orientierung@seniorenbuero-hamburg.de, www.seniorenbuero-hamburg.de**

## Buechtipp



### „Das Geheimnis des Klausners vom Achensee“

Ein Mann, der kurz vor Ende des Krieges 1945 aus seiner Heimat Schlesien flüchtete und in der neuen ihm zugewiesenen Umgebung immer der zugewiesenen Fremde ist, wo Mobbing und Vorurteile ihn verfolgen, zieht sich in eine einsam gelegene Hütte zurück. Nur die Freude an Tieren und der Natur bleibt ihm. Erst ein Urlaubsgast schafft

es, dass der Klausner seine gesamte Geschichte erzählt. Dieser forscht daraufhin in der Vergangenheit des Einsiedlers nach und kann ihm dadurch schließlich zu einer neuen Zukunft verhelfen.

**Dieser Roman von Joachim Voß ist erhältlich beim novum – Verlag für Neuautoren [www.novumverlag.com](http://www.novumverlag.com). ISBN: 978385040832-S für € 19,40**

## Leser schreiben Geschichte(n) & Gedichte

Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichten und Gedichte!



### Warum ich schreibe?

Als die Talente vergeben wurden, habe ich bei Fantasie mindestens drei Mal „Hier“ geschrien. Und das wurde gehört. Ich bekam reichlich Fantasie. Nur, was fange ich damit an? Bei der Vergabe des Maltalentes muss ich wohl geträumt haben, denn davon bekam ich nichts ab. Meine Bilder aus der Schulzeit eigneten sich nicht einmal für abstrakte Kunst. Mit der Begabung für Musik verhielt es sich genauso. Da habe ich sicherlich tief und fest geschlafen. Jedenfalls bin ich absolut unmusikalisch, ich singe in weniger als fünf Minuten einen Hund tot. Wie kann ich mein Übermaß an Fantasie dann austoben? Als Kind im Vorschulalter nervte ich meine Freundinnen mit endlosen, erfundenen Geschichten. Und als es in der Schule losging mit Aufsätzen, war ich in meinem Element. Es gab kaum ein Thema, zu dem mir nichts einfiel. Während die meisten Mitschüler noch an ihren Stiften kauten und Löcher in die Luft starrten, hatte ich schon ein oder zwei Seiten geschrieben. Meistens wurden es dann vier bis sechs Seiten.

Unter meinen Aufsätzen stand neben der Zensur „gut“ oder „sehr gut“ und auch häufig „zu lang“. Ich vermute, die Lehrer hatten keine Lust sich durch so viele Seiten in einer schaurigen Schrift zu quälen, denn die Zensur für Schrift war nicht selten „fünf“ oder gar „sechs“. Was aber meiner Lust am Aufsatzschreiben keinen Abbruch tat. Im Gegenteil, ich schrieb auch zu Hause kleine Geschichten, nur so für mich, weil es mir Spaß machte. Später schrieb ich für meine Kinder und las ihnen meine Machwerke vor (sie haben sich nie darüber beklagt). Auch Gedichte zu schreiben habe ich versucht, es aber bald wieder aufgegeben, Goethe, Schiller und all die anderen Dichter konnten es so viel besser als ich. Als ich Rentnerin geworden war, entdeckte ich die Schreibwerkstatt im LAB. Da fühlte ich mich gleich sehr wohl und so ist es immer noch, nach mehr als zehn Jahren. Früher träumte ich davon, Schriftstellerin zu werden. Heute bin ich glücklich, es nicht zu sein. So bin ich frei, kann schreiben, wann, wo, wie und was mir einfällt. Es schreit auch niemand, wenn mir nichts einfällt, ich muss mit meinen Geschichten kein Geld verdienen. Und so schreibe ich einfach so, weil es mir Spaß macht.

Von unserer Leserin Fatima Al-Saegh

Wenn Sie auch immer schon Geschichten oder Gedichte schreiben wollten und nur noch einen Anstoß brauchen, dann besuchen Sie die Schreibwerkstatt des Fuhlsbütteler LAB Tagestreffs im Fliederweg 7. Dort treffen sich jeden Donnerstag, von 15.30-17.30 Uhr, Schreibbegeisterte, trinken zunächst Kaffee oder Tee, plaudern ein wenig, schreiben dann nach Anregungen und lesen die spontan entstandenen Texte vor. So schreiben ist einfach und macht Spaß. Sie werden sehen.

HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST  
Kleine Stadt für Senioren



## Leben bei uns

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

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gern! Hospital zum Heiligen Geist · Kundenzentrum

**Telefon (0 40) 60 60 11 11**

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

## Farben

Farben aufs Papier bringen, das, was Sie schon lange wollten: etwas Eigenes in Aquarell, Acryl, Stiften, Pastellkreide oder Öl auf Wasserbasis verwirklichen – Blumen des Sommers, Urlaubsstimmung, ein Fischerboot am See... das können Sie, gleich ob als **Anfänger** oder **Mal-Erfahrener**, in einem Kurs im LAB-Seniorentreff am Fliederweg. Dort wird unter kundiger Leitung von Karin Fritschi sehr fein und gut gemalt: **montags** von 9.45 bis 11.15 Uhr, **mittwochs** von 11.00 bis 12.30 Uhr, **donnerstags** von 13.30 bis 15.00 Uhr. Die Kurse nennen sich „**freies Malen und Zeichnen**“, weil Karin Fritschi jedem Maler seine individuelle Sicht auf das jeweilige Bild lässt – nach Vorlage von ihr oder der jedes Teilnehmers. Sie hat keinen Mangel an interessanten Themen, geht zudem auf Wünsche der Anwesenden ein. Persönliches Können wird gefördert, Malanfänge werden geschult, Unsicherheiten verschwinden und machen der Freude am kreativen Tun Platz.

**Einladung:** Fangen Sie zu malen an! Kommen Sie in eine der netten Gruppen am Wochentag Ihrer Wahl, probieren aus und bleiben dabei. Bringen Sie vorhandenes Material mit oder besorgen Utensilien nach Rücksprache. Nach der ersten kostenlosen Schnupperstunde werden für jeweils zehn Male fällig: € 25,- für Mitglieder, € 40,- für Nichtmitglieder.

Die Kurse laufen ganzjährig – mit einer Pause im Dezember/Januar und Urlaubswochen im Mai. Wenn Sie zwischendurch mal nicht können, sagen Sie Bescheid. Es geht um Ihr tolles Hobby und es gibt bei LAB keinen Leistungszwang – bis bald!



LAB-Seniorentreff  
Fuhlsbüttel  
Lange Aktiv Bleiben e.V.

Fliederweg 7, 22335 Hamburg  
Telefon (040) 59 24 55  
Büro: Mo.-Fr. 10.00-14.00 Uhr  
HVV: U1, Bus 174, 118 – Haltestelle Fuhlsbüttel, 179 bis Brombeerweg.  
[fuhlsbuettel@labhamburg.de](mailto:fuhlsbuettel@labhamburg.de)  
[www.labhamburg.de](http://www.labhamburg.de)  
Mitglied bei LAB kann jeder werden: Monatsbeitrag € 5,-

ALTONAER  
THEATER

»Backbeat – Die Beatles in Hamburg« erzählt von den Anfängen der »Pilköpfe« und nimmt Sie mit Titeln wie »Love me do« und »I saw her standing there« mit auf eine musikalische Zeitreise.

PREMIERE  
27. JULI 2014

VORSTELLUNGEN BIS  
31. AUGUST 2014

PRÄSENTIERT VON

903 Hamburg Journal

BACKBEAT  
DIE BEATLES  
IN HAMBURG

TICKETS 040. 39 90 58 70 • [WWW.ALTONAER-THEATER.DE](http://WWW.ALTONAER-THEATER.DE)

# Beerige Aussichten



**Zum Sommer gehören sie wie die Sonne: Erdbeeren, Himbeeren und Co. Die bunte, fruchtige Vielfalt bietet viel Gesundes und Leckeres.**

**Erdbeere**  
Die Erdbeere ist eigentlich keine Beere, denn die gelbgrünen Kerne außen an der Frucht sind Nüsse, so dass die Erdbeere zu den Sammelnussfrüchten zählt. Die Erdbeere ist druck-, licht- und wärmeempfindlich. Deswegen kaufen Sie die Früchte immer frisch und lagern sie dann kühl bzw. verzehren oder verarbeiten Sie sie gleich. Sind die Früchte zu viel Licht oder Wärme ausgesetzt, geht ihr Geschmack verloren und sie werden schnell schlecht. Erdbeeren bestehen zu fast 90 Prozent aus Wasser. Sie enthalten sehr viel Vitamin C und Eisen.

**Himbeere**  
Himbeeren enthalten viele Vitamine und Spurenelemente. Auch Salicylsäure ist in ihnen zu finden, ein natürliches Schmerzmittel. Die Frucht aus der Gattung der Rosengewächse ist sehr empfindlich. Wenn Sie Himbeeren waschen, legen Sie sie in ein Sieb und ziehen Sie dies nur kurz durch lauwarmes Wasser, sonst werden sie nicht sauber, sondern matschig.

**Brombeere**  
Und wieder eine Beere, die botanisch eigentlich keine ist, sondern zu den Sammelsteinfrüchten zählt. Der Brombeere werden viele gute Eigenschaften nachgesagt: Sie macht schöne, glatte Haut, weil der hohe Anteil an Ellagsäure vor UV-Strahlen schützt und erste Anzeichen der Hautalterung mindert, sie ist gegen Durchfall wirksam und bei Erkältungen schleimlösend. Beim Pflücken kann man sich den ein oder anderen Kratzer holen, denn die Pflanze ist sehr stachelig. Die Früchte sind reich an Folsäure, Magnesium und Eisen.

**Stachelbeere**  
Diese Beere gibt es in grün und rot, wobei die rote Variante etwas süßer ist als die grüne. Die Säure kommt von der Apfel- und Zitronensäure, die in ihr steckt. Das Fruchtfleisch ist weich und saftig. Der hohe Zink- und Siliziumgehalt stärkt das Immunsystem und wirkt sich positiv auf das Bindegewebe aus. Zudem sind die Früchte entwässernd.

### Johannisbeere

Der Name dieser Beere geht auf den Zeitpunkt zurück, an dem die Beeren angeblich reif sein sollen: der Johannistag am 24. Juni. Und dann gibt es die Wahl: Schwarz oder Rot. Die schwarze Johannisbeere hat einen hohen Vitamin-C-Gehalt, die rote weist einen hohen Kaliumgehalt auf. Beliebt ist die rote Johannisbeere als Grundlage der „Roten Grütze“. Ihre schwarze Schwester ist als Crème de Cassis im Kir Royal zu finden.

**Heidelbeere**  
Die Heidelbeere, die auch Blaubeere, Schwarzbeere oder Bickbeere genannt wird, hat es in sich: Anthocyanidine schützen die Gehirnzellen und verbessern die Denkleistung. In der kultivierten Form steckt der Stoff in der Schale. Bei der Waldheidelbeere sind die Wirkstoffe auch im Fruchtfleisch. Vor dem Verzehr dieser Variante sollten Sie die Früchte waschen, um zu verhindern, dass evtl. Eier des Fuchsbandwurms auf den Beeren sind. Das intensive Blau der Beeren, können Sie auch auf der Zunge und den Zähnen wiederfinden, denn der Saft färbt gut. Wenn Sie ihn entfernen wollen, empfiehlt sich Zitronensaft.

**Sanddorn-Beere**  
Die kräftig orangefarbene Beere ist reich an Vitamin C. Sie enthält zehnmal mehr von dem Vitamin als Zitronen und ist damit ideal geeignet, um die Immunabwehr zu stärken. Zudem enthält sie Kalzium, Magnesium und viel Provitamin A, Vitamin E sowie mehrere B-Vitamine, darunter auch B12. Dieses Vitamin kommt überwiegend in Fleisch vor. Somit ist Sanddorn eine wichtige Quelle für Vegetarier und Veganer, die oft einen Mangel an Vitamin B12 haben. Sie ist eine der Beeren, die erst im Spätsommer geerntet wird. Der Sanddorn wird in Form von Öl auch in Cremes genutzt, denn er trägt zur Wundheilung bei, lindert Verbrennung und hilft bei Sonnenbrand.

**Preiselbeere und Cranberry**  
Auch die einheimische Preiselbeere sowie ihre amerikanische Verwandte, die Cranberry, starten ihre Saison Ende August. Die Cranberry gilt nach einigen Forschungen als wirksam gegen Blasenentzündung, da die Cranberry die Keime daran hindert, sich in der Blase festzusetzen. Diese Wirkung liegt vor allem an den sogenannten Proanthocyanidinen. Dies sind farblose Bitterstoffe, die zwar auch in anderen Früchten vorkommen, aber nur die Cranberry enthält eine Variante, die gegen Bakterien und Viren wirken soll. Preiselbeeren sowie Cranberrys sind Lieferanten von Ballaststoffen, Eisen und Vitamin C. Die Preiselbeere hat einen hohen Benzoesäuregehalt, was Allergikern Probleme bereiten kann. Jedoch hat diese Säure auch einen Vorteil: Sie macht die Preiselbeere im Vergleich zu anderen Früchten lange haltbar.

Stephanie Rosbigal © SeMa

### Orangen-Brombeergelee

**Zutaten für 4 – 5 Marmeladengläser:**  
ca. 800 g Brombeeren  
500 g Gelierzucker für Beeren (Gelee und Konfitüren)  
150 ml Orangensaft  
200 ml Wasser

Die Marmeladengläser heiß auswaschen und bis zum Gebrauch auf den Kopf stellen.

Die Brombeeren waschen und im Wasser so lange kochen, bis sie zerfallen. Das Mus durch ein feines Sieb streichen und den Saft auffangen. 600 ml Orangensaft abmessen, 150 ml Orangensaft hinzugeben und in einem großen Topf mit dem Gelierzucker vermischen.

Die Mischung aufkochen und drei Minuten sprudelnd weiter kochen. Die Flüssigkeit in die Marmeladengläser füllen.

### Rucolasalat mit Erdbeeren

**Zutaten für 1 Person:**  
100 g Rucola  
7 mittelgroße Erdbeeren  
1 EL Akazienhonig  
1 EL Rapsöl  
1 TL Himbeeressig  
etwas Pfeffer

Den Rucolasalat waschen, abtupfen, grob zerkleinern und auf einen Teller legen. Die Erdbeeren waschen und mit Küchenkrepp trocknen.

Entfernen Sie das Grün und schneiden Sie die Erdbeeren in Scheiben, die Sie auf dem Salat anrichten. Die übrigen Zutaten zu einer Soße verrühren und über den Salat gießen.

### Grießpudding mit Himbeersoße

**Zutaten für 1 Person:**  
35 g Weichweizengrieß  
250 ml Milch  
1 Päckchen Vanillezucker  
1 gestrichener EL Zucker  
1 Prise Salz  
1 sehr frisches Eigelb  
200 g Himbeeren  
1 EL Wasser

Milch, Zucker und Vanillezucker zum Kochen bringen. Topf von der Kochstelle nehmen und den Grieß unter Rühren einrieseln lassen. Noch einmal aufkochen lassen und dabei weiter rühren. Wieder von der Kochplatte nehmen und das Eigelb unterziehen.

Himbeeren im Wasser kurz aufkochen lassen und dann durch ein Sieb streichen. Den Grieß mit der Himbeersoße zusammen anrichten.



## Sommer-Mittagsgerichte und Klassiker direkt ins Haus

**Landhausküche bietet Liefer-Service an 365 Tagen im Jahr**

Sonne, warme Temperaturen und Urlaub, das ist es, was die meisten Menschen mit dem Sommer verbinden. Ebenso gehört auch mehr Lust dazu, die schönen Tage im Freien zu genießen. Das Kochen wird in dieser Zeit oft zur Nebensache. Da kommt das Angebot der Landhausküche genau richtig. Viele Menschen genießen gerade jetzt den Komfort, sich ein gutes Essen ins Haus liefern zu lassen.

Auf der Speisekarte stehen Klassiker der guten deutschen Küche genauso wie beliebte mediterrane Gerichte oder besondere Spezialitäten. In den Gerichten sind keine Konservierungsstoffe, Farbstoffe und Geschmacksverstärker enthalten. Gewürzt wird mit klassisch hergestellten Gemüse- und Fleisch-

fonds, Kräutern sowie natürlichen Gewürzen.

Je nach Wunsch liefern die Kurier 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



## 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  
appetito AG, Bonifatiusstraße 305, 48432 Rheine

# Rätsel Spaß



Braten- stück	Stadt im Osten Vene- zuela	italie- nischer Männer- name	Weis- sagerin	Ort auf Lanza- rote	das Seiende (philos.)	edle Pferde- rasse	Fluss durch Braun- schweig	Ostsee- hafen- stadt	Öl- pflanze	albern sein	nieder- ländisch: eins	Teil des Spiel- feldes (Sport)
		10					Denk- ver- mögen					
einer der Heiligen Drei Könige		Grenz- über- tritt						4	japani- scher Ring- kampf	Nadel- loch		
							unauf- dring- lich	Saatgut		2		voll- ständig, gänzlich
eine engl. Tages- zeitung				Gelände- wagen	deshalb						Abk.: große Fahrt	
		zeitliche Abstimm- ung		schon immer (von ...)			5	Sponsor, Förderer			Haus- halts- utensil (Torte)	
chinesi- scher Politik- er	ein Brett- spiel	Schalt- uhr (engl.)					9	alt- griech. Fabel- dichter			Bild von da Vinci	
poetisch: kleines Wald- chen				gerade jetzt							engl. Frauen- kurz- name	rotes Stier- kämpfer- tuch
pigment- stoff- armes Tier	Seebad auf Usedom			Klecks, Tupfen							voraus- gesetzt, falls	kl. Hohl- raum- maß (Abk.)
					Auffor- derung zur Ruhe		3	span. surreal. Maler † 1989			Rohkost	
Um- hüllung											Orna- ment	altöm. Gott des Waldes
											leidvoll klagen	gefühls- kalt
											niederl. Prinzen- name	giftiges Lösungs- mittel
Berg- schräge	Haupt- stadt in Nord- afrika	Wortteil: gerade									süd- deutsch: Grasland	griechi- scher Buch- stabe
Leicht- metall											Figur in 'Die Fleder- maus'	Neid
												6
		Segel- kom- mando: wendet!		Rauch- Nebel- Gemisch							englis- cher Gasthof	Fremd- wortteil: mit
pani- scher Ansturm	Küsten- saum in Italien										röm. Zahl- zeichen: zwei	Initialen Armanis
											Unter- richts- reihen	8
West- euro- paer		westdt. Sende- anstalt (Abk.)									uner- bittlich, hart	franzö- sisch: Gold
Wett- kampf- gewinn												3./4. Fall von 'wir'

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

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

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

## Verlosung im Juli/August

**1. Preis: 2 Tickets für die Weltpremiere KRIMI bei TISCH „Mord im Hotel“**



Am 20. September 2014 heißt es für die Gäste im Marriott Hotel in Hamburg zum ersten Mal Vorhang auf für die kriminalistische Spürnase Hercule Plumot bei der Weltpremiere von KRIMI bei TISCH „Mord im Hotel“. Neue Täter, mysteriöse Verdächtige und hilflose Opfer erwarten die Gäste bei dieser Verbrecherjagd der kulinarischen Art.  
**Infos und Karten unter: [www.galadinner.de](http://www.galadinner.de)**



**...und so können Sie gewinnen:** Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 15.08.2014 an SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg senden.

## Persönliche Angaben:

Ihre persönlichen Daten werden nicht für Werbezwecke verwendet oder gespeichert.

Vorname \_\_\_\_\_

Nachname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

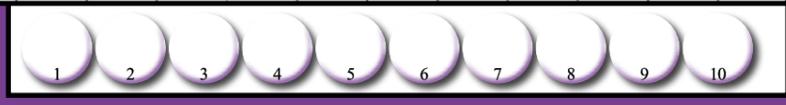
**2. und 3. Preis: jeweils 2 Karten für „STOMP“ auf Kampnagel am 02.09.14**

Das furioseste, originellste und witzigste Rhythmuspektakel der Erde ist zurück und sorgt für staunende Augen, klingelnde Ohren und erschöpfte Lachmuskeln. Über 15 Millionen Menschen auf allen Kontinenten sind bereits in den Stomp-Kosmos eingetaucht.  
**Vorstellungen vom 01. bis 21.09.2014, Karten gibt es an allen Vorverkaufsstellen.**



### Die Gewinner vom Juni!

- 1. und 2. Preis jeweils 2 Karten für 49½ SHADES im St. Pauli-Theater:**
- Gerhard Jahn, 22457 Hamburg
  - Siegfried Wegner, 22846 Norderstedt
- 3. bis 7. Preis je eine CD von Rolf Zuckowski:**
- Marianne Gehrke, 22045 Hamburg
  - Gisela Poppelbaum, 22529 Hamburg
  - Anita Bentien, 22850 Norderstedt
  - Stephanie Wiebenson, 22457 Hamburg
  - U. Daub, 20251 Hamburg



**Auflösung:** Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe Juni 2014

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

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

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

# Die Pflanzen-Apotheke

## Teil 29 – Wermutkraut (Artemisia absinthium)

**Volksnamen:** Absinth, Aetsch, Bermet, Bitterals, Bitterer Beifuß, Else, Eisenkraut, Magenkraut, Mottenstock, Ölde, Wärmede, Wermat Wörmken, Würmut, Wiegenkraut, Wolfsausert



### Botanische Eckdaten

Wermutkraut gehört zu der Pflanzenfamilie der Korbblütler. Die graufilzigen Blätter und der herbwürzige Duft sind charakteristisch. Das Kraut wächst auf kargen und steinigten Böden in den trockenen Gegenden Europas, Nord- und Südamerikas sowie Asiens. Die Pflanze wird bis zu 100 Zentimeter hoch. Die gelben Blüten sind zwischen Juli und September zu sehen. Die beste Sammelzeit ist Juni bis August.

### Geschichten rund um den Wermut

Vielen Menschen ist Wermut nicht als Heilpflanze, sondern als alkoholisches Getränk bekannt. Als Absinth war Wermut-Schnaps sehr beliebt. Es galt als das Getränk vieler Künstler wie Gauguin, Oscar Wilde, Hemingway und Victor Hugo. Absinth ist ein destillierter Schnaps aus Wermut, Anis, Fenchel und anderen grünen Kräutern. Der häufige Genuss von Absinth führte jedoch zu Wahnvorstellungen, Schwindelanfällen und Delirien. Wermut enthält nämlich einen giftigen Stoff, das Thujon. Wer zuviel Wermut trank, zerstörte sein Nervensystem. Es ist jedoch nicht ganz geklärt, ob diese gesundheitsschädlichen Symptome eher von sehr hochprozentigem oder verunreinigtem Alkohol in dem Getränk kam. Um 1915 war Absinth in Europa verboten. Seit 1998 ist Absinth in vielen Ländern der EU wieder erlaubt, jedoch mit einer Beschränkung des Thujon-Gehalt von 10 mg pro Liter bei einem Alkoholgehalt von über 25 % vol.

Das Bittere des Wermutkrauts hat auch den sprichwörtlichen Wermutstropfen hervorgebracht.

### Medizinisch wirkungsvoll

Im wässrigen Auszug, also in Tee, ist Thujon nur in so geringen Mengen enthalten, dass es nicht gefährlich ist. So lindert Wermutkraut Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen, Verstopfung oder Erbrechen. Auch Appetitlosigkeit und Gallenbeschwerden können mit Wermutkraut behan-

delt werden. Das Kraut sollte nicht angewendet werden, wenn eine zu große Säurebildung für die Beschwerden verantwortlich ist. Wermut als Tinktur hilft gegen stumpfe Verletzungen und unterstützt bei Wunden die Heilung.

Wermut enthält ätherische Öle, Gerbstoffe und Bitterstoffe wie Absinthin. Dies gilt nach der Weinraute als die zweitbitterste Substanz in der Natur.

Schwangere sollten keine Arzneien mit Wermutkraut einnehmen, da es das ungeborene Kind schädigen oder eine Fehlgeburt auslösen kann.

### Tee

Für einen Wermut-Tee übergießen Sie einen knappen Teelöffel Wermutkraut mit 200 ml kochendem Wasser und lassen ihn nur etwa eine Minute ziehen, sonst ist der Tee so bitter, dass Sie ihn kein zweites Mal trinken möchten.

Anschließend durch ein Sieb gießen und in kleinen Schlucken trinken. Süßen Sie den Wermut-Tee nicht, sonst schwächen Sie die gewünschte Wirkung des Tees, die ja gerade auf der Bitterkeit beruht. Trinken Sie den Tee nicht länger als drei bis vier Wochen.

### Tinktur

Für eine Wermut-Tinktur legen Sie Wermutkraut in ein Glas mit Schraubdeckel und übergießen es mit Doppelkorn oder Weingeist, bis alle Pflanzenteile bedeckt sind. Nun lassen Sie die Mischung verschlossen für zwei bis sechs Wochen ziehen. Gießen Sie dann die entstandene Tinktur durch ein Sieb in eine dunkle Flasche.

Die Tinktur eignet sich zum Einnehmen (ein bis drei mal täglich 10-50 Tropfen) oder für Umschläge.

Stephanie Rosbiegal © SeMa



## Wirksame Behandlung bei Reizmagen? Aber natürlich!

**Ein gereizter Magen setzt die Lebensqualität nicht selten spürbar herab. Ein bewährtes Präparat mit Verdauungsenzymen kann hier wirksam und anhaltend helfen: Es bringt den Magen auf natürliche Weise zurück in seine Balance.**

Probleme mit dem Magen können die Freude an der ersehnten Sommerzeit ziemlich trüben. Gerade ältere Menschen haben häufig mit den lästigen Beschwerden zu kämpfen, die ein Reizmagen mit sich bringen kann – etwa Völlegefühl, Blähungen und Schmerzen im Oberbauch, um nur einige zu nennen.

### Viele Wege...

...führen zu einem Reizmagen, medizinisch auch »funktionelle Dyspepsie« genannt. Denn organische Ursachen lassen sich oftmals nicht finden. Vielmehr sind häufig nervliche oder psychische Störungen der Auslöser für die Beschwerden. Ganz oben auf der Liste der möglichen Ursachen stehen entsprechend Stress, persönliche Konflikte und seelische Belastungen. Daneben schlagen ungünstige Ernährungsgewohnheiten wie zu schnell essen und schlecht kauen auf den Magen. Weitere Auslöser können Störungen der Muskeln im Magen-Darm-Trakt, Magenschleimhautentzündungen und Infektionen mit dem Bakterium Helicobacter pylori sein. Ebenso kann ein Mangel an Magensäure, kaum bekannt, die Beschwerden verursachen: Die aufgenommene Nahrung wird dann nicht mehr vollständig verdaut.

### Verdauung natürlich stimulieren

Ein Reizmagen ist zwar keine lebensbedrohliche Erkrankung. Dennoch stellt er für die Betroffenen eine mitunter erhebliche Belastung dar. Auch vor diesem Hintergrund erfordern funktionelle Magenbeschwerden eine adäquate wirksame Behandlung. Optimal hierfür haben sich Präparate er-

wiesen, die den Magen gezielt anregen und so die Störungen der Verdauung tiefgreifend und dauerhaft regulieren.

Enzynorm® f gehört zu diesen Arzneimitteln: Es bringt den Magen wieder in sein gesundes Gleichgewicht zurück, da es seine Hebel an den Schlüsselstellen im Verdauungsgeschehen ansetzt. Mit seiner einzigartigen Zusammensetzung, die weitgehend dem Magensaft entspricht, gelingt es, einen Mangel an Magensäure und Verdauungsenzymen auszugleichen. Damit aktiviert es die Magenfunktion und stimuliert die Verdauung auf natürlichem Weg – sanft wie eine Kur.

### Ideal für jeden Tag

Das Enzympräparat ist frei von Alkohol, Laktose sowie Gluten und gut für die tägliche Anwendung geeignet. Zunächst wird dreimal täglich über vier, besser über sechs Wochen eine Tablette vor den Mahlzeiten eingenommen; bei stärkeren Beschwerden dreimal täglich zwei Tabletten vor den Mahlzeiten. Im Anschluss daran können dann je nach Bedarf, beispielsweise vor ausgiebigen und schweren Mahlzeiten, eine oder zwei Tabletten eingenommen werden.

Birgit Frohn

### Im neuen Gewand

Enzynorm® f wird seit über acht Jahrzehnten zur Behandlung von Magenbeschwerden und zur Stimulierung des Verdauungssystems angewendet. Nun hat es ein neues Gewand bekommen: Die Farbe der Tabletten ist natürlicher und die Verpackung wurde ansprechender gestaltet. Die Zusammensetzung der wirksamen Bestandteile ist völlig unverändert geblieben.

Weitere Informationen unter: [www.enzynorm.de](http://www.enzynorm.de).

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

# Magen in Balance!



Enzynorm® f hilft Ihrem gereizten Magen, so sanft wie eine Kur:

- > bei Magenschmerzen, Völlegefühl und Blähungen
- > mit Verdauungsenzymen – die natürliche Kraft
- > für die tägliche Anwendung geeignet
- > ohne Alkohol, Laktose und Gluten

### Ab sofort natürlich besser:

- > natürlichere Tablettenfarbe
- > frisches Verpackungsdesign



**Enzynorm® f**  
... und ich fühl mich gut!



Enzynorm® f. Überzogene Tabletten. Wirkstoffe: Pepsin vom Schwein (225 - 250 mg/Tablette, entsprechend 190 Ph.Eur. Einheiten Proteinase-aktivität) und Aminosäure-Hydrochlorid aus Rinderluteinweißhydrolysat (250 mg/Tablette). Zur Unterstützung der Magenfunktion. Enthält Glucose und Sucrose (Zucker). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand April 2014.

## 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](mailto:kontakt@senioren-magazin-hamburg.de)

**www.** [senioren-magazin-hamburg.de](http://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](mailto:redaktion@senioren-magazin-hamburg.de)

**Layout u. Grafik** Sandra Holst  
Katharina Martin

**Anzeigen** HWWA Werbeagentur GmbH  
Tel. 040/524 33 40

**E-Mail:** [hwwa@wtnet.de](mailto:hwwa@wtnet.de)

**Druck** Lehmann Offsetdruck GmbH  
Gutenbergering 39  
22848 Norderstedt

**Erscheinen** 10 x jährlich

**Druckauflage** 30.000  
• Nord: 15.000  
• West: 15.000

**Anzeigenschluss** Ausgabe September:  
15.08.14



## Seniorenbeiräte in Hamburg – Interessenvertretung der Älteren



Seit über 30 Jahren gibt es auf Landesebene und in Hamburgs Bezirken ehrenamtliche Seniorenvertretungen. Im Frühjahr 2013 wurden sie für die vierjährige Amtszeit erstmals auf Grundlage des neuen Hamburgischen Seniorenmitwirkungs-gesetzes gebildet und gewählt. Die Bedeutung der Seniorenbeiräte ist durch die gesetzliche Verankerung gestärkt worden.

Den Landes-Seniorenbeirat (LSB) bilden fünfzehn über 60-jährige Frauen und Männer. Jeder Bezirk ist hier vertreten und der Integrationsbeirat hat zwei Senioren mit Migrationshintergrund entsandt. Gemeinsam haben sie weitere Mitglieder mit Erfahrung in der Seniorenarbeit berufen. Der LSB berät den Senat und die Behörden. Er ist im Vorwege über Planungen, die die ältere Generation betreffen, zu informieren. In über 30 Gremien bei öffentlichen Institutionen wirken LSB-Mitglieder mit.

In jedem der Hamburger Bezirke besteht ein Bezirks-Seniorenbeirat (BSB) mit bis zu 19 Mitgliedern. Er wird von der Senioren-delegiertenversammlung gewählt. Die Delegierten werden von Gruppen und Organisationen entsandt, in denen Senioren aktiv sind und die Angebote für Senioren bieten. Auch Einzelpersonen, die die Unterstützung von 20 Senioren aus dem Bezirk haben, sind in der Versammlung vertreten. Der Seniorenbeirat muss in allen zur Entscheidung anstehenden Angelegenheiten, die Senioren betreffen, vom Bezirkssamt angehört werden. In den Ausschüssen der Bezirksversammlung nehmen BSB-Mitglieder ihr Rederecht wahr.

Karin Schulz-Torge, die Vorsitzende des LSB, fasst das gemeinsame Credo zusammen: „Die Seniorenbeiräte greifen Probleme und aktuelle Entwicklungen auf, die vielen Älteren unter den Nägeln brennen. Wir machen uns sachkundig, beziehen Stellung und richten unsere Vorschläge und Forderungen an Verwaltung und Politik. Und wir informieren die Öffentlichkeit.“ Die Seniorenvertreter arbeiten unabhängig von Parteien und Trägern.

Die Arbeitsbereiche sind so vielfältig wie die Lebenssituationen der Älteren in Hamburg. Die Seniorenbeiräte setzen sich z.B. ein für:

- Barrierefreiheit in der Stadt, im Nahverkehr und beim Wohnen
- Qualität der gesundheitlichen und pflegerischen Versorgung
- Bezahlbarkeit von Wohnraum und Pflege
- Sicherheit und Verbraucherschutz
- gute Nachbarschaften zwischen den Generationen und Kulturen
- Teilhabe an Bildung, Kultur und Sport

Der Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg-Nord hat aktuell einen Ratgeber herausgegeben, der über den Lieferservice von Supermärkten informiert. „Wem das Einkaufen schwerfällt“, so die Vorsitzende Ursula Preuhs, „findet hier Stadtteil-Adressen mit den Lieferbedingungen“. In weiteren Projekten kümmert sich der BSB um die aufsuchende Altenarbeit, Seniorentreffs und Barrierefreiheit. – Der Wandsbeker Seniorentag findet am 4. Oktober ganztägig im Einkaufszentrum Quarree statt. Auf der Bühne werden geballte Information und Unterhaltung geboten. „Wir möchten uns und viele weitere Angebote für Senioren bekannter machen“, sagt die Wandsbeker BSB-Vorsitzende Inge-Maria Weldemann. Einen Schwerpunkt des BSB bildet die Unterstützung der Wohnbeiräte in stationären Wohneinrichtungen.

Wer ein Anliegen hat, das viele Ältere berührt und das Unterstützung braucht, möge sich an den Seniorenbeirat wenden. Auf Kontakt und über Ideen freuen sich die Seniorenvertreter/-innen.



Nähere Informationen im Internet:  
[www.lsb-hamburg.de](http://www.lsb-hamburg.de)

**Landes-Seniorenbeirat Hamburg**  
Heinrich-Hertz-Str. 90, 22085 Hamburg  
Tel.: 040/42837-1934  
E-Mail: [lsb@lsb-hamburg.de](mailto:lsb@lsb-hamburg.de)

**Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg-Nord**  
Kümmellstr. 7, 22249 Hamburg  
Tel.: 040/42804-2065  
E-Mail: [bsb-nord@lsb-hamburg.de](mailto:bsb-nord@lsb-hamburg.de)

**Bezirks-Seniorenbeirat Wandsbek**  
Robert-Schuman-Brücke 8, 22041 Hamburg  
Tel.: 040/68 11 37  
E-Mail: [bsb-wandsbek@lsb-hamburg.de](mailto:bsb-wandsbek@lsb-hamburg.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!



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



[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



## Freddy trifft Freddy

... ist der Traum von Musiker  
Carsten Hesse alias Freddy Albers



Hinter dem Künstlernamen Freddy Albers verbirgt sich der 42-jährige Carsten Hesse aus Hallenberg im Sauerland. Neben seinem Beruf als Großhandelskaufmann ist er ein leidenschaftlicher Musiker. Er ist ein bodenständiger Mensch, der sehr froh ist, dass ihm seine Firma für all seine Auftritte frei gibt und den Rücken stärkt.

Die Musikalität hat der Freddy-Lieder-Sänger ganz bestimmt geerbt: Seine Großmutter spielte Instrumente und sang zur Gitarre. Seine Mutter ist 30 Jahre mit verschiedenen Bands aufgetreten und sein Vater hatte eine riesige Plattensammlung. „Ich höre ein Lied und kann es sofort mitspielen“, sagt Carsten Hesse. „Inzwischen spiele ich auch Gitarre, Ukulele und Klavier - alles ohne eine Note zu kennen.“ Als 15-Jähriger legte Carsten Hesse 15 DM von seinen damals 20 DM Taschengeld in Schallplatten an. Heute sagt er, dass er schon damals ein Nostalgiker war, was seinen Musikgeschmack anging. Inzwischen hat Carsten Hesse mehr als 2.500 CDs, 600 Musik-DVDs, 13 Gitarren, 7 Ukulelen und ein Klavier.

„Seit mehr als 15 Jahren bin ich hobbymäßig als Musiker und Sänger unterwegs“, erzählt uns Carsten Hesse. „Meist sang ich Lieder von Elvis, Dean Martin, Sinatra oder Engelbert. Aber auch immer wieder deutsche Schlager. Ab 2006 nahm ich Lieder von Freddy mit in mein Repertoire und merkte sofort, wie viel Freude das Publikum an diesen Songs hatte. Außerdem erinnerte ich mich daran, dass das Lieblingslied meiner Oma Cecilia ‚Der Junge von St. Pauli‘ war. Ich wollte mir für die maritimen Auftritte einen Namen suchen. Und da ich mich auch für die Vita von Hans Albers interessierte, fiel mir dieser Name ein. Und Freddy Albers klingt besser, als Hans Quinn. Ich singe gern vor einem älteren Publikum meine Lieder von Fernweh, Sehnsucht, Wind, Meer und natürlich von der Liebe.“

Wir trafen Carsten Hesse, den 1.90 m großen Fan von Freddy Quinn in Hamburg und begleiteten ihn auf einer seiner Erinnerungstouren in die Vergangenheit. „Ich liebe diese Stadt, nicht nur, weil ich weiß, dass Freddy Quinn und Hans Albers hier eine lange Zeit verbrachten, sondern auch, weil ich den Hafen und die Menschen hier sehr mag. Mein Mützenmacher ist in dieser schönen Stadt. Mehrmals im Jahr muss ich einfach die Elbe riechen und auf den Spuren von Freddy Quinn

wandeln.“ Seit 2013 ist der sympathische Sänger mehrmals im Jahr auf der Reeperbahn bei Gosch zu sehen und zu hören. Dort unterhält er das Publikum mit maritimen Liedern.

Mützenmacher Lars Kürzel begrüßte seinen Stammgast und uns sehr herzlich und erklärte: „Schon Max Schmeling und Freddy Quinn ließen sich von meinem früheren Chef ihre Mützen anfertigen. Der Ex-Kanzler Helmut Schmidt kauft auch seine berühmten Kopfbedeckungen hier in unserem Geschäft. Carsten Hesse suchte händeringend einen ganz bestimmten Sticker für seine Mütze. Wir fanden ihn und konnten ihn dadurch glücklich machen.“

„Es wäre mein größter Wunsch und ein Traum, den ich fast nicht zu träumen wage, Freddy Quinn einmal ganz persönlich zu einem Kaffee oder Abendessen treffen zu dürfen“, erzählt Carsten Hesse. „Ich hätte so viele Fragen an ihn.“ Der musikbegeisterte Sauerländer respektiert den Entschluss vom inzwischen 82-jährigen Entertainer Freddy Quinn, dass er sich aus der Öffentlichkeit zurückgezogen hat und nie mehr auf einer Bühne stehen möchte. Dennoch bedauert er dies, wie so viele Freddy-Fans. Inzwischen ist der Hamburg-Fan seinem Traum ein klein bisschen näher gekommen. Er hat den Kontakt zu Freddy's Manager und Berufspartner Werner Triepke aufgenommen. Der an der Ostsee lebende Musikmanager ist auch heute noch einer der ganz wenigen Vertrauten von Freddy Quinn. Carsten Hesse bat Werner Triepke um die Originalplaybacks von Freddy-Quinn-Liedern für seine Auftritte und die Rechte diese spielen zu dürfen. Er bekam das O.K. und die Ankündigung von Werner Triepke: „Ich kann mir durchaus vorstellen, dass ich auf der nächsten CD, die ich produziere, auch einen Titel von Carsten Hesse mit integriere. Ich bin absolut von seinem Gesang und der Interpretation überzeugt.“

Carsten Hesse produzierte seine CD „FREDDY ALBERS – der Name ist Programm“ auf eigene Kosten. 27 Titel wie „Die Gitarre und das Meer“, „La Paloma“ und „Der Junge von St. Pauli“ sind zu hören. „Es wäre schön, wenn Freddy Quinn mir seine Meinung dazu sagen würde. Ich werde ihm eine CD an seine Adresse in Hamburg schicken und die Hoffnung nicht aufgeben, dass er sich doch irgendwann mal mit mir trifft und mir persönlich aus seinem Leben erzählt.“

Text und Fotos Marion Schröder © SeMa

## Fitness und Hausnotruf - eine gesunde Kombination

Sportliche Senioren können länger ein selbstständiges Leben meistern

(djd/pt). Im Alter werden Sport und Bewegung immer wichtiger, um körperlich und geistig fit zu bleiben. Damit ist nicht nur der Gang ins Fitnessstudio gemeint - auch ein täglicher Spaziergang an der frischen Luft, regelmäßiges Treppensteigen oder eine Fahrradtour am Wochenende können viel zum allgemeinen Wohlbefinden beitragen. Für Senioren gibt es etliche Möglichkeiten, aktiv zu werden: „Ich stemme jeden Morgen und jeden Abend 30 Mal meine Hanteln“, erzählt Hannelore Mayer (73) bei einem der jährlichen Gruppengespräche der „Hausnotruf-Fokusgruppe“. Die 64-jährige Monika Trägner hingegen praktiziert täglich die „Fünf Tibeter“, Dehnübungen aus dem Yoga.

### Allein oder im Studio? Hauptsache Spaß!

Auch feste Kurse können eine gute Motivation sein, regelmäßig Sport zu treiben. „Außerdem macht es in der Gruppe einfach mehr Spaß“, erzählt Werner Büttner. Der 74-jährige Rentner besucht dreimal die Woche im Studio einen 50-minütigen Fitnesskurs. Ingrid Thormählen (64) dagegen geht zum Krafttraining, zum Tanzen und hat einen Hometrainer zu Hause. Für sie ist klar: „Ich mache Sport, um gesund zu bleiben. Aber das Wichtigste ist, dass ich nach dem Training einfach glücklich bin.“ Fazit: Welchen Sport man betreibt, muss jeder für sich entscheiden. Wichtig ist, sich überhaupt zu bewegen. So bleibt man gesund und kann länger in den

eigenen vier Wänden wohnen - ein wichtiger Faktor für das Wohlbefinden vieler Senioren. Hilfreich ist dabei auch ein Hausnotruf. Nicht nur, falls beim Training zu Hause mal etwas passiert, sondern auch für alle anderen Notsituationen.

### Jederzeit schnelle Hilfe

Mit dem von Spezialisten, Hilfsorganisationen sowie namhaften Herstellern getragenen Service können Senioren jederzeit per Knopfdruck professionelle Hilfe anfordern - mehr Informationen gibt es auch unter [www.initiative-hausnotruf.de](http://www.initiative-hausnotruf.de). Im Notfall verbindet sich dieser wie eine Armbanduhr getragene Sender über Funk mit der Basisstation, die sofort Kontakt mit der ständig besetzten Zentrale aufnimmt. Dort stehen geschulte Mitarbeiter bereit, die bei Bedarf den Bereitschaftsdienst schicken.

### Ein Jahr Hausnotruf gewinnen

Wer der Initiative Hausnotruf - am besten mit Foto - berichtet, wie er sich geistig und körperlich fit hält, kann gewinnen. Die Einsendungen werden auf [www.mein-leben-im-alter.de](http://www.mein-leben-im-alter.de) veröffentlicht (bei der Teilnahme ist anzugeben, ob man der Veröffentlichung zustimmt). Die Post ist zu richten an: Initiative Hausnotruf, Immanuelkirchstr. 3-4, 10405 Berlin. Unter allen Teilnehmern wird ein Jahr lang ein Gratis-Hausnotruf verlost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

## GESUNDHEIT MIT SYSTEM

Unser Physiotherapiezentrum Puls in Eidelstedt haben wir 2014 umfassend erweitert und modernisiert. In ruhiger Atmosphäre und großzügigem Ambiente bieten wir hier speziell Menschen ab 50 Jahren vielfältige Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge und Therapie. Qualifizierte Physiotherapeuten stellen mit Ihnen ein individuell auf Sie zugeschnittenes Trainingsprogramm zusammen.

Wir verfügen über langjährige Erfahrung in der Behandlung von altersbedingten Erkrankungen und chronischen Schmerzen. Alle physiotherapeutischen Leistungen können Sie mit Ihrer Krankenkasse abrechnen. Auch unsere Präventionsgruppen, das Gerätetraining und die Angebote in unserem Bewegungsbad (32 Grad) können bezuschusst werden. Bleiben Sie mit uns beweglich!

Puls in der Residenz an der Mühlenau | Reichsbahnstraße 20 | 22525 Hamburg  
Telefon 040-57203-0 | [www.pflege-physio.de](http://www.pflege-physio.de)



Ihr Plus im Puls:

- + Physiotherapie
- + Krankengymnastik nach Bobath und PI
- + Lymphdrainage
- + Massagen
- + Medical Taping
- + Gangschule und Rollstuhltraining
- + Bewegungs- und Entspannungsgruppe
- + Rollatorwalking
- + Hockergymnastik
- + Gerätetraining
- + Aquatraining/Aquagymnastik

## Spätes Glück aus dem Netz



### Immer mehr Best Ager gehen online auf Partnersuche

(djd/pt). Bundeskanzlerin Angela Merkel feiert am 17. Juli ihren 60. Geburtstag. Über ihr Privatleben ist nicht viel bekannt - aber nach allem, was man weiß, ist sie mit dem Chemieprofessor Joachim Sauer in zweiter Ehe noch immer glücklich verheiratet, und das bereits seit 16 Jahren. Dass eine Ehe so lange hält, ist längst nicht mehr selbstverständlich. Bei den knapp 180.000 Scheidungen, die 2012 in Deutschland ausgesprochen wurden, lag der Anteil der Paare, die sich nach 25 Jahren Ehe trennten, schon bei 13,8 Prozent - Tendenz steigend.

### Knapp ein Viertel der Partnersuchenden ist 50 und älter

Die sogenannten Best Ager sind heute nicht nur offener und finanziell abgesicherter als je zuvor, sie sind in der zweiten Lebenshälfte oft auch wieder Single. Nur die wenigsten finden sich dann mit dem Alleinsein ab, die meisten wollen es dagegen noch einmal wissen - und gehen im Internet auf Partnersuche. So sind beispielsweise bei Friendscout24, Deutschlands Partnerportal Nummer eins, 22 Prozent der rund eine Million aktiven Singles 50 Jahre und älter, der entsprechende Anteil hat sich in den vergangenen fünf Jahren somit versiebenfacht. „Unsere Studien zeigen, dass die Online-Partnersuche längst auch von der Generation 50plus ganz selbstverständlich genutzt wird“, weiß PR-Leiterin Eva-Maria Mueller. 70 Prozent der Silver Surfer setzen einer FriendScout24-Studie zufolge im Übrigen bei der Partnersuche auf etwas Solides und streben eine feste Beziehung an, reinen Flirts können nur sieben Prozent etwas abgewinnen.

### Ehrlichkeit ist auch bei den Best Agern Trumpf

Wie allen Partnersuchenden empfiehlt Eva-Maria Mueller auch den Best Agern absolute Ehrlichkeit bei der Profilerstellung: „Spätestens beim ersten Treffen kommt doch jede Wahrheit ans Licht, die Enttäuschung ist dann beim Gegenüber umso größer. Authentizität ist - auch beim Online-dating - Trumpf.“ Wer bei den Angaben flunkere oder beispielsweise ein zehn Jahre altes Foto einstelle, müsse beim ersten Treffen damit rechnen, dass die Beziehung schon wieder zu Ende sei, bevor sie richtig begonnen habe.

# VERANSTALTUNGEN TIPPS + TERMINE

## AUSSTELLUNGEN

Noch bis zum 27. Juli 2014

**Insel und Meer.** Fotografien von der Insel Föhr von Ulrich Jank und Acrylbilder von Horst Lorch. Mi. 15-18 Uhr, Do. 10-13 und 15-18 Uhr. **Flieder Salon, Fahrnort 85, 22547 Hamburg, Terminvereinb., Tel.: 040/38 63 85 48** \*\*\*

Noch bis zum 23. November 2014

**Unsichtbare Dinge.** Typisch chinesisch. Typisch deutsch. Oft sind Dinge sesshafter als man vermutet und erinnern uns an längst überholte Wünsche und Absichten. Di. bis So. 10 bis 18 Uhr, Do. bis 21 Uhr. **Museum für Völkerkunde, Rothenbaumchaussee 64, 20148 Hamburg, Telefon: 040/42 88 79-0** \*\*\*

## VORTRAG

9. Juli 2014, 16 Uhr

**Lichtbildvortrag Brasilien: „Samba und Karneval zwischen Rio und Amazonas.“** Mit Wilfried Blötz, Kostenbeitrag € 6,-. **VHW Seniorenresidenz Alsterpark, Rathenastr. 4-10, 22297 Hamburg, Anmeldung bitte unter Tel.: 040/511 27-20 05** \*\*\*

## LESUNGEN

Freitag 11. Juli 2014, 19.30 Uhr  
**Lange Krimnacht: Mörderische Urlaubsgrüße.** Lesung mit Eva

Almstädt, Monika Buttler, Tatjana Kruse und Jobst Schlenstedt. Eintritt: € 12,-. **Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36, 20457 Hamburg, Reservierung empfohlen unter Tel.: 040/32 11 91** \*\*\*

Mittwoch 20. Aug. 2014, ab 20.15 Uhr  
**Wortpicknick „Faust aufs Auge – Titel totter Dichter neu aufgelegt!“**. Story-Teller von Barner 16 und die Autorin Daniela Chmelik und Claudius Mach tischen Literatur auf, inspiriert von Goethe, Tschchow und anderen großen toten Dichtern. Eintritt frei, Hutspende ausdrücklich erwünscht.

**Musikpavillon in Pflanzen und Blumen, St. Petersburger Str. 22, 20355 HH, Veranstaltungstel.: 040/428 54-47 23** \*\*\*

Freitag 22. August 2014, 19.30 Uhr  
**„Nur ein gewöhnlicher Mord“ – Premierlesung mit Jürgen Ehlers.** Hamburg im Juli 1939. In einem Park wird die Leiche von Ines Reuther gefunden: 45 Jahre alt, geschieden, sehr wohlhabend und exzentrisch. Vieles deutet auf einen Raubmord hin, aber auch andere Motive sind denkbar. Eintritt: € 10,- (erm. € 8,50). **Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36, 20457 Hamburg, Reservierung: Tel.: 040/32 11 91** \*\*\*

Freitag 29. August 2014, 19.30 Uhr  
**Lesung auf Platt.** Mit Silke Frakstein und Waldemar Keil mit seinem Bajan. **Kulturschloss Wandsbek, Königsreihe 4, 22041 Hamburg**

## STRASSENFESTE

Do. 17. Juli bis Sa. 2. August 2014

**Stuttgarter Weindorf.** Die Schwaben zu Gast in Hamburg. Nicht nur kulinarisch, sondern auch musikalisch kann man die schwäbische Lebensart genießen und dazu die besten Tropfen probieren. Täglich 11-24 Uhr.

**Rathausmarkt, 20095 Hamburg** \*\*\*

Fr. 25. Juli bis So. 24. August 2014  
**Dom in Hamburg – Sommerdom.** Das größte Volksfest des Nordens – das Hummelfest. Mo.-Do. 15-23 Uhr, Fr./Sa. 15-0.30 Uhr und So. 14-23 Uhr. **Heiligengeistfeld, 20359 Hamburg** \*\*\*

Freitag 1. bis Sonntag 3. August 2014  
**Cruise Days 2014.** Das Kreuzfahrt-event der Superlative. Die Hafenkante als einzigartige Kreuzfahrtmeile mit zahlreichen kulinarischen Highlights, Kleinkunst, Entertainment und Shopping. Infos: [www.hamburgcruisedays.de](http://www.hamburgcruisedays.de). **Hafenkante vom Cruise Center Altona bis HafenCity, 20457 Hamburg** \*\*\*

Samstag 9. August 2014, 12-22 Uhr  
**Straßenfest Eppendorfer & Flohmarkt.** Das Fest am Eppendorfer Weg mit Programm und Unterhaltung für Jung & Alt. **Eppendorfer Weg zwischen Lehmweg und Hoheluftchaussee, 20251 Hamburg** \*\*\*

Do. 28. bis So. 31. Aug. 2014, 10-24 Uhr  
**Alstervergnügen.** Das bedeutendste Straßenfest rund um die Binnenalster mit einem sommerlich-maritimen Charakter. **Binnenalster, Jungfernstieg, 20354 Hamburg** \*\*\*

Fr. 29. und Sa. 30. Aug. 2014, 16-23 Uhr  
**Parkfunkeln – Illuminierter Abende.** Ein Erlebnis für alle Sinne, wenn der Stadtpark funkelt. **Stadtpark Norderstedt, Stormarnstraße, 22844 Norderstedt**

## KONZERTE

Mittwoch 16. Juli 2014, 15 Uhr  
**Polizei-Orchester Hamburg.** Moderne Unterhaltungsmusik – Jazz, Klassik, Filmmusik und vieles mehr, von maritimen Klängen bis traditioneller Blasmusik – das alles repräsentiert das Polzeiorchester Hamburg. **Musikpavillon in Pflanzen und Blumen, St. Petersburger Str. 22, 20355 HH, Veranstaltungstel.: 040/428 54-47 23** \*\*\*

Samstag 16. August 2014, 16 Uhr  
**Volks- und Unterhaltungslieder zur Sommerzeit.** „Auf, auf, ihr Wandersleute!“ – passend zur Jahreszeit gastieren Ingrid und Andreas von Hopffgarten in der Residenz mit beliebten Sommer- und Wanderliedern. Eintritt € 7,-. **Im Restaurant der Residenz Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg, Telefon: 040/644 16-914**

## FLOHMÄRKTE

Jeweils mittwochs 8-15 Uhr und samstags 7-15 Uhr, **Bahrenfeld: Flohmarkt „Flohdom“**, Freifläche an der Trabrennbahn, Luruper Chaussee 30, 22761 HH \*\*\*

Jeweils samstags 7-15 Uhr, **Bramfeld: Flohmarkt**, Otto Parkplatz, Moosrosenweg, 22177 Hamburg \*\*\*

Jeweils samstags 8-16 Uhr, **St. Pauli: Flohschanze, Antik- und Flohmarkt**, Alte Rinderschlachthalle, Neuer Kamp 30, 20359 Hamburg \*\*\*

So. 20. Juli 10-17 Uhr, **The Collectors Antique-Market**, Der Sommer-Antik-Markt an der Binnenalster, Colonaden, 20354 Hamburg \*\*\*

Sa. 26. Juli und Sa. 23. August 9-17 Uhr, **Barmbek: Kulturflohmarkt**, Museum der Arbeit, Wiesendamm 3, 22305 Hamburg \*\*\*

Sonntag 27. Juli 9-17 Uhr, **St. Georg: Flohmarkt**, Lange Reihe/Carl-von-Ossietzky-Platz, 20099 Hamburg \*\*\*

Samstag 2. August 6.30-16 Uhr, **Eidelstedt: Flohmarkt**, Elbgaupassage, Elbgaustr. 120, 22547 Hamburg \*\*\*

Sonntag 3. August 11-16 Uhr, **Barmbek: Flohmarkt und Stadteiltreff**, Kulturpunkt im Basch, Wohldorfer Straße 30, 22081 Hamburg \*\*\*

Sonntag 3. August 6-16 Uhr, **Hummelsbüttel: Flohmarkt**, Roller Parkplatz, Poppenbüttler Weg 15-21, 22339 HH \*\*\*

Sonntag 3. August 8-17 Uhr, **Schenefeld: Floh- und Antikmarkt**, Stadtzentrum Schenefeld, Kiebitzweg 2, 22869 Schenefeld \*\*\*

Sonntag 17. August 10-17 Uhr, **Neustadt: Flohmarkt**, „Schöner trödeln“ im Herzen der Neustadt, Großneumarkt, 20355 Hamburg \*\*\*

Sonntag 31. August 10-16 Uhr, **Eppendorf: Anwohnerflohmarkt**, Marie-Jonas-Platz, 20249 Hamburg \*\*\*

Sonntag 31. August 9-17 Uhr, **St. Georg: Floh- und Trödelmarkt**, Hansaplatz, 20099 Hamburg

## GRILLABEND

Dienstag 15. Juli 2014, 18 Uhr  
**Schmackhaft und gesellig geht's zu!** Köstlichkeiten vom Grill und eine Vielzahl an Beilagen locken. Dazu gibt es von Siggie Zeitler stimmungsvolle Live-Musik, die zum Tanzen einlädt. Eintritt € 21,- (€ 14,- ermäßigt). **Begegnungszentrum Köster-Stiftung, Meisenstraße 25, 22305 Hamburg, Anmeldung erbeten unter Telefon: 040/69 70 62-0**

## NEU: Jetzt auch in Hamburg-Eimsbüttel

Sie möchten Ihre Immobilie verkaufen oder vermieten?

Wir beraten Sie umfassend bei uns im Büro oder gern auch bei Ihnen zu Hause.



Nicole Hoffmann



Unser Immobilienshop in der Gärtnerstraße 109



Philipp Windischmann

Das Team unseres Immobilienshops freut sich auf Ihren Besuch!

**Frank Hoffmann Immobilien GmbH & Co. KG**

Tel.: 040/430 980 40 | Gärtnerstraße 109 | 20253 Hamburg | E-Mail: [info@fh-immobilien.com](mailto:info@fh-immobilien.com)  
[www.frankhoffmann-immobilien.de](http://www.frankhoffmann-immobilien.de) | Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9-18 Uhr | Sa. 10-14 Uhr



**Freuen Sie  
sich auf die  
September-Ausgabe!  
Erscheinungstag  
01.09.2014**



**Wichtige Informationen für unsere Leser ->**

**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 Magazon 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**

