

Wissenswertes | Genießen & Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel

## Topfit auf sechs Beinen



### Reisen

Salzige Seeluft oder  
in die Salzgrotte



### Gender Medizin

Risikofaktor weiblich?  
Vom kleinen Unterschied...



### Yoga

Zeitlos im Dienste  
umfassender Vitalität



### Detoxing

Genussvoller Kurzurlaub  
zum Entlasten



Hörgesundheit Teil 2



Wege zum besseren Hören

Immer mehr Menschen entscheiden sich dafür, die durch einen Hörverlust geminderte Lebensqualität zurückzugewinnen. Die Versorgung mit Hörsystemen erfolgt dabei in mehreren Schritten:

Zunächst ermittelt ein Hörgeräte-Akustiker oder HNO-Arzt anhand eines Hörtests, ob ein Hörverlust vorliegt. Anhand dessen zeigt Ihnen der Akustiker oder Arzt auf, welche technologischen Möglichkeiten in Ihrem Fall helfen können. Bei der Auswahl Ihrer zukünftigen Hörsysteme sollte auf den Grad Ihres Hörverlustes, die Form der Gehörgänge sowie Ihre individuellen Bedürfnisse, Ihr Geschmack sowie Ihr persönliches Budget Rücksicht genommen werden.

Bei dem nächsten Termin passt Ihnen der Hörgeräte-Akustiker die ausgewählten Geräte individuell auf Ihr Hörvermögen an. Dies geschieht heute ausschließlich mit Hilfe des Computers. Zusätzlich informiert er Sie umfangreich über die Handhabung und Bedienung. Anschließend können Sie die Hörsysteme einige Tage in Ihrer gewohnten Umgebung probieren.

Die folgenden Termine bei Ihrem Hörakustiker dienen der Feinjustierung. Dabei werden Ihre Erfahrungen aus der Probezeit mit den Hörgeräten und die daraus resultierenden Wünsche umgesetzt. Außerdem haben Sie auch die Möglichkeit weitere Hörgeräte im Vergleich zu probieren.

Wichtig für eine abschließende Entscheidung ist, dass Ihr Hörsystem so angepasst ist, dass es angenehm getragen werden kann und das bestmögliche Sprachverstehen bietet. Dies ist mittelfristig die Basis für den Gewinn von mehr Lebensqualität. Zusätzlich wird nun Ihr Gehör wieder durch die neuen akustischen Eindrücke trainiert und bleibt aktiv.

Haben Sie Fragen zum Thema?  
**Infotelefon 040 / 53 00 47 70**

**OTON Die Hörakustiker**

In der nächsten Ausgabe lesen Sie: Wie leistungsfähig sind moderne Hörgeräte?

Hamburg hört mehr!



Die OTON Formel für besseres Hören:

*kostenloser Hörtest  
 + unverbindliche Hörgeräte Ausprobe  
 = Freude am Besser Hören!*



Möchten Sie auch ein „Besser Hörer“ werden?

Dann machen Sie den ersten Schritt. Nutzen Sie die OTON-Gutscheine und lernen Sie Hamburgs modernen Hörakustiker kennen!

**OTON Die Hörakustiker GmbH**

Langenhorner Markt 16 22415 Hamburg Tel. 040 - 530 047 70 Mo.- Fr. 09:30 - 18:30 Uhr Sa. 09:00 - 13:00 Uhr	Mundsburger Damm 59 22087 Hamburg Tel. 040 - 32 90 85 51 Mo.- Fr. 09:00 - 18:00 Uhr Sa. 10:00 - 14:00 Uhr
--	---



GUTSCHEIN 3

**50 % Rabatt**

auf Hörgeräte-Batterien  
 \* Für jedes gekaufte Päckchen Hörgeräte-Batterien erhalten Sie ein weiteres Päckchen von uns gratis dazu.

Gültig bis 30.10.2011

GUTSCHEIN 2

**10 % Rabatt**

auf alle Zubehörtartikel (zum Beispiel TV-Kopfhörer, Telefone, Blitzlichtsender, Fernbedienungen)

Gültig bis 30.10.2011

GUTSCHEIN 1

**Kostenloser Hörtest**

... und kostenlose Ausprobe von Hörgeräten

Gültig bis 30.10.2011

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

„Den Jahren ein mehr an Leben und nicht nur dem Leben ein mehr an Jahren geben.“

Von diesem bekannten Motto lassen wir uns bei unserem Magazin für Senioren leiten. Denn unser Ziel ist es, unseren Lesern all jenes zu präsentieren, was die besten Jahre noch lebenswerter macht.

Die erste Ausgabe des SeMa ist erschienen und fand sowohl inhaltlich wie optisch großen Anklang. Wir freuen uns natürlich sehr über diese gute Resonanz und sind angesichts der vielen positiven Stimmen noch motivierter. Zumal wir auch das Gefühl haben, mit unserem Magazin genau auf dem richtigen Weg zu sein.

So ist auch diese zweite Ausgabe ganz den schönen Aspekten des Älterwerdens gewidmet. Sie finden unter anderem wieder viele Berichte, Tipps und Ratschläge sowie Veranstaltungshinweise und Reiseideen. Alles rund um Lebenslust, Gesundheitsbewusstsein, Aktivität und Genuss...

Was uns nicht zuletzt wichtig ist: Lassen Sie uns bitte gerne wissen, ob wir etwas besser machen und verändern können. Ihre Anregungen, auch kritische, helfen uns sehr.

Und so wünsche ich Ihnen erneut viel Freude bei der Lektüre!



Ihre Silke Wiederhold

sich des Lebens freuen  
**EMMAPLAMBECKHAUS**

»Sich des Lebens freuen – geborgen im Alter«

- 24 Seniorenwohnungen im 2. Bauabschnitt
- 50 m<sup>2</sup> Wohnungen mit je 2 Zimmern
- bezugsfertig im November 2011

Herr Mahn, Tel. 040. 523 02-166  
 www.emmaplambeckhaus.de

Besichtigung einer Musterwohnung nach Vereinbarung.  
 Noch 5 Wohnungen frei!!

Betreuung durch die Elm-Diakonie

Wohnungsunternehmen  
**Plambeck**

**Schreiben Sie uns! Ihre Meinung zählt!**

[www.senioren-magazin-hamburg.de](http://www.senioren-magazin-hamburg.de)  
 Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg

**Senioren Magazin**  
 Hamburg GmbH

**Immobilienverkauf ist Vertrauenssache!**

Wählen Sie den Makler Ihres Vertrauens nach einem persönlichen Gespräch mit uns. Eine individuelle Beratung ist die Basis für den erfolgreichen Verkauf.

Hamburg-Langenhorn  
 Telefon 040-238 459 44 • [norderstedt@engelvoelkers.com](mailto:norderstedt@engelvoelkers.com)  
[www.engelvoelkers.com/norderstedt](http://www.engelvoelkers.com/norderstedt) • Immobilienmakler



**Glinde**

„Vital Vier“ – ein Zuhause zum Wohlfühlen

**Attraktive Neubau-Eigentumswohnungen**

- Moderne, barrierefreie 2 bis 3-Zimmer-Wohnungen, Wohnflächen von 60-115 m<sup>2</sup>
- Dachterrasse, Terrasse oder Balkon
- Aufzug im Haus
- Wohnungen stufenlos erreichbar.
- Exzell. Lage im Herzen von Glinde. Ärzte, Geschäfte, Nahverkehr zu Fuß erreichbar
- Auch für Kapitalanleger interessant
- Fertigstellung 2011, Baubeginn bereits erfolgt

schlüsselfertig ab € 144.900,-

**Betreuungs-/Service-Angebot auf Wunsch:**

In Kooperation mit der Wichern-Gemeinschaft Reinbek e. V. bieten wir ein ausgereiftes und zukunftsweisendes Betreuungskonzept, das sich speziell an den individuellen Bedürfnissen älterer Menschen orientiert. Speziell die „jungen Senioren“ wissen die Vorteile einer pflegeleichten, barrierefreien Neubauwohnung zu schätzen. Falls dann Serviceleistungen, zum Beispiel Hilfe im Haushalt oder Erstversorgung im Krankheitsfall benötigt werden, bietet die Wichern-Gemeinschaft Reinbek e. V. den künftigen Bewohnern ein umfangreiches Service-Angebot. Diese Leistungen werden transparent separat berechnet, ohne dass pauschale Betreuungskosten anfallen.



BIG BAU-UNTERNEHMENSGRUPPE  
Eckernförder Straße 212  
24119 Kronshagen/Kiel  
Tel.: 0431-54 68-0  
www.BIG-BAU.de

Weitere Informationen erhalten Sie unter  
Tel.: 0431/54 68-424  
Frank Gietzelt  
f.gietzelt@big-bau.de

# Inhalt

**Herzlich Willkommen** 3

Ein paar Worte von unserer Herausgeberin

**Der ADAC FahrFitnessCheck** 5

Mit Verantwortung mobil bleiben

**Reportage** 6

**Topfit auf sechs Beinen**

Tierisch gut drauf dank Hund!

**Und es macht Klick** 9

Computersoftware für ältere Menschen

**Reisen** 10

**Urlaub in den Wellen**

Seniorenrecht auf Kreuzfahrt

**Bad Kreuznach** 11

Salzige Luft mal anders...

**Gesundheit** 12

**Gender Medizin**

Risikofaktor weiblich?

**Gemeinschaft zählt - LAB** 14

**Pflanzenapotheke Teil 1 - Arnika** 15

**Sport** 16

**Yoga**

Zeitlos im Dienste umfassender Vitalität

**Ernährung** 20

**Detoxing**

Kurzurlaub zum Entlasten

**Kampf gegen den Zahn der Zeit** 24

**Rätsel & Spaß** 26-27

**Notfallnummern** 28

**DVD-Tip** 29

**Horoskop** 29

**Buch-Tip** 30

**Impressum** 30

**Kleinanzeigen** 31

**Veranstaltungen** 32

## ADAC Mit Verantwortung mobil bleiben Der FahrFitnessCheck

Die Führerscheinprüfung liegt zwar lange zurück, doch hinter dem Steuer zu sitzen, macht nach wie vor viel Freude. Dem Einen oder Anderen drängt sich allerdings durchaus die Frage auf, ob er denn auch noch ausreichend sicher am Straßenverkehr teilnehmen kann...

Die Antwort darauf gibt der FahrFitnessCheck des ADAC. Er ist speziell für ältere Menschen konzipiert worden, die ihre Fahrtauglichkeit prüfen lassen möchten. Die Entscheidung dafür ist selbstverständlich freiwillig, wird jedoch von Experten übereinstimmend empfohlen.

Wer sich zur Teilnahme am FahrFitnessCheck (FFC) entschließt, kann diesen in seinem eigenen Auto absolvieren.

Mit von der Partie ist ein speziell ausgebildeter Fahrlehrer. Er sitzt während einer Fahrt von 45 Minuten auf gewohnten Wegen nebenan auf dem Beifahrersitz. Und hat dabei alles genau im Blick. Was ihm dabei aufgefallen ist, bespricht der Moderator – wie die Beifahrer beim FFC genannt werden – dann mit dem »Prüfling«: Wo die Probleme im Einzelnen liegen, was verbessert werden kann und wie sowie bei welchen Situationen möglicherweise Unsicherheiten bestehen.

Besondere Aufmerksamkeit widmen die Moderatoren drei wichtigen Eigenschaften, die der Fahrer haben muss. Das sind gutes Sehen, gutes Hören und ausreichende körperliche Beweglichkeit. Voraussetzungen, die natürlich in jedem Alter unerlässlich im Straßenverkehr sind, die jedoch mit den Jahren oftmals schlechter werden.

Die Kosten für den FahrFitness Check, die intensive Auswertung der Fahrleistung und die Beratung für die weitere Teilnahme am Straßenverkehr betragen für ADAC-Mitglieder 49 Euro. Nichtmitglieder zahlen 69 Euro.

**Anmeldung zum FahrFitnessCheck und weitere Informationen unter:**

**ADAC Hansa e.V.**

Amsinckstraße 39 - 41  
20097 Hamburg  
Telefon: 040-23 91 91 70



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...



Haus Itzstedt  
Alten- und Pflegeheim



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

- Beschützte Demenstwohngruppe 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)

**Urlaubspflege, Kurzzeitpflege und Probewohntage**

Lernen Sie unsere Leistungen kennen und überzeugen sich von unserer Qualität

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



**Top-Lage in Norderstedt-Mitte**  
**Klassische Eleganz • Höchster Wohnkomfort!**

IMMOBILIENPARTNER DER  
Norderstedter Bank eG  
Mitglied im ivd



**Stefan Hagemann**  
Immobilienmanagement

Alte Dorfstr. 1 · 22848 Norderstedt  
[www.shi-immo.de](http://www.shi-immo.de) · [info@shi-immo.de](mailto:info@shi-immo.de)

Tel.: 040/80 00 70 37



Vermietung • Verkauf • Verwaltung



- Nur 5-Neubau-Eigentumswohnungen**
- in einem exkl. Mehrfamilienhaus, das in konventionelle Bauweise (weißer und grauer Klinker) erstellt wird (Fertigstellung voraussichtlich Anfang 2012).  
Barrierefreie Wohnungen mit erstklassiger Ausstattung:  
Hochwertige Einbauküche, Maler/Bodenbeläge, breite Türen, Wanne + bodentiefe Duschen, Gäste-WC (Penthouse mit zusätzliche Dusche), Fahrstuhl bis in den Keller.
- 3-Zimmer-Wohnung, 1. Obergeschoss mit Balkon, ca. 89,40 m<sup>2</sup>, inklusive Stellplatz, € 241.000,-
  - 4-Zimmer-Penthouse mit großer Dachterrasse, ca. 165,45 m<sup>2</sup>, inklusive 2 Stellplätze, € 465.000,-
- Nur 2,75 % Käufercourtage inkl. gesetzlicher Mehrwertsteuer.

**Wir vermitteln auch für Sie!**

# Topfit auf sechs Beinen

## Tierisch gut drauf dank Hund

**Dass ein »tier dem herze wol macht« wusste bereits Minnesänger Walther von der Vogelweide im Mittelalter. Das gilt ganz besonders für Hunde und ältere Herrchen und Frauchen: Die Vierbeiner halten jung und rundum vital.**

1,5 Millionen Bundesbürger über sechzig Jahren teilen ihr Leben mit einem Hund – aus vielen guten Gründen. Die nun auch seitens der Wissenschaft amtlich sind. Heute ist bewiesen, dass Hundebesitzer glücklicher, länger und auch gesünder leben als Zeitgenossen ohne Begleitung auf vier Pfoten: Dass und wie sehr diese die Lebensqualität ihrer Frauchen und Herrchen im höheren Alter fördern, haben viele Untersuchungen weltweit gezeigt.

### Jungbrunnen mit Fell

Hunde tun uns allen gut. Doch ältere Menschen profitieren noch mehr von ihren vierbeinigen Kameraden. Zu diesem Schluss kamen kürzlich erneut Wissenschaftler aus Kalifornien. Sie fanden in ihrer Untersuchung heraus, dass Senioren mit Hunden körperlich und geistig um einiges aktiver sind als Gleichaltrige ohne Hund. Weiterhin stellte sich heraus, dass ältere Hundehalter erheblich mehr Kontakte pflegen und einen größeren Bezug zur Realität haben. Hundelose Altersgenossen leben dagegen weitaus mehr in der Vergangenheit und in ihren Erinnerungen. Apropos: Das Gedächtnis und das Erinnerungsvermögen ist bei Hundebesitzern ebenfalls besser. Nicht zuletzt sind diese körperlich und psychisch gesünder, gehen entsprechend seltener zum Arzt und benötigen weniger Medikamente. Kurzum erweist sich das Halten eines Hundes in der Tat als hochwirksames Anti-Aging auf vier Pfoten...

### Gemeinsam nicht mehr einsam

Für ältere Menschen sind Hunde auch deshalb so ideal, weil sie wahre Kommunikationstalente sind. Im Umgang mit ihren tierischen Gefährten öffnen sich Menschen ihrer Umwelt mehr und kommen auf diese Weise leichter mit anderen

ins Gespräch. Außer als Kontaktbörsen fungieren Hunde jedoch auch als zuverlässiger sozialer Partner: ganz besonders wichtig, wenn man viel allein ist, da der eigene Freundes- und Bekanntenkreis nach und nach kleiner wird und vielleicht auch die Familienangehörigen nur wenig Zeit für einen finden können. Umso schöner ist es dann, dass ein Hund das Gefühl gibt, gebraucht und geliebt sowie natürlich regelmäßig aufmerksam versorgt zu werden. Man gibt sich gegenseitig seine Streicheleinheiten, im doppelten Wortsinn... Hunde haben zudem so ausgesprochen positive Effekte auf das seelische Befinden, weil sie „ihre“ Menschen nehmen, so wie sie sind. Sie stören sich nicht an vielen Falten, einem

### Kennen Sie Dogging?

Dogging bedeutet Joggen mit Hund. Das stärkt die Fitness der Zwei- und Vierbeiner und macht im wahrsten Sinn tierisch viel Freude... Wichtig ist, dass der Hund gut erzogen ist und gehorsam bei Fuß geht. Als vierbeiniger Sportsfreund sollte er sich an dem Tempo seines Besitzers orientieren und nicht etwa an der Leine zerren oder springen. Ein solcherart uner-

zogener Hund kann dann unter anderem schnell zur Sturzgefahr werden. Insofern empfehlen Dogging-Trainer auch ein gut sitzendes Brustgeschirr. Damit lernt der Hund zwischen dem normalen Gang an der Leine mit Halsband und dem schnelleren weiträumigeren Laufen beim Joggen am Geschirr zu unterscheiden. Sind diese Voraussetzungen erfüllt, kann es losgehen: laufen Sie noch oder doggen Sie schon?



Stock oder einem Rollstuhl und kennen keine Vorurteile. Vielmehr sind sie stets bereite Ansprechpartner, die Selbstvertrauen und Nähe schenken, trösten und das Gemüt erhehlen. Nicht von ungefähr treten psychische Störungen unter Hundehaltern seltener auf als in der restlichen Bevölkerung der

gleichen Altersgruppe. Der bekannte Ausspruch, dass Hunde des Menschen bester Freund sind, stimmt mithin uneingeschränkt und auf allen Ebenen.

### Dreimal täglich Gassi

Ob zügig oder eher gemächlich: Was den vier Pfoten Auslauf verschafft, hält auch körperlich gesund. Und wie: das tägliche Gassigehen bei jedem Wetter ist wie Medizin. Hundebesitzer leiden weniger häufig an Herz-Kreislaufbeschwerden, haben bessere Blutfett- und Blutzuckerwerte sowie seltener Bluthochdruck und Übergewicht. Weiterhin stärken die Hunderrunden das Abwehrsystem, halten die Durchblutung stabil und fördern die Funktionsfähigkeit von Knochen, Gelenken und Muskeln. Selbstverständlich trägt das Gassi gehen auch zum Abbau überflüssiger Pfunde bei. All das ist der hoch willkommene Tribut, den die regelmäßige Bewegung an der frischen Luft fordert.

### Therapeuten auf vier Pfoten

Sie führen Blinde sicher ans Ziel, melden Tauben dass Klingeln der Haustüre, warnen Epileptiker vor einem nahenden Anfall und Diabetiker vor einer Unterzuckerung: Hunde sind hervorragende Helfer für Menschen mit Krankheiten und Behinderungen. Aus diesem Grund werden sie auch zunehmend in Kliniken, Reha-Zentren, Alten- und Pflegeheimen „verordnet“. Denn inzwischen hat sich eindeutig gezeigt, dass Hunde die Patienten sehr gut mobilisieren und motivieren können. Das fördert den Gesundungsprozess und gilt unabhängig von den jeweiligen Beeinträchtigungen. Die tierischen Therapeuten zeigen bei körperlichen Erkrankungen wie beispielsweise Schlaganfällen, Herzinfarkten oder Parkinson ebenso gute Wirkung wie bei psychischen Leiden, etwa Depressionen. Auf Grund der positiven Erfahrungen, die mit Hunden in der Unterstützung einer Behandlung gemacht wurden, gibt es heute auch verschiedene Konzepte zur tiergestützten Therapie. Dabei agiert der Hund nicht selbst und bewusst als „Heiler“. Die heilsamen Effekte basieren vielmehr auf dem Austausch zwischen Tier und Patient.

Neben den so genannten Therapiehunden stellen sich auch Besuchshunde in den hilfreichen Dienst des Menschen. Sie





kommen bei jenen mit körperlichen oder geistigen Behinderungen zu Besuch – was deren Befinden in jeder Altersgruppe und auf allen Ebenen überaus fördert. Allerdings geht der Besuch ohne vorher festgelegtes Behandlungsziel von statten. Was zählt, ist die aufbauende und inspirierende Begegnung mit Doktor Hund.

### Hunde geben nicht nur...

...sie brauchen auch. Nämlich Zeit, Pflege, Zuwendung und Aufmerksamkeit sowie nicht zuletzt finanziellen Mehraufwand. Das sind Dinge, die sich jeder – unabhängig vom Alter – gut überlegen muss, wenn er sich einen vierbeinigen Kameraden wünscht. Zudem sollte der Hundehalter in spe bereits vor der Anschaffung eine stets verfügbare Unterbringungsmöglichkeit für seinen Gefährten gesichert haben. Sei es, dass es überraschend in die Klinik geht, der Knöchel verstaucht ist oder die Tochter im Ausland unvorher-

gesehen besucht werden muss. Für alle diese und andere Fälle ist es wichtig, den „Plan B“ in der Schublade zu haben. Das gilt auch für einen möglichen Umzug in ein Seniorenheim. Denn nicht jedes heißt auch Hunde bei sich willkommen. Deshalb ist es wichtig, bei den ins Auge gefassten Einrichtungen nachzufragen, ob der Gefährte im Fell mitkommen kann. Auskunft über Heime, die Tiere erlauben, gibt übrigens der Tierschutzverband ([www.bv-tierschutz.de](http://www.bv-tierschutz.de)). Bevor man „auf den Hund kommt“, sollte auch der persönliche Gesundheitszustand noch einmal genau geprüft werden. Dieser muss selbstverständlich so gut sein, dass tägliches Gassi, sicheres Halten der Leine (und des Hundes...) sowie auch Bücken und Heben möglich sind.

### Wer ist der Richtige?

Ist alles gut abgewogen und die Entscheidung für den vierbeinigen Mitbe-

wohner gefallen, geht es darum, welcher nun denn der Richtige für das gemeinsame Leben auf sechs Beinen ist. Prinzipiell ist es zur Klärung dieser Frage ratsam, sich eingehend über Temperament, Haltung, Lebenserwartung sowie Kostenaufwand des ins Auge gefassten Kandidaten zu informieren. Von Bedeutung ist ferner, dass und ob dieser bereits die Hundeschulbank gedrückt hat. Zur Information eignet sich unter anderem ein Besuch im Tierheim – hier weiß man recht genau, welcher Hund zu welchem zukünftigen Herrchen und Frauchen passt. So beispielsweise, dass ein sehr lebendiger und großer Hund, der noch nicht erzogen ist und viel Auslauf benötigt, nicht die Idealbesetzung für Senioren mit Hundewunsch ist.

Abgesehen davon findet sich in Tierheimen schneller ein Gefährte, der auch altersmäßig passt. Schön wäre ja gemeinsam alt zu werden...

### Tipp zur Lektüre

**Endlich Zeit für einen Hund**

**Hunde für die besten Jahre**

**Beate Poetting, Sabine Winkler**

**Kosmos Verlag € 9,95**



## UND ES MACHT KLICK...

### Computer-Software für ältere Menschen

*Die moderne Informationstechnik soll uns den Alltag erleichtern. Dieses Ziel wird, wie jeder schon erfahren musste, leider nicht immer erreicht. Das gilt vor allem für Ältere: Sie verlieren im Dickicht der Computer-Tastatur durch-aus mal den Durchblick. Schließlich kennen sie die IT-Welt auch nicht von Kindesbeinen an...*

Zweifelsohne sind die meisten Senioren heute keine Computerlaien mehr. Sie haben nicht nur bei Kindern und Enkelkindern, sondern vielfach auch bereits im Berufsleben PC-Erfahrung gesammelt. Dennoch bereitet ihnen der Umgang mit PC und Co. oftmals Probleme. Und das hat ganz praktische Gründe: Das Design von Bildschirmoberfläche und Tastatur nimmt wenig Rücksicht auf die Bedürfnisse älterer Menschen.

### Unkompliziert zum Mausclick

Dieser auf neudeutsch Usability genannten Benutzerfreundlichkeit haben sich Wissenschaftler der Universität

Bremen nun angenommen: Sie entwickelten eine Software, die Senioren die Benutzung von Computern erleichtert. Dabei sind unter anderem die Symbole auf dem Bildschirm größer und übersichtlicher nebeneinander angeordnet. So lassen sich die gewünschten Programme wie etwa Mails schreiben, Musik anhören oder Fotos ansehen leichter nutzen.

Zum Einen sind sie auch mit nachlassender Sehkraft gut zu erkennen, zum Anderen ist das Anklicken erleichtert. Auch die Tastatur ist durch größere Tasten und deren klarere Anordnung einfacher zu bedienen. Da darf ruhig mal etwas gezittert werden... Ihre neue Software, so die IT-Experten am Bremer Zentrum für Informatik und Informationstechnik, ist zwar weniger komplex, bietet jedoch nach wie vor alle gewohnten Funktionen: Die Leistungen des Computers sind mithin nicht verringert, sondern einfacher zugänglich geworden.

In zwei Bremer Seniorenresidenzen ist



die neue Software bereits mit großem Erfolg getestet worden. Sie ist dort jeweils in den allgemein zugänglichen Computerräumen auf den Geräten installiert. Wer möchte, kann sich das Programm auch auf seinem eigenen Rechner einrichten lassen.

## Ihre Werbung richtig plaziert!

Anzeigenannahme & Information unter:

Tel.: 040/41 45 59 97 | Fax 040/50 79 11 16

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



**Senioren Magazin**

Hamburg GmbH

## Hörhilfssysteme zur Verbesserung Ihrer alltäglichen Probleme



**Kopfhörersysteme**  
für Radio und Fernsehen

**Blitzwecker** für  
das rechtzeitige Aufstehen



**Spezialtelefone**  
für Zuhause und unterwegs

**Drahtlose Signalanlage**  
für die Haustürklingel und Telefon

Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie sehr gerne bei Ihren speziellen Fragen oder Wünschen.

Langenhorner Markt 16 | 22415 Hamburg | Tel. 040 - 530 047 70  
Mundsburger Damm 59 | 22087 Hamburg | Tel. 040 - 32 90 85 51

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

**oton**  
DIE HÖRAKUSTIKER

Computerhilfe mit



**Angst nehmen,  
Sicherheit geben!**

1. Probestunde  
**KOSTENLOS**

Sie haben Angst im Internet zu stöbern? Sie würden gerne mehr mit Ihrem Computer machen?

Ich komme zu Ihnen nach Hause und bringe Ihnen die Grundkenntnisse bei, damit Sie sicher und selbstständig einen Computer bedienen können.

Sollten Sie keinen Computer haben, so berate ich Sie gerne bei einem Kauf.

Rufen Sie mich an, oder schicken Sie mir eine E-Mail mit dem Betreff: Schulung

**Tel: 0176/48 29 24 94 oder [pziems@gmx.de](mailto:pziems@gmx.de)**



# Urlaub in den Wellen

## Seniorengerecht auf Kreuzfahrt



**Kreuzfahrten steigen in der Gunst älterer Reisender. Das hat gute Gründe. Denn die schwimmenden Ferienpaläste stellen sich immer besser auf die Bedürfnisse von Senioren ein: vom Buchen über das Einschiffen und die Betreuung an Bord bis hin zur medizinischen Versorgung schnüren die Veranstalter ein (fast) Rundum-Sorglos-Paket.**

Sie müssen wegen erhöhter Cholesterinwerte Diät halten, dürfen wegen Rückenbeschwerden nicht schwer heben, sind Diabetiker oder nicht mehr so gut zu Fuß? Alles kein Problem. Die Kreuzfahrtenmacher wissen genau, was ihren älteren Gästen zu schaffen machen kann. Entsprechend stimmen sie ihren Service ab.

Das beginnt bereits mit Unterstützung bei der Buchung, denn das Ausfüllen von Formularen oder gar das Maus klicken im Internet ist für manche Senioren nicht ihr Ding. Geht es dann los, kann man sich und sein Gepäck auf Wunsch zuhause abholen lassen. Kein Koffer schleppen also und auch kein

Warten und Suchen am Flughafen, da auch das Einchecken übernommen werden kann. Nach der Ankunft geht es so bequem weiter: ein Fahrer bringt die Gäste zum Schiff, wo bereits ihr Gepäck in den Kabinen steht.

Kaum sind die Leinen im Hafen losgemacht, klären die Betreuer etwaige Wünsche für das Essen – spezielle Diäten oder kalorienarm – ab und erkundigen sich nach gesundheitlichen Einschränkungen, die möglicherweise besondere Maßnahmen erforderlich machen. Schließlich soll der Aufenthalt an Bord rundum erholsam und angenehm sein. Nur mit Mühe in die Speisesäle oder zum Swimming-Pool zu kommen, wäre undenkbar... Dann steht eben eine Gehhilfe oder ein Rollstuhl bereit. Ohnehin ist auf jedem Kreuzfahrtschiff sofort ärztliche Hilfe zur Stelle. Neben den Schiffsärzten stehen inzwischen auch Krankenschwestern bei gesundheitlichen Problemen zur Seite.

Doch zurück zu den angenehmeren Dingen an Bord: das kulinarische Angebot ist auf Kreuzfahrten bekanntlich

herausragend. Die zahlreichen Buffets und Restaurants bieten eine enorme Auswahl und lassen kaum Wünsche offen. So findet jeder Passagier, was ihm am besten schmeckt und ihm auch gesundheitlich am besten bekommt. Sehr beliebt sind auch die Landausflüge, die selbstverständlich ebenfalls seniorengerecht abgestimmt sind.

Viele gute Argumente also, bald in See (oder auch in den Fluss) zu stechen. Diese Veranstalter haben beispielsweise spezielle Angebote für ältere Kreuzfahrer:

- **Seereisen Berlin – Hurtigruten**  
Kostenlose Servicenummer: 0800 000 56 88,  
[www.seereisen-berlin.de/seniorenkreuzfahrten.html](http://www.seereisen-berlin.de/seniorenkreuzfahrten.html)
- **MSC Kreuzfahrten Hamburg**  
Kostenlose Telefonberatung: 0800 54 54 300,  
[www.msc-seereisen.de](http://www.msc-seereisen.de)
- **Norwegian Cruise Line NCL**  
Telefonische Beratung: 0611 360 70 23,  
[www.ncl.de](http://www.ncl.de)



## Statt an die See mal nach Bad Kreuznach

Wie gut Meeresbrise und Salzwasser uns tun, weiß jeder, der oft und gerne seinen Urlaub an der See verbringt. Sobald das Baden in der Nord- oder Ostsee aber auf Grund der gesunkenen Temperaturen keinen Spaß mehr macht, wartet mitten in Deutschland eine wohltuende Alternative auf Gäste. Der Kurort Bad Kreuznach in Rheinland-Pfalz. Hier nämlich weht das ganze Jahr über salzhaltige Luft. Dafür

sorgt eine Mineralquelle in fünfhundert Metern Tiefe. Zwei Salzgrotten, aus denen Sole und Thermalwasser gewonnen werden. Die haben es in sich, nämlich eine hervorragende Wirksamkeit bei Atemwegs- und Hauterkrankungen, psychosomatischen Störungen, Stress und Allergien.

Dazu gibt es in den Grotten entspannende Musik und sanfte Lichteffekte. Daneben gibt es im Kurbad Kreuznach

die Crucenia Thermen: Wellness vom Feinsten mit drei Solebecken, Süßwasserpool und einer großzügigen Saunalandschaft.

In der prachtvollen, klassizistischen Anlage kommen auch ältere Erholungssuchende voll auf ihre Wohlfühlkosten. Unter [www.baederhaus-sauna.de](http://www.baederhaus-sauna.de) gibt es weitere Informationen dazu.

Quelle: djd/Bad Kreuznach



## Reisen & Service Agentur

# Ihr Reisebüro

Alsterdorfer Markt 10 • 22297 Hamburg

Mo-Fr 09.00 bis 19.00 Uhr, Sa 09.00 bis 16.00 Uhr

[www.rsa-reisen.de](http://www.rsa-reisen.de) Tel. • 040/ 50018870

## Wir verbinden Sie mit der ganzen Welt

# Gender Medizin

Risikofaktor weiblich?

Der »kleine Unterschied« zählt auch in der Medizin

»Frauen sind von der Venus, Männer vom Mars...« Und, sie sind auch anders krank. Der berühmte »kleine Unterschied« lässt Köpfe anders schmerzen, Herzen anders schlagen und Seelen anders leiden. Ebenso wirken Medikamente bei Frauen und Männern unterschiedlich.

Spätestens als sich herausstellte, dass und wie unterschiedlich ein Herzinfarkt bei Frauen und Männern verläuft, war klar: Die Frau ist nicht nur das unbekannte Wesen, sondern auch die unbekannte Patientin. Sie ist nicht nur für die Männerwelt oftmals ein Rätsel, sondern auch für die Medizin...

Dieses löst nun die so genannte Gender-Medizin seit einigen Jahren Schritt für Schritt. Dabei ist diese neue Disziplin bereits zu erstaunlichen Erkenntnissen gelangt. So beispielsweise, dass Acetylsalicylsäure – bekannt etwa als Aspirin – männliche Herzen besser schützt als weibliche und dass Männer keineswegs mehr, sondern weniger schmerzempfindlich sind als Frauen.

## Medizin für sie und ihn

Der weibliche Körper weicht vom männlichen noch in vieler anderer Hinsicht ab. Frauen haben einen variableren Hormonhaushalt und einen höheren Anteil an Körperfett, weniger Muskel-

masse, ein langsames Verdauungssystem sowie aktivere Enzyme. Einige weitere von vielen Belegen dafür, dass Evas eine medizinische Versorgung benötigen, die ihnen besser gerecht wird: die ihre anderen physischen und psychischen Gegebenheiten im Vergleich zu Männern berücksichtigt. Eine solche geschlechtsgerechtere Behandlung zu etablieren, ist das Ziel der Gender-Medizin – nicht nur für »sie«, sondern auch für »ihn«.

Der schärfere Blick durch die Geschlechterbrille richtet sich nämlich selbstverständlich auch auf Männer. Denn auch bei ihnen wird so manches verkannt. Unter anderem beispielsweise, dass Männer ebenso an vermeintlich »typischen« Frauenkrankheiten wie Osteoporose, Depressionen oder selbst Brustkrebs leiden können.

## Mensch gleich Mann...

Über Jahrhunderte hinweg orientierte sich die Medizin nahezu ausschließlich am männlichen Körper. Er galt als Maß der Dinge, wenn es um gesund und krank ging – Mensch gleich Mann. Entsprechend wurden Arzneimittelstudien auch überwiegend mit männlichen Teilnehmern durchgeführt. Fast alle Arzneien auf dem Markt mussten sich bislang am Prototyp »männlich, 75 Kilo, Mitte dreißig« messen lassen. Was dabei heraus kam, von Anwendungs- bis Dosierungsempfehlungen, wurde auf Frauen übertragen. Eine, wie heute belegt ist, oftmals lebensgefährlich falsche Strategie.



## Wie sich Adam und Eva unterscheiden

### Herz und Kreislauf

In der Kardiologie finden sich bislang die meisten Beweisstücke für die Unterschiede zwischen den Geschlechtern: Dass Frauenherzen anders schlagen, dafür gibt es viele ernüchternde Belege. So gehen deutlich mehr Todesfälle bei Frauen als bei Männern auf das Konto von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, allen voran den Herzinfarkt. Unter anderem deshalb, weil sich ein krankes weibliches Herz anders bemerkbar macht – besonders beim Infarkt. Auch bei Herzschwäche oder Herzrhythmusstörungen bestehen Unterschiede, zumal sie häufiger bei Frauen auftreten als bei Männern. Darüber hinaus reagieren weibliche Herzen auf Risikofaktoren wie beispielsweise Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Stress und Rauchen anders: nämlich deutlich empfindlicher.

### Abwehrsystem

Bei den körpereigenen Schutztruppen begünstigt Mutter Natur die Frauen: Sie haben mehr von den wichtigen so genannten T-Abwehrzellen und Immunoglobulinen als Männer. Damit ist die Schlagkraft des Abwehrsystems bei



Frauen insgesamt größer. In Folge beherrscht ihr Körper Infektionen schneller und ist weniger anfällig für Infektionskrankheiten. Die aktivere Immunabwehr hat allerdings ihren Preis. Zum einen kann es nach Transplantationen zu heftigeren Abstoßungsreaktionen kommen. Zum anderen leiden Frauen wesentlich häufiger unter Allergien und Autoimmunkrankheiten. So sind beispielsweise bei Multipler Sklerose neun von zehn Patienten weiblich. Ebenso sind Frauen von rheumatoider Arthritis dreimal häufiger betroffen.

### Nerven und Psyche

Frauen leiden häufiger an psychischen Erkrankungen wie Depressionen und Angststörungen. Zudem besteht bei Frauen eine deutlich erhöhte Wahrscheinlichkeit und Gefahr, eine Suchterkrankung zu entwickeln. Zumal dann, wenn eine Depression oder Angsterkrankung vorhergegangen ist oder aktuell besteht.

### Bewegungsapparat

Auch in Sachen Knochen, Gelenke und Muskeln haben Evas das schlechtere Los gezogen: Sie bauen weniger Knochen-, Knorpel- und Muskelmasse auf. Dieser geschlechtsbedingte Nachteil zeigt sich unter anderem darin, dass Frauen häufiger an Skoliose, Hüftdysplasie, Kniearthrose und Kreuzbandbeschwerden leiden. Das gilt auch für Fibromyalgie und weithin bekannt, für Osteoporose. Hier sind achtzig Prozent der Patienten Frauen.



## Verdauungssystem

Von Verdauungsstörungen sind Frauen im Durchschnitt doppelt so häufig betroffen wie Männer. Das hat mehrere Gründe. So dauert die Reise der Nahrung durch den Darm bei Frauen länger. Auch der Magen arbeitet langsamer, weshalb der Speisebrei ihn erst später verlassen kann. Darüber hinaus sind die rhythmischen Darmbewegungen, Peristaltik genannt, bei Männern aktiver.

## Gleichberechtigung im Beipackzettel?

Leider Fehlanzeige. Ungeachtet der vielen Belege dafür, dass eine ganze Reihe von Arzneimitteln bei Frauen und Männern anders wirken, sucht man die speziellen Anwendungsvorschriften für sie und ihn vergebens. Was umso fataler angesichts dessen ist, dass bei Medikamenten der »kleine Unterschied« besonders schwer wiegt. So werden die Wirkstoffe von Arzneien bei Frauen generell langsamer vom Körper aufgenommen und entsprechend tritt ihre Wirkung später ein. Ebenso ist die Ausscheidung der Wirkstoffe bei Frauen langsamer. Dadurch ist bei manchen Arzneimitteln die Konzentration im Körper höher und ihre Wirkung deshalb stärker. Entsprechend sollten Frauen wissen, was sie bei Medikamenten berücksichtigen müssen.



## Vorsicht: »bittere Pillen« für Frauen!

- ACE-Hemmer sind weniger wirksam und Nebenwirkungen treten häufiger auf.
- Acetylsalicylsäure schützt deutlich weniger wirksam vor Herzinfarkten.
- Beta-Blocker wirken stärker, weshalb die Hälfte der Dosis meist genügt.
- Das Schmerzmittel Ibuprofen wirkt schlechter, was eine höhere Dosis als bei Männern erfordert.
- Schmerz- und Beruhigungsmittel wie Morphine und Opiate müssen um bis zu vierzig Prozent in der Dosierung reduziert werden.
- Mittel gegen Allergien, die Antihistaminika, wirken kürzer, weil sie schneller ausgeschieden werden.
- Beruhigungsmittel wie Benzodiazepine wirken deutlich länger und stärker, weshalb eine geringere Dosierung nötig ist.
- Schlafmittel wirken ebenfalls meist stärker und vor allem deutlich länger.
- Mittel gegen zu hohe Blutfettwerte wie CSE-Hemmer sind oftmals zu hoch dosiert. Was sich an ausgeprägten Nebenwirkungen zeigt.



## Gemeinschaft zählt

LAB-Seniorentreff mitten im Stadtteil Fuhlsbüttel bietet was

Hier spielt sich viel ab: Von Montag bis Freitag gibt es Kurse für Englisch, Spanisch, Malen, Runden für Zeit(ungs)geschehen, kreatives Schreiben, Laienspiel, Literatur, Plattdeutsch, Handarbeit und Basteln. Bewegung ist angesagt bei Gymnastik, Yoga, beim Walken, Wandern, Kegeln. Weiter geht's mit Musik und Spielen: Chor, Singkreis, Instrumente, Canasta, Doppelkopf, Skat, Gesellschaftsspiele, Bridge, Bingo.

Regelmäßig werden mittwochs oder donnerstags Besichtigungen und Ausflüge geboten und schließlich an Sonntagnachmittagen diverse Lesungen,

Konzerte, Aufführungen, Reiseberichte. „Ich bin noch zu jung, um da hin zu gehen“, sagen viele Ältere, obwohl gerade sie Angebote zur persönlichen Freizeitgestaltung bräuchten. Im LAB-Seniorentreff begegnen sich Gleichgesinnte; sie verfolgen ganz bestimmte Interessen und pflegen Hobbys, für die früher keine Zeit blieb. Sie alle - obwohl alt und älter an Jahren - fühlen sich jung, sind neugierig und mehr oder weniger fit. Es herrscht ein gutes Miteinander im Treff - mit dem wunderbaren Gefühl, nicht alleine zu sein. Herzliche Einladung: Kommen, Ken-

nen lernen, Schnuppern, Mitmachen. Neue sind jederzeit willkommen. Das LAB-Team berät und hilft Einsteigern beim ersten Schritt in die kunterbunte Gemeinschaft des Treffpunkts.

LAB-Seniorentreff Fuhlsbüttel, Lange Aktiv Bleiben e. V., Fliederweg 7, 22335 Hamburg, Tel. (040) 59 24 55, Büro: Montag-Freitag, 10-14 Uhr, HVV: Haltestelle Fuhlsbüttel U1, Bus 174, E-Mail: labfuhlsbuettel@t-online.de



Kreisverband Hamburg-Nord

### Schnupperkurs Osteoporosegymnastik beim DRK in Barmbek

Sind Sie von Osteoporose betroffen, oder haben Sie bei Ihrer letzten Knochendichtemessung bei Ihrem Arzt nicht so gut abgeschnitten? Dann kommen Sie doch in unseren neuen Osteoporosegymnastik-Schnupperkurs!

Hier können Sie an insgesamt vier Terminen in Ruhe testen, wie die Gymnastik Ihrem Körper bekommt und merken im besten Fall schon, dass es Ihnen ein bisschen besser geht. Unser Ziel ist es, den Kurs fortlaufend anzubieten.

**Ursache für eine Osteoporoseerkrankung** ist, neben Ernährungsfaktoren, Rauchen und diversen auf den Knochenstoffwechsel einwirkenden Medikamenten, unter anderem auch die **körperliche Inaktivität**.

Am **Dienstag, den 04.10.11** von **15:00-15:45 Uhr** geht es, unter der Anleitung unserer sehr kompetenten und engagierten Übungsleiterin, Frau Birgit Hoffmann, mit guter Musik und viel Spaß zur Sache.

Die Gymnastik umfasst außer Muskelkräftigung und Dehnung auch ein Funktionstraining zur Umsetzung des

Erlernen im Alltag.

Der Kurs kostet € **14,00 für vier Termine** (letzter Termin 25.10.2011). Kursort ist das **DRK Gemeinschaftszentrum Barmbek, Steilshooper Straße 2, 22305 Hamburg.**

Weitere Informationen und Anmeldung zu diesen Kursen erhält man immer dienstags bis donnerstags von **10-12 Uhr, sowie dienstags von 14-16 Uhr unter Telefon 040-29 80 39 50 bei Susanne Kiendl oder unter: info@drk-hamburg-nord.de. Weitere Kursangebote unter: www.drk-hamburg-nord.de**

### „Immer standhaft bleiben“ Sturzpräventionskurs beim DRK in Langenhorn

Konzentriert blickt Harald Breustedt auf die gelben Plastikstreifen. Sie bilden eine diagonale Linie durch die Turnhalle. Schritt für Schritt umgeht er die Hindernisse. Immer darauf bedacht, sicher auf den Füßen zu bleiben. Der 77-Jährige nimmt regelmäßig am Kurs für Sturzprävention vom DRK Langenhorn teil. Vor einiger Zeit erlitt er einen schweren Sturz, bei dem er sich einen Beckenbruch zuzog. „Ich habe eine Treppenstufe übersehen und dann ging alles ganz schnell“, erklärt Harald Breustedt. Ab da war ihm klar, dass er etwas zur Vorbeugung tun müsse. Nun sitzt er mit zehn anderen Teilnehmern in einem Stuhlkreis und stößt mit Händen und Füßen einen roten Luftballon in die Luft.

Diese Übung sorgt für viel Belustigung. „Aber auch der Nutzen ist groß“, erklärt Caren Purwin, Gymnastiklehrerin und Leiterin des Präventionskurses. Alle Übungen ziehen darauf ab, die Kraft-, Reaktions- und Gleichgewichtsfähigkeit zu schulen. „Das sind die effektivsten Maßnahmen, um sich vor Stürzen zu schützen“ erklärt die Kursleiterin. Das regelmäßige Training ist besonders für ältere Menschen wichtig. Denn bei Ihnen kann bei einem Sturz leicht der Oberschenkelknochen brechen. Diese Brüche heilen schlecht und können langfristig zu Bewegungseinschränkungen führen. „Heute wird die Sturzgefahr einmal wieder besonders deutlich“, sagt Caren Purwin und blickt aus dem Fenster der Turnhalle. Es ist nass und matschig draußen. Von der Kursleiterin bekommen die Teilnehmer auch ganz praktische Tipps mit auf den Weg, um Gefahrenquellen aus dem Alltag zu beseitigen. So konnte der 77-Jährige schon viele hilfreiche Hinweise umsetzen. „Über dieses Lob freut sich Caren Purwin und verabschiedet Harald Breustedt und die anderen Teilnehmer mit einem entschlossenen: „Immer standhaft bleiben“ bis zur nächsten Woche.

Das DRK-Gemeinschaftszentrum, Langenhorn bietet regelmäßig Kurse zur Sturzprävention an, die, unter bestimmten Voraussetzungen, von den Krankenkassen bezuschusst werden. Mehr Info unter Tel.: 040/53 93 17 50

Der nächste Kurs findet am Freitag den 07.10.11 von 11-12 Uhr statt.

## Die Pflanzen-Apotheke

Teil 1 – Arnika (*Arnica montana* L.)



### Botanische Eckdaten

Der in ganz Europa heimische Korbblütler wächst bevorzugt auf kalkarmen, sandigen Böden. Medizinisch verwendet werden die getrockneten Blüten.

### Von anno dazumal bis heute

Die seit vielen Generationen hochgeschätzte Heilpflanze Arnika fand bereits in den Klöstern Mitteleuropas häufigen Gebrauch. Die heilkundigen Ordensleute versetzten unter anderem ihr Starkbier mit Arnikablüten, um damit bei Prellungen und Verstauchungen den Schmerz zu dämpfen. Bis heute wird die Arnika vor allem zur Linderung von Schmerzen, Prellungen sowie bei Verletzungen angewendet – allerdings nicht bei offenen Wunden. Übrigens war Johann Wolfgang von Goethe ein großer Verehrer der Arnika: Der Dichterstern soll stets eine Tasse warmen Arnikatee auf seinem Schreibpult stehen gehabt haben.

### Gesund mit Arnika

Die Arnika wirkt desinfizierend, entzündungshemmend und schmerzstillend. Deshalb bewährt sie sich bestens bei Zerrungen, Prellungen, Verstauchungen, Quetschungen, Blutergüssen und rheumatischen Gelenksbeschwerden. Da Arnika auch antibakteriell wirksam ist, empfiehlt sie sich auch bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut als Mundspülung.

### Anwendung von Arnika

Am häufigsten wird Arnika als Tinktur, in Cremes und Gelen sowie als Tee eingesetzt. Die Volksmedizin kennt zudem auch Umschläge und Kompressen mit Arnikablüten. Zubereitungen mit Arnika sollen stets nur äußerlich und dabei nicht auf offenen Wunden oder entzündeten Hautpartien angewendet werden. Wer allergisch auf Korbblütler reagiert,

sollte natürlich von der Anwendung der Arnika absehen. Da die hierzulande heimische Arnica montana L. unter Naturschutz steht, darf sie nicht selbst gesammelt, sondern nur in Apotheken und Drogerien gekauft werden.

### • Tinktur

Da Arnika-Tinktur pur sehr stark ist, verwendet man sie besser stets mit Wasser verdünnt: zehn Tropfen der Tinktur auf ein Glas Wasser geben. Mit dieser Mischung können Sie gurgeln oder sie für Kompressen und Umschläge verwenden. Arnika-Tinktur kauft man am einfachsten fertig zubereitet.

### • Umschlag

Dazu vier Teelöffel getrocknete Arnikablüten mit einem halben Liter kochendem Wasser übergießen, zehn Minuten ziehen lassen und dann ein Leinen- oder Baumwolltuch mit dem Aufguss tränken. Dieses legen Sie als Umschlag auf die zu behandelnde Stelle an.

### • Tee

Einen Esslöffel der getrockneten Blüten mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen, zugedeckt für zehn Minuten ziehen lassen und abseihen. Auch damit können Sie Tücher tränken für die Anwendung als Komresse und Umschlag. Ebenso lässt sich mit der Teezubereitung gurgeln.

### Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker

Empfehlenswerte Präparate mit Arnikablüten sind beispielsweise:

Arnikatinktur »Hetterich«

Carmol Arnika-Franzbranntwein Gel

Kneipp Arnika Kühl Gel

Kneipp Arnika Salbe S

Weleda Arnika-Essenz und –Gelee

### Wenn der Garten ruft - kommen wir!

- Planung und Einbau von Bewässerungsanlagen
- Gehölzschnitt, Fällarbeiten, Stubbenfräsen
- Pflasterarbeiten (Beton-/Naturstein)
- Pflanzarbeiten/Dachbegrünung
- Grundstücksentwässerung
- Zäune/Pergolen
- Pflegearbeiten
- Winterdienst
- Teichbau

**Thestorf GmbH**  
Garten- und Landschaftsbau  
Rainer Thestorf GmbH



22844 Norderstedt | Am Stammgleis 7 | Tel.: 040/535 51 51 | Fax: -52 info@thestorf.de | www.thestorf.de

# YOGA

## ZEITLOS IM DIENSTE UMFASSENDE VITALITÄT

*Yoga hat das Abendland erobert, nicht erst seit gestern: Auf ihre regelmäßigen Yoga-Übungen wollen viele Menschen längst nicht mehr verzichten. Aus guten Gründen. Denn von Yoga profitieren Körper, Geist und Seele in hohem Maße – in jeder Hinsicht ein wahrer Jungbrunnen...*



Was den Geist auf Reisen schickt und die Seele zur Ruhe bringt, regeneriert den Körper nachhaltig auf allen Ebenen. Regelmäßig betrieben, werden durch Yoga-Übungen – den so genannten Asana – Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke beweglicher und geschmeidiger. Zudem wird der gesamte Körper besser durchblutet, Muskelverspannungen gelöst, Rücken, Beine und Bauch gekräftigt. Die Übungen schulen das Körperbewusstsein und die Konzentration auf die Bewegungsabläufe bewirkt obendrein eine tiefe Entspannung. Zugleich mit dem Körper profitiert also auch die Psyche: Yoga ist eine der wirksamsten Methoden zur aktiven Entspannung.

### AKTIVE ENTSPANNUNG MIT TIEFENWIRKUNG

Dass die Tradition des Yoga bis heute lebendig geblieben und international gepflegt wird, liegt nicht nur daran, dass sie umfassend vitalisiert und tiefgehend entspannt. Darüber hinaus ist sie eine überaus hilfreiche Begleitung bei der Behandlung vieler Beschwerden und in verschiedenen Lebensphasen.

Denn die einzelnen Yoga-Stellungen haben jeweils eine tief gehende Wir-



## URALTE TRADITION

Was Vitalität und Wohlbefinden rundum steigert, hat eine sehr lange Geschichte. In alten indischen Schriften aus der Zeit von zweihundert vor bis vierhundert nach Christus sind Yoga und entsprechende Übungen bereits umfassend dargestellt.

Die Wurzeln des Yoga liegen im Hinduismus. Im



Laufe der Jahrhunderte entwickelten sich die verschiedenen heute bekannten Yoga-Techniken.

Sie verfolgen alle das gleiche Ziel: eine höhere Bewusstseinsstufe – die Erleuchtung – zu erlangen. Dies gelingt, indem der „ewig unruhige Geist gezügelt“ und zur Ruhe gebracht wird.

Dies besagt bereits der Sanskrit-Ausdruck »yui«, von dem der Begriff Yoga abstammt und der übersetzt anspannen, zügeln und anjochen bedeutet.

kung im Körper: sie lösen nachweislich Reaktionen im Organismus aus. Zahlreiche Studien dazu lassen keine Zweifel mehr, dass Yoga-Übungen direkt auf Organe, Nervensystem, Hormonhaushalt, Knochen, Muskeln und Gelenke einwirken. Anders wäre es auch nicht zu erklären, warum beispielsweise chronische Rückenschmerzen durch Yoga so wirksam behandelt werden können. Ganz zu schweigen von Bluthochdruck. Inzwischen ist erwiesen, dass Yoga zur Behandlung von erhöhtem Blutdruck erfolgreich eingesetzt werden kann – entweder alleine oder in Kombination mit blutdrucksenkenden Medikamenten.

Unter anderem zeigte eine Studie deutscher Wissenschaftler aus Berlin, dass sich bereits nach nur vier Wochen regelmäßiger Yoga-Übungen der Blutdruck deutlich reduziert hatte. Der systolische Wert ging um neun und der diastolische um sechs Prozent zurück. Auch die Blutfettwerte werden durch Yoga verbessert – allen voran das schädliche LDL-Cholesterin reduziert und das gute HDL-Cholesterin erhöht.

### GUT AUFGEHOBEN IM KURS

Am besten lernt man Yoga in einem der vielen Kurse, die inzwischen hierzu angeboten werden – sowohl zum Einstieg in die bewährte Yoga-Tradition, als auch zum stetigen Üben und Auffrischen. Yoga unter fachkundiger Anleitung hat auch den Vorteil, dass man die Stellungen richtig durchführt und korrigiert wird.

Zudem macht das gemeinsame Üben in einer Gruppe einfach auch mehr Spaß. Neben den speziellen Yoga-Schulen und -Zentren haben heute immer mehr Fitness-Center, Sportvereine sowie Volkshochschulen Yoga in ihr Kursprogramm aufgenommen.

**Pflegedienst Claussen**  
Inhaber Verena Müller

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung  
Vertragspartner aller Krankenkassen

**24 Stunden erreichbar unter:  
0172/4 0987 44**

Ochsenzoller Str. 126 · 22848 Norderstedt  
Telefon 040/5 23 68 21 · Fax 040/5 23 68 25  
E-Mail: info@pflagedienst-claussen.de

## Tagesbetreuung für Senioren

Unser Motto:  
„Wohlfühlen wie zu Hause,  
Service wie im Hotel.“

Kritenberg 47 • 22391 Hamburg  
Tel.: 040-386 609 58 • www.lichtblick-tagespflege.de

Nachfolgend zwei Klassiker aus dem Yoga, die man auch gut für sich allein praktizieren kann.

## PRANAYAMA

Diese einfache Atemübung ist ideal, wenn Sie zwischendurch einen »toten Punkt« haben und schnell wieder fit werden wollen. Übrigens hilft das Pranayama auch gegen Kopfschmerzen. Greifen Sie also demnächst erst einmal an die Nase, anstatt gleich zur Tablette.

- 1. Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl oder im Schneidersitz auf den Boden und atmen Sie mehrmals hintereinander ruhig ein und aus. Versuchen Sie, Kopf und Rücken möglichst gerade zu halten - Kopf, Schultern und Hüften sollten eine Linie bilden - und legen Sie Ihre linke Hand vor dem Bauch.
- 2. Nun verschließen Sie mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch und atmen langsam durch das linke Nasenloch ein. Wenn Sie eingeatmet haben, verschließen Sie das linke



mit Ihrem Ringfinger, öffnen das rechte Nasenloch wieder und atmen langsam aus.

- 3. Atmen Sie wieder durch das rechte Nasenloch ein. Wenn Sie eingeatmet haben, verschließen Sie mit dem Daumen das rechte Nasenloch, öffnen das linke und atmen dadurch aus.
- 4. Diesen Zyklus - links einatmen, rechts ausatmen und rechts einatmen, links ausatmen - wiederholen Sie insgesamt viermal.

## SURYANAMASKAR: DER SONNENGRUSS

Der gläubige Hindu, so wollen es Brauch und Religion, verneigt sich jeden Morgen vor der Sonne und dankt für ihre Strahlen. Daraus entstand Suryanamaskar, der Sonnengruß, der sich aus zwölf Bewegungen zusammensetzt. Dieser Zyklus aktiviert den Körper rundum: er stärkt und streckt die Muskeln, bringt den Kreislauf in Schwung, macht wach und hält fit.

Ein Sonnengruß-Zyklus dauert etwa zwei Minuten und sollte von einem Durchgang langsam auf sechs Durchgänge gesteigert werden. Wichtig ist, dass Sie bei allen Übungen, die gleichsam fließend ineinander übergehen, ruhig und entspannt atmen.

1. Gehen Sie in Ausgangsstellung: Stehen Sie dabei aufrecht, falten

die Hände vor dem Brustbein und lassen die Füße nebeneinander gestellt. Atmen Sie entspannt ein und aus.

2. Beugen Sie sich mit ausgestreckten Armen nach hinten über. Die Beine bleiben dabei gestreckt.
3. Dann beugen Sie sich langsam nach vorne. Versuchen Sie, bei durchgedrückten Knien mit Ihren Fingerspitzen den Boden zu erreichen.
4. Nun bewegen Sie sich in Bodennähe. Dazu machen Sie einen weiten Schritt nach hinten. Das rechte Bein ist dabei gestreckt, das linke angewinkelt. Ihre Hände stützen Sie vor dem abgewinkelten Bein parallel zueinander auf den Boden.
5. Sie stützen sich weiter mit den Händen auf dem Boden auf. Strecken Sie nun das eben angewinkelte Bein auch in einem Schritt nach hinten aus und recken Sie Ihren Po steil



nach oben. Ihr Gesicht blickt dabei in Richtung Ihrer Knie.

6. Gehen Sie nun wieder hinunter zum Boden in Liegestützstellung mit Hohlkreuz.
7. Drücken Sie sich dann mit den Armen nach oben und strecken dabei den Rücken gerade durch. Die Liegestützen können Sie von Tag zu Tag steigern.
8. Gehen Sie nun wieder in Stellung 5.
9. Nun führen Sie denselben Schritt

wie in Übung 4 durch. Allerdings strecken Sie jetzt das linke Bein aus und winkeln das rechte an.

10. Entfernen Sie sich wieder vom Boden und begeben Sie in Stellung 3. Versuchen Sie dabei wieder, bei durchgedrückten Knien mit Ihren Fingerspitzen den Boden zu erreichen.
11. Strecken Sie sich jetzt wieder nach oben aus wie in Übung 2, und recken Sie Arme und Oberkörper weit nach hinten.
12. Beenden Sie den Sonnengruß, wie Sie ihn begonnen haben, mit Übung 1 in aufrechter Stellung und vor dem Brustbein gekreuzten Händen. Bleiben Sie noch einige Atemzüge lang in dieser Stellung stehen und beginnen dann den nächsten Zyklus.



## Yoga in kleinen Gruppen kennenlernen! Yoga steigert das Wohlbefinden und die Beweglichkeit

Im November 2011 besteht das kleine Sportstudio Bewegung und Entspannung in Langenhorn 6 Jahre. Wenige Gehminuten vom Bahnhof Langenhorn Nord entfernt. Im Immenhöven 21a (neben Eis Jacobs). Gerade für ältere Menschen ist Yoga oder auch Pilates eine tolle Möglichkeit, Beweglichkeit und Wohlbefinden zurück zu gewinnen oder zu erhalten. Im Studio B&E werden Stunden in kleinen Gruppen (max. 6 Personen) angeboten. Durch diese kleine Gruppenstärke kann optimal auf jeden Einzelnen eingegangen werden. Asanas (Yogaübungen) und die spezielle Yogaatmung werden Schritt für Schritt gelernt. In netter Atmosphäre lernt jeder Teilnehmer, im Rahmen seiner

Möglichkeiten, die Freude an Bewegung. Körperspannung, Dehnung und Beweglichkeit steigert das „Wohlgefühl“ im Körper. Gerne kann ganz unverbindlich und kostenlos eine Probestunde vereinbart werden. Gerade jetzt im Herbst, wenn die Tage wieder grau und nass sind, ist eine Yogaeinheit gut für Körper, Geist und Seele. Mit einer schönen Entspannungsmassage (gerne auch als Hot-Stone-Massage) könnte so ein Vormittag einen entspannten Abschluss

### Bewegung und Entspannung

Rückengymnastik  
Pilates  
Yoga  
BBP



Körper, Geist und Seele

Progressive Muskelrelaxation  
Entspannungsmassagen  
Autogenes Training  
Traumreisen

**Yoga in kleinen Gruppen kennenlernen!**  
Kostenlose Probestunde vereinbaren  
neue Kurse vormittags

Immenhöven 21 a · 22417 Hamburg · Tel.: 040 / 527 39 119  
E-Mail: Claudia@BewegungEntspannung.de

bekommen! Für ältere oder jung gebliebene möchte ich gerne ein paar neue Vormittagskurse anbieten. Zum Beispiel als 10er Karte für € 90,- pro Person. Dadurch entstehen keine Vertragsverpflichtungen und lange Bindungszeiten an das Studio. Ich freue mich auf Ihren Anruf!

Namaste, auf bald, Claudia Banas



P R A X I S F Ü R

ERGOTHERAPIE  
UND LOGOPÄDIE

VERENA FISCHER  
& TEAM

Dreyerpfad 1 · 22415 Hamburg  
Fon: 533 20 515

[www.ergotherapie-fischer.de](http://www.ergotherapie-fischer.de)

Seit 1997 in Langenhorn

### Ergotherapie für Erwachsene bei:

- ✗ Schlaganfall (Apoplex)
- ✗ Schädel-Hirn-Traumen
- ✗ Multiple Sklerose
- ✗ Demenzerkrankungen
- ✗ Psychischen Störungen
- ✗ Chirurgischen/orthopädischen Erkrankungen

### Logopädie für Erwachsene bei:

- ✗ Neurologischen Sprachstörungen (Aphasien)
- ✗ Neurologischen Sprechstörungen (Dysarthrien)
- ✗ Organischen und funktionellen Stimmstörungen (Dysphonien)
- ✗ Neurologischen Schluckstörungen (Dysphagien)



# Detoxing

## Kurzurlaub zum Entlasten

*Nein, eine Giftschlange hat nicht zugebissen und ebenso wenig war eine Prise Arsen im Essen... Dennoch ist das körpereigene Entgiftungssystem häufig überfordert. Um es zu entlasten, sollte es zwischendurch bei seinen täglichen Aufräumarbeiten Unterstützung bekommen. Durch Detoxing, zu Deutsch entgiften – dem gezielten Meiden all dessen, was den Körper unnötig belastet.*

Die einfachen Dinge sind meist die besten – auch und vor allem bei der täglichen Ernährung. Soll heißen, naturbelassene und unverarbeitete Lebensmittel, frei von Zusatzstoffen, Geschmacksverstärker, Farbstoffen & Co. essen. Denn das hilft dem Körper, angesammelte Gift- und Schadstoffe auszuscheiden. Ist das denn nötig? Und wie, denn bei den meisten Menschen ist das körpereigene Entgiftungssystem chronisch überfordert. Zu viel ungesunde Nahrungsmittel, zu viel Alkohol und zu viel Umweltgifte fordern irgendwann ihren Tribut.



Deshalb ist es wichtig, gezielt immer mal wieder jene Organe unseres Körpers zu unterstützen, die bei der Entgiftung eine wesentliche Rolle spielen. Das sind Leber und Nieren und das ist das Prinzip von Detoxing.

### Tägliches Großreinemachen

Die zentrale Entgiftungsstation des Körpers ist die Leber. Sie baut Blualkohol und Stoffwechselprodukte, Medikamentenreste und andere Schadstoffe ab, macht Krankheitserreger und Gifte unschädlich: alles, was der Körper nicht benötigt oder was ihm schaden könnte, wird von der Leber neutralisiert und über Verdauungstrakt, Haut und Atmung entfernt.

Die Kapazität dieser körpereigenen Putzkolonie ist jedoch nicht unbegrenzt. Auch die Niere filtert nicht grenzenlos. Was Leber und Nieren nicht mehr entsorgen können, bleibt zwangsläufig im Körper. Nicht ohne Konsequenzen: Nahrungsmittelunverträglichkeiten, chronische Müdigkeit, geschwächtes Immunsystem sowie nachlassende geistige Leistungsfähigkeit, um nur einige der Folgen zu nennen.

### Altlasten entsorgen

Detoxing hilft Leber und Nieren dabei, den angesammelten Unrat wie beispielsweise Harnstoff, Harnsäure und Schwefel zu beseitigen. Dieses Entsorgen bringt sehr viel – mehr Energie und Lebensfreude, mehr Vitalität, Zufriedenheit und besseres Körperbewusstsein. Denn Detox hilft auch dabei, besser auf die Bedürfnisse

des Körpers zu achten: Bewusster und maßvoller essen, weniger tierische Fette, Eiweiß und Zucker, mal Kräutertee statt Kaffee, Reis und Gemüse statt Cordon bleu.

Aus den üblichen Essgewohnheiten auszuscheren, und sei es nur für ein paar Tage, tut dem Körper gut. Und, es befreit den Geist. Schließlich geht es bei Detox nicht nur um ein gesünderes Essverhalten, sondern auch um mentale Entrümpelung. Deshalb steht auch positives Denken mit auf dem Detox-Programm. Denn Stoffwechselschlacken und Schadstoffe sind nicht nur als plumpe Abfallprodukte der Verdauung, sondern durchaus auch als Seelenmüll zu sehen.

### Das Konzept von Detox

Verzichten, fasten und Kalorien zählen? Keineswegs. Bei Detoxing geht es nicht um ein weniger an Gewicht, sondern um ein Mehr an Wohlbefinden. Ziel ist nicht Abnahme, sondern Zunahme – an körperlichem Bewusstsein, Vitalität und Lebensfreude.

Was wegfällt ist alles, was den Organismus unnötig belastet. Das bedeutet konkret: Fertiggerichte, Pa-niertes und Frittiertes, Süßstoffe und Zuckerersatzstoffe sowie schlechte Fette wie gesättigte Fettsäuren.

Ebenso tabu sind Weißmehlprodukte, weißer Zucker sowie Nikotin und Alkohol. Und nicht zuletzt: Fernseher und Radio aus und dann mit allen Sinnen langsam und bewusst genießen.

## Was auf den Tisch kommt

Nun ins Detail. Nämlich dazu, welche Nahrungsmittel man zur Unterstützung der Entgiftung essen sollte und welche nicht

### Erste Detox-Regel

**Essen:** Seefische wie Heilbutt und Lachs, die reich an wertvollen Omega-3-Fettsäuren sind

**Vermeiden:** Fleisch vom Rind, Schwein und Lamm sowie Geflügel



### Zweite Detox-Regel

**Essen:** naturbelassene Süßmittel wie Bienenhonig und Ahornsirup in Maßen

**Vermeiden:** raffinierten weißen Zucker, Maltose und künstlichen Süßstoff



### Dritte Detox-Regel

**Essen:** aromatische Kräuter und Gewürze, die die Verdauung fördern wie beispielsweise Basilikum, Kreuzkümmel, Rosmarin und Ingwer

**Vermeiden:** Fertigbrühen und -saucen, Senf, Ketchup, Mayonnaise, Sojasauce



### Vierte Detox-Regel

**Essen:** naturbelassene und ballaststoffreiche Getreide wie wilden Reis, Buchweizen, Hafer und Amaranth. Allerdings unverarbeitet und nicht in Form von Brot oder Teigwaren

**Vermeiden:** Weizen, Roggen und Weißmehlprodukte, fertiges Müsli, Cornflakes, Kracker und Kekse



### Fünfte Detox-Regel

**Essen:** pflanzliche, kaltgepresste Öle wie Sesam-, Raps- und Olivenöl

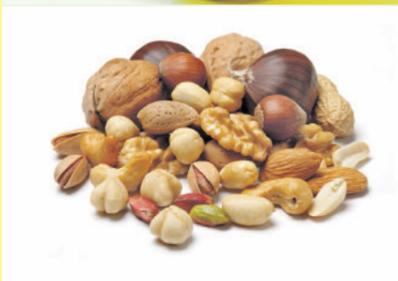
**Vermeiden:** gesättigte und tierische Fette sowie raffinierte Öle



### Sechste Detox-Regel

**Essen:** nicht geröstete, ungesalzene Nüsse und Samen wie Mandeln, Walnüsse, Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen und Kichererbsen

**Vermeiden:** Eiweißlieferanten wie Milch- und Sojaprodukte sowie Eier



### Siebte Detox-Regel

**Essen:** grüne Blattgemüse, die reich an Antioxidanzien (fangen schädliche freie Radikale ab) sind, wie Spinat, Mangold und Grünkohl sowie andere farbige Gemüse wie Kürbis und Möhren

**Vermeiden:** Nachtschattengewächse wie Kartoffeln, Tomaten und Auberginen



Wissenswertes,  
Genussvolles,  
Gesundheit,  
Reisen,  
Veranstaltungen,  
Rätsel,  
Meckerecke,  
Horoskop  
und vieles mehr...

Gestalten Sie das  
Senioren Magazin  
mit, schreiben Sie uns!  
kontakt@senioren-  
magazin-hamburg.de

oder

SeMa –  
Senioren Magazin  
Hamburg GmbH  
Georg-Clasen-Weg 28  
22415 Hamburg

Senioren Magazin  
Hamburg GmbH

# Sieben-Tage-Plan

## 1. Tag: „Klar Schiff“

Heute beginnt Ihr Kurzurlaub vom gewohnten Ernährungsalltag. Was jetzt gegessen wird, gibt Ihrem Körper die Gelegenheit zur Erholung rundum. Für heute und die nächsten sechs Tage gilt:

- Täglich acht Gläser gefiltertes Wasser trinken.
- Kein Kaffee, Tee und andere koffeinhaltige Getränke sowie kein Alkohol und kein Nikotin.
- Keine Getränke mit Kohlensäure.
- Keinen raffinierten Zucker und künstliche Süßstoffe. Stattdessen Honig oder Ahornsirup.
- Keine Weißmehlprodukte.
- Kein Fleisch und Geflügel. Dafür Fisch wie Wildlachs oder Heilbutt, Hülsenfrüchte, Keime und Sprossen sowie ungesalzene, nicht geröstete Nüsse.
- Nur Lebensmittel aus kontrolliert biologischem Anbau.

## 2. Tag: „Krafftutter“

Nachdem die wichtigsten Nahrungssünden vom Tisch sind, gibt es jetzt, was aufbaut. Gerade heute ist es wichtig, viel Wasser zu trinken und zwischendurch Nüsse zu essen, um den Energielevel hochzuhalten.

- Essen Sie reichlich farbige Gemüse wie Kürbis und Möhren sowie grüne Blattgemüse und Salate.
- Streichen Sie Nachtschattengewächse wie Tomaten, Kartoffeln und Auberginen.
- Essen Sie viel frisches Obst. Tabu sind Zitrusfrüchte, Trockenobst und Obst aus Konserven.
- Würzen Sie mit frischen Kräutern.

## 3. Tag: „Milchpause“

- Lassen Sie heute Milch und Milchprodukte weg. Nehmen Sie dafür Mandel- oder Reismilch.
- Essen Sie auch keine Eier und keine Sojaprodukte.

- Geben Sie Kürbis- oder Sonnenblumenkerne an die Speisen. Und knabbern sie einfach so zwischendurch. Ebenso Nüsse, ungesalzen und nicht geröstet.
- Leckere Snacks für zwischendurch: Apfelscheiben mit einem Klecks Nussbutter, gestiftelte Möhren oder gekühlte Trauben.

## 4. Tag: „Gute Körner“

Die letzte Kursänderung auf dem Teller: naturbelassene Getreide. Konzentrieren Sie sich zudem intensiv auf den Reinigungsprozess. Damit unterstützen Sie Ihren Körper mental bei seinen Aufräumarbeiten.



- Lassen Sie Produkte aus Mais (z.B. Tortilla-Chips) und Weizen sowie Backwaren und süßes Gebäck weg.
- Essen Sie Amaranth, Natur- und Wildreis, Buchweizen, Hirse oder Hafer.
- Verwenden Sie Oliven-, Sesam- und Rapsöl.

## 5. Tag: „Runterkommen“

Rundum Verwöhnen lautet das Motto der nächsten zwei Tage. Ihr Körper braucht Energie, um sich zu entgiften – was der Stoffwechsel bekommt, fehlt vorübergehend anderswo. Gibt Ihnen aber Gelegenheit, einmal innezuhalten, sich zu besinnen und den Blick nach innen zu richten.

- Lust auf Schokolade oder ein Tässchen Kaffee...? Belohnen Sie sich besser mit sanfter Bewegung wie Spaziergehen, Walken oder Gymnastik. Ihre Gelüste haben Sie danach vergessen.

## 6. Tag: „Verwöhnen“

Gönnen Sie sich heute ein umfassendes Pflege-Programm. Hier ein paar Ideen:

- Nehmen Sie eine warme Dusche und machen dann ein Peeling am ganzen

Körper – etwa mit Meersalz. In kreisenden Bewegungen auf der nassen Haut einmassieren und dann abdschen. Danach verwöhnen Sie sich mit einem reichhaltigen Pflegeöl.

- Lassen Sie sich massieren.
- Machen Sie ein Gesichtsdampfbad, um die Haut bei der Reinigung zu unterstützen. Geben Sie einige Tropfen Eukalyptusöl oder einfach eine Tasse Kamillentee in eine Schüssel mit heißem Wasser. Dann ein Handtuch über den Kopf legen, das Gesicht über die Schüssel beugen und die aufsteigenden Dämpfe wirken lassen. Zehn Minuten, dann abtrocknen und eine halbe Stunde nicht an die frische Luft gehen.

## 7. Tag: „Bilanz ziehen“

Wie fühlen Sie sich am letzten Detox-Tag? Wieder wie vorher essen oder noch weiter entgiften? Wie auch immer – spüren Sie, wie stark Sie sich körperlich und seelisch fühlen. Vielleicht bauen Sie Detox nun regelmäßig in Ihr Gesundheitsprogramm ein...

Wenn Sie wieder anfangen, zu essen wie gewohnt, dann schrittweise: Ser-



vieren Sie sich die Dinge, die sie meiden sollten, langsam nach und nach. Und beobachten Sie, wie es Ihnen geht. Manches bekommt Ihnen möglicherweise nicht mehr so wie früher. Das wäre eine gute Gelegenheit, eingefahrene Gleise auf dem Teller zu verlassen.

Rezeptkarte: Detox

### Kürbissuppe mit Kokosmilch

- Zutaten:** (für 6 Personen, wenn Sie alleine detoxen, haben Sie gleich mehr...)
- 800 g Kürbisfleisch
  - 600 g Möhren
  - 1 Zwiebel
  - 1 Stück Ingwer (ca. 5 cm lang)
  - 2 EL Butter
  - 1 Liter Gemüsebrühe
  - ½ Dose Kokosmilch (gibt es fertig in Dosen)
- Saft von einer ausgepressten Zitrone, Salz und Pfeffer zum Abschmecken und Korianderblätter zum Garnieren

#### Zubereitung:

Kürbis, Möhren, Ingwer und Zwiebel schälen und würfeln, in der Butter andünsten. Mit der Brühe aufgießen und in etwa 15-20 Minuten weich kochen. Dann sehr fein pürieren, eventuell durch ein Sieb streichen. Die Kokosmilch unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und noch mal erwärmen. Mit Korianderblättchen garniert servieren.



Rezeptkarte: Detox

### Heilbutt auf Spinat

- Zutaten:** (für 4 Personen)
- 1 kg Heilbuttfilet
  - 1 EL Olivenöl
  - Saft einer ausgepressten Zitrone
  - 750 g Spinat
  - 1 Zwiebel, gewürfelt
  - Salz, Pfeffer und Muskat zum Abschmecken
  - Zitronenscheiben zum Garnieren

#### Zubereitung:

Fisch in vier Portionen teilen, mit Zitronensaft beträufeln und ca. 10 Min. stehen lassen. Wasser mit Salz zum Kochen bringen, Fisch einlegen und 8-10 Min. ziehen lassen. Im heißen Olivenöl die Zwiebelwürfel goldgelb dünsten, Spinat dazugeben, würzen und 8-10 Min. dünsten. Heilbutt auf dem Spinat anrichten, mit Zitronenscheiben garnieren.



## Erinnerungen bewahren

Viele ältere Menschen haben ein bewegtes Leben hinter sich, über das ihre Kinder und Enkelkinder oft überraschend wenig wissen. Die freie Autorin Stephanie Rosbiegal schreibt Biographien, damit das Erlebte für die Nachwelt bewahrt bleibt.

In unserer schnelllebigen Zeit gibt es nicht viel Raum für lange und intensive Gespräche. Wer aber etwas über seine Familie erfahren möchte, braucht Zeit, Geduld und offene Ohren. Dazu gibt es Biographen, die die Lebenserinnerungen aufschreiben. Stephanie Rosbiegal ist eine von ihnen. Sie schreibt Biographien von Menschen wie du und ich. „Jedes Leben ist einzigartig“, sagt sie. Durch viele Gespräche in Form von Interviews erfährt

sie die Lebensgeschichte der Menschen und schreibt sie dann als (Auto-)Biographie nieder. „Manche Senioren mögen ihren Verwandten gar nicht direkt das Erlebte erzählen, da ist es gut, als Vermittlerin zu dienen“, sagt Frau Rosbiegal. „Mein Interesse an Menschen war schon immer groß und als freie Redakteurin ist es mein Beruf zu schreiben.“ So kann die gebürtige Hamburgerin ihre Leidenschaft mit ihrem Talent ver-

binden. Vor einem halben Jahr machte sie sich unter dem Namen Text-Freude selbstständig. Entstanden ist die Idee durch ihre eigene Familie. „Meine Mutter hatte ein sehr ereignisreiches Leben und sie ist eigentlich die Einzige, die noch etwas über die Generation der Groß- und Urgroßeltern weiß“, sagt sie. „Wenn ich es nicht aufschreibe, ginge mit ihr die Erinnerung an die Familiengeschichte verloren.“

Stephanie Rosbiegal  
freie Redakteurin



*Erinnerung ist das einzige Paradies, aus dem wir nicht vertrieben werden können. (Jean Paul)*

Lassen Sie mich dieses Paradies festhalten – für Verwandte und Freunde oder auch ein großes Lesepublikum. Ich schreibe Ihre Biographie, weil jedes Leben einzigartig ist.

Stephanie Rosbiegal  
Hasenhöhe 70 · 22587 Hamburg  
0175 . 161 40 17  
info@text-freude.de · www.text-freude.de



# Kampf gegen den Zahn der Zeit



*Eine gründliche Mundhygiene und seniorengerechte Prophylaxe-Programme sichern schöne und gesunde Zähne bis ins hohe Alter.*

Deutschlands Senioren haben ein gravierendes Zahnproblem: Immer mehr Menschen fortgeschrittenen Alters leiden unter Zahnfleischentzündungen und ernsthaften Erkrankungen des Zahnhalteapparats. Laut Vierter Deutscher Mundgesundheitsstudie haben 45 Prozent mindestens eine kariöse oder gefüllte Wurzelfläche. Ein Viertel der 65- bis 74jährigen ist völlig zahnlos.

Die Folgen sind dramatisch: „Bereits 1999 belegte die Roizen-Studie, dass Menschen mit einer guten Mundhygiene und regelmäßigen Kontrollen

durch den Zahnarzt im Schnitt 6,4 Jahre länger leben“, erläutert Dr. Julia Thomé, zuständige Fachärztin des Kölner „Carree Dental“.

Doch nicht nur mangelnde Zahnpflege fordert ihren Tribut. Hinzu kommen typische „Abnutzungserscheinungen“: „Es treten vermehrt Abrasionen durch abgeknirschte Zähne auf. Ein häufiges Problem ist aber auch Wurzelkaries, da durch den Zahnfleischrückgang mehr Wurzeloberflächen freiliegen“, so Dr. Thomé.

Ganz oben auf der zahnärztlichen Mängelliste stehen zudem Schmelzrisse sowie „keilförmige Defekte, die durch eine falsche Putztechnik und damit zerstörte Schmelzareale entstehen.“ Darüber hinaus reduziert sich im Alter die Kaukraft durch den Abbau der Muskulatur (generalisierte Atrophie).

Die Schleimhaut verliert an Elastizität und Feuchtigkeit, Kieferknochen und – gelenke verändern sich.

## Fehleinschätzungen mit fatalen Folgen

Oft verkennen die Betroffenen schlicht und einfach den Ernst der Lage: „Wackelnde Prothesen, verfärbte Zähne oder Zahnschmerzen werden häufig als typische Alterserscheinungen hingegenommen“, weiß Dr. Jochen H. Schmidt, Chefarzt des Carree Dental, aus langjähriger Klinik erfahrung. Eine fatale Fehleinschätzung. Denn: Nur regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen schützen vor Karies und Parodontose und damit auch vor möglichen Folgeschäden wie Lungenentzündungen und Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems. Fast schon eine Bagatelle sind da die gravierenden ästhetischen Mängel: „Die Zähne werden gelblich oder gelbgrau und im Schmelz kommt es zu Sprüngen und Rissen“, erklärt Dr. Schmidt.

## Prophylaxe ist der beste Schutz...

Um den Patienten bis ins hohe Alter die eigenen Zähne und damit Lebensqualität und Wohlbefinden bestmöglich zu erhalten, empfehlen Dr. Schmidt und sein Team ein Prophylaxe-Pro-

gramm, „das auf die Bedürfnisse und Ansprüche älterer Menschen individuell zugeschnitten werden sollte. Mit dem üblichen Therapieplan ist es da nicht getan.“

Unerlässlich ist eine gründliche Mundhygiene. Vor allem bei einem hohen Wurzelkariesrisiko empfiehlt sich der Einsatz fluoridhaltiger Zahnpasten und elektrischer Zahnbürsten. „Hilfreich sind zudem spezielle Putztechniken, die auch bei eingeschränkten manuellen Fähigkeiten eine gründliche Reinigung ermöglichen“, erläutert Dr. Thomé.

Bezahlt machen sich darüber hinaus professionelle Zahnreinigungen und generelle Vorsorge-Untersuchungen. „Dabei sollten Kronen, Prothesen und anderer Zahnersatz regelmäßig auf Mängel untersucht und gegebenenfalls erneuert werden, um größere Folgeschäden wie beispielsweise Knochen- und Weichteilentzündungen zu vermeiden“, betont Dr. Schmidt.

In vielen Fällen rät der speziell ausgebildete Facharzt („Master of Science of implantology“) seinen Patienten zu künstlichen Zahnwurzeln aus Titan oder Keramik. „Wichtig ist ein Zahnersatz, der auch bei eingeschränkter Bewegungsfähigkeit einfach zu pflegen ist und, im Gegensatz zu mancher Prothese, natürliches Aussehen und sicheren Halt garantiert.“ Eigenschaften, die moderne Implantate bis ins Detail erfüllen – fachärztliche Kompetenz bei der Anpassung natürlich immer vorausgesetzt.

Weitere Infos unter [www.carree-dental.de](http://www.carree-dental.de)

Quelle: Pressebüro Brenneke



Sprechstunden:  
Mo.-Do. 8-12.30 Uhr und 15-18 Uhr  
Fr. 8-13 Uhr und nach Absprache.

**DR. OLIVER REBSTOCK**  
Zahnarztpraxis

Wir sorgen für Ihre Zahngesundheit  
– schonend und in freundlicher Atmosphäre

- Parkplätze direkt vor der Tür
- Barrierefreier Zugang zur Praxis
- Barrierefreie Räume in der Praxis
- Behandlung auch im Rollstuhl möglich
- Akute Schmerztermine kurzfristig möglich
- Digitales, strahlungsarmes Röntgen
- Moderne Behandlungsräume mit TV

HH-Schnelsen · Halstenbeker Straße 78  
Ecke Kalvslohtwiete · Tel.: 040-57 00 27 28  
[www.zahnarztpraxis-schnelsen.de](http://www.zahnarztpraxis-schnelsen.de)

**Der Pöhlshof**  
Servicewohnen – geborgen im Alter

Rathausallee 83 a  
22846 Norderstedt

Zur Zeit frei, Besichtigung auf Anfrage:  
1 1/2 Zimmer, 49 m<sup>2</sup> mit Loggia  
und 2 Zimmer, 60 m<sup>2</sup> mit Loggia

Informieren Sie sich bei  
Herrn Mahn:  
**040. 523 02 -166**

Wohnungsunternehmen  
**Plambeck**  
Elm-Diakonie

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

Sagen was einen bewegt...

... hier ist Platz dafür!

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

Suhr - der „Weg zum schöneren Wohnen“  
mit dem persönlichen Kundenservice:

- **Gardinen** abnehmen, waschen, reinigen
- **Sonnenschutzanlagen** reparieren u. reinigen
- **Bodenbeläge** reinigen u. einpflegen
- **Parkett** abschleifen und einpflegen
- **Polstermöbel** reparieren u. reinigen
- **Malerarbeiten** inkl. Möbel bewegen, abdecken od. einlagern
- **Beratung** auch bei Ihnen im Haus

Einen Einblick in unser Leistungsspektrum erhalten Sie auch auf unserer Homepage  
[www.suhr-raum.de](http://www.suhr-raum.de)

**Suhr**  
Luxurausstatter

Alter Kirchenweg 8-10  
22844 Norderstedt  
Tel.: 040/52 19 71 -0  
Fax: 040/52 19 71 -31

Beselerplatz 10  
22607 Hamburg  
Tel.: 040/63 94 16-39  
Fax: 040/63 94 16-38





Am besten heute  
alles regeln –  
am besten GBI  
Tel. **040 - 24 84 00**

## Ich bin ein Vorsorger!

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

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

Großhamburger Bestattungsinstitut rV

0170-948 11 79

Mit Sport & Spaß ans Ziel!

Ulrike Krause  
FitnessCoach

- Bauch, Beine, Po
- Pilates
- Workout (Ganzkörpertraining)
- Rückentraining
- Spinning (Indoor Cycling)
- Aqua-Fitness
- Langhanteltraining
- Individuelle Trainingsprogramme und Ernährungstipps

Ich biete Ihnen effektiven Einzelunterricht oder in kleinen Gruppen bis zu 4 Personen jeden Alters!

Training bei Ihnen zu Hause, im Büro oder nach Absprache.

Wohlbefinden und Fitness –  
gemeinsam erreichen wir Ihr Ziel!

Ulrike Krause, FitnessCoach  
www.ullikrause-fitness.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 Hamburg (alle Kassen) **040/22 80 22**
- +** 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 Ärztlicher u. Zahnärztlicher 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 von Apotheken in unmittelb. Nähe) **040/22 80 22**
- +** Hamburger Gesundheitspflege (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!

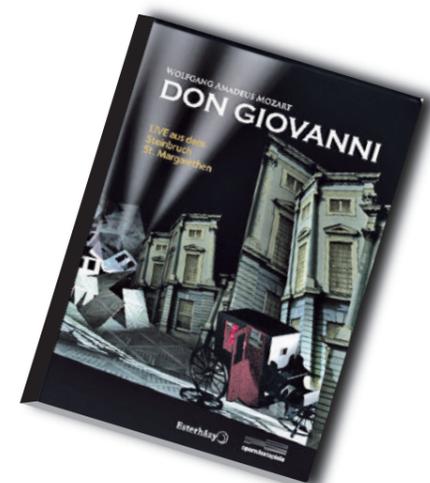


Der Steinbruch in St. Margarethen ist eine der schönsten und imposantesten Freiluft-Arenen Europas und gleichzeitig atemberaubende Kulisse für die jährlichen Opernfestspiele. Die Fusion aus Kunst und Natur findet hier ein einmaliges Ambiente, das dieses Jahr erstmalig Schauplatz für W.A. Mozarts Oper „Don Giovanni“ ist.

Um diesem außergewöhnlichem Ambiente und der einzigartigen Produktion gerecht zu werden, wurden keine Kosten und Mühen gescheut: die DVD "Wolfgang Amadeus Mozart – Don

# Don Giovanni

LIVE aus dem Steinbruch St. Margarethen



Giovanni – LIVE aus dem Steinbruch St. Margarethen" ist die technisch aufwendigste Produktion, die St. Margarethen je gesehen hat. Aufgenommen wurde zur Premiere am 19.7.2011 mit 6 Kameras, natürlich in Full HD; zusätzlich eine ferngesteuerte Orchesterkamera, die dem Betrachter ganz außergewöhnliche neue Blickwinkel eröffnen soll.

Für die Besucher aus dem Ausland gibt es die Möglichkeit, Untertitel in englischer oder italienischer Sprache zu wählen. Die DVD ist nicht einfach

nur die Aufzeichnung einer Oper, sondern vermittelt mit Spannung und Schönheit ein wichtiges Stück österreichisches Kulturgut.

## IHR HOROSKOP FÜR DEN OKTOBER:

Möchten Sie mehr über Ihre Zukunft erfahren? Die Astrologen, Kartenleger und Hellseher von **viversum** beraten Sie **15 Minuten GRATIS** am Telefon unter **0800/63 63 607** (gebührenfrei) oder **www.viversum.de**

<p><b>WIDDER</b> • 21. März - 20. April PLANET: Mars • ELEMENT: Feuer</p> <p><b>Erfolgreiche Zeiten</b> Freuen Sie sich auf einen tollen Monat: Sie fühlen sich einfach gut und wirken auf andere sehr anziehend. Paare erleben in der Beziehung den Himmel auf Erden, Singles haben tolle Flirtchancen. Ihr beruflicher Einsatz zahlt sich schon bald aus, und das sogar in barer Münze. Halten Sie sich dennoch beim Einkaufen zurück und füttern Sie lieber Ihr Sparschwein.</p>	<p><b>LÖWE</b> • 23. Juli - 23. August PLANET: Sonne • ELEMENT: Feuer</p> <p><b>Geistig fit</b> Mit Ihrem Fitnessprogramm sollten Sie es nicht übertreiben, sonst droht ein Muskelkater. Sie sind momentan einfach nicht so fit wie gewünscht. Setzen Sie lieber auf Denksport, denn Ihre grauen Zellen sind hellwach. In der Beziehung kann es immer wieder zu kleinen Missverständnissen kommen. Umso wichtiger ist es, dass Sie mit Ihrem Schatz im Gespräch bleiben.</p>	<p><b>SCHÜTZE</b> • 23. November - 21. Dezember PLANET: Jupiter • ELEMENT: Feuer</p> <p><b>Abwechslungsreich und unterhaltsam</b> Heute hier, morgen dort. Die Sonne macht Sie unternehmungslustig, weckt Ihre Abenteuerlust. In Beziehungen bringen Sie auf die Art neuen Schwung, Singles sollten die Augen offen halten. Der Oktober ist zudem ideal, um schon lange geschmedete Pläne nun in die Tat umzusetzen. Finanziell sieht es vielversprechend aus. Es könnte schon bald in der Kasse klingeln.</p>
<p><b>STIER</b> • 21. April - 20. Mai PLANET: Venus • ELEMENT: Erde</p> <p><b>Es wird gemütlich</b> Sie sind zurzeit recht bequem und überlassen es gern Ihrem Partner, die gemeinsame Freizeit und den Alltag zu organisieren. Ihre Vorhaben lassen sich jetzt nicht so leicht verwirklichen wie gedacht. Warten Sie deshalb noch etwas ab, bevor Sie aktiv werden. Tipp von Jupiter: Nehmen Sie sich wenn möglich öfter kurze Auszeiten zum Entspannen. Die tun Ihnen sehr gut.</p>	<p><b>JUNGFRAU</b> • 24. August - 23. September PLANET: Merkur • ELEMENT: Erde</p> <p><b>Kraftvoll und stabil</b> Mars und Merkur sind nun an Ihrer Seite und bescheren Ihnen ein Plus an Energie und innerer Stabilität. Sie fühlen sich einfach nur gut. Selbst nervige Pflichten gehen Ihnen jetzt leicht von der Hand und machen sogar Spaß. Die verdiente Anerkennung wird nicht lange auf sich warten lassen. Überall, wo Sie auftauchen, sind Sie schnell der strahlende Mittelpunkt.</p>	<p><b>STEINBOCK</b> • 22. Dezember - 20. Januar PLANET: Saturn • ELEMENT: Erde</p> <p><b>Ehrgeizig und aktiv</b> Sie beweisen im Oktober wieder einmal, wie viel Sie zu leisten imstande sind. Ihre Aufgaben erledigen Sie mit Feuereifer und vor allem sehr gründlich. In dieser Phase liegen Ihnen übrigens vor allem kreative Tätigkeiten, in die Ihre Fantasie mit einfließen kann. Ihre gesundheitliche Verfassung ist super. Sie wirft so schnell nichts aus der Bahn. Tolle Ausichten!</p>
<p><b>ZWILLINGE</b> • 21. Mai - 21. Juni PLANET: Merkur • ELEMENT: Luft</p> <p><b>Ruhige Stunden</b> Sie brauchen jetzt ein bisschen mehr Zeit für sich. Sagen Sie daher ruhig auch mal eine Verabredung oder einen unwichtigen Termin ab und widmen Sie sich stattdessen Ihren Hobbys. Finanziell sieht es mehr als gut aus, auch ein kleines Plus ist nun möglich. In der Liebe erwartet Sie ein spannender Monat: Sie sind in Eroberungslaute, haben Schmetterlinge im Bauch.</p>	<p><b>WAAGE</b> • 24. September - 23. Oktober PLANET: Venus • ELEMENT: Luft</p> <p><b>Ein geselliger Monat</b> Sie können sich glücklich schätzen, die Sonne bescheret Ihnen herrliche Wochen. Gehen Sie viel unter Leute, die Chancen auf nette Bekanntschaften stehen mehr als gut. In Beziehungen dominiert Harmonie. Planen Sie finanziell nicht zu großzügig, Sie neigen aktuell dazu, etwas zu verschwenderisch mit Ihrem Geld zu sein. Dafür sind Ihre Energiespeicher prall gefüllt.</p>	<p><b>WASSERMANN</b> • 21. Januar - 19. Februar PLANET: Uranus • ELEMENT: Luft</p> <p><b>Harmonische Tage</b> Die Sterne machen Sie aktiv und verleihen Ihnen gleichzeitig eine umwerfende Ausstrahlung. Perfekt für Verabredungen. Venus bringt derweil in die Beziehung ein schönes Gleichmaß. Sie verstehen sich mit dem Partner jetzt auch ohne große Worte. Ihre Pflichten sollten Sie nicht vernachlässigen und vor allem konzentriert erledigen. Sonst schleichen sich Fehler ein.</p>
<p><b>KREBS</b> • 22. Juni - 22. Juli PLANET: Mond • ELEMENT: Wasser</p> <p><b>Viel Charme</b> Ihr Partner kann Ihnen nun nicht widerstehen und auch in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis sind Sie sehr beliebt. Davon profitieren Singles und Paare gleichermaßen. Venus und Mars kitzeln zudem Ihre kreative Ader hervor. Sie sprühen vor guten Ideen, die Sie möglichst sofort umsetzen sollten. Bleiben Sie in der Freizeit in Bewegung, das rät Ihnen Mars.</p>	<p><b>SKORPION</b> • 24. Oktober - 22. November PLANET: Pluto • ELEMENT: Wasser</p> <p><b>Ein rundum schöner Monat</b> Durch den Venus-Einfluss sind Sie positiv gestimmt und fühlen sich toll. Ideale Tage, um aktiv an Ihrer Fitness zu arbeiten. Auch was Ihre beruflichen und privaten Pläne angeht, sieht es prima aus: Man kommt Ihnen auf halbem Weg entgegen, bietet Ihnen Unterstützung an. Mit Familie und Partner liegen Sie auf einer Wellenlänge. Zukunftsplanungen werden begünstigt.</p>	<p><b>FISCHE</b> • 20. Februar - 20. März PLANET: Neptun • ELEMENT: Wasser</p> <p><b>Sie beweisen Durchhaltevermögen</b> Sie können zufrieden sein: Auch wenn Sie momentan nicht gerade vor Ideen sprühen, geht doch einiges voran. Außerdem hilft Ihnen Pluto dabei, Ihre langfristigen Ziele konsequent weiterzuverfolgen. Ihr langer Atem zahlt sich aus. Gönnen Sie sich als Belohnung in der freien Zeit ein paar Mußestunden. Der hektische Alltag macht ihnen ansonsten ganz schön zu schaffen.</p>



# VERANSTALTUNGEN TIPPS + TERMINE

## KONZERTE

20. Oktober, 19 Uhr

**Der Männerchor  
Steinbek-Havighorst begeistert  
wieder sein Publikum**

**Ort:** Begegnungszentrum Köster-  
Stiftung, Meisenstraße 25,  
22305 Hamburg

**Kartenvorverkauf:**  
unter Tel.: 040/69 70 62 -0,  
Eintritt: € 6,-/€ 4,- ermäßigt

23. Oktober, 16 Uhr

**Hamburger Schietgänger**

„Eine fulminante Mischung aus Seemanns-  
liedern, Hamburger Plattdötsch, genialem  
A-cappella-Gesang (Shantys) und Klamauk.“

**Bemerkung:** Eintritt € 10,-

**Ort:** Freizeitzentrum Schnelsen,  
Wählingsallee 16, 22459 Hamburg

Kartenvorverkauf unter Tel.: 040/559 24 34

05. November, 20 Uhr

**Herbstkonzert  
Symphonisches Blasorchester  
Norderstedt**

Liebe Musikfreunde!

Wir möchten Sie gerne informieren,  
dass der Vorverkauf für das Herbst-  
konzert des Symphonischen Blas-  
orchesters Norderstedt begonnen hat!  
Ab sofort sind Eintrittskarten  
zum Preis von € 10,-, € 12,- und  
€ 14,-/erm. € 6,-, € 8,- und € 10,-  
zzgl. Gebühren beim Ticketcorner  
der TriBühne erhältlich oder online  
buchbar unter:

[www.tribuehne.de/programm.php?shopId=5181.de](http://www.tribuehne.de/programm.php?shopId=5181.de)

**Ort:** TriBühne Norderstedt

## LESUNGEN

16. Oktober, 14.30 Uhr

**Klopstock, Lessing + Consorten**  
Literarischer Spaziergang

Wir alle kennen das: Große Dichter werden  
auf den Sockel gestellt. Aber wissen wir,  
wer da steht und vor allem, was er  
geschrieben hat? Vera Rosenbusch stellt  
Hamburgs gefeierte Autoren vor und  
erkundet die Dichter-Denkmäler zwischen  
Rathaus und Dammtor. Viel Vergnügen für  
Augen, Ohren, Hirn wird garantiert!

**Bemerkung:** Treffpunkt vor dem Rathaus,  
Teilnahmebetrag € 8,-

**Ort:** Rathaus der Freien und Hansestadt  
Hamburg, Rathausmarkt 1, 20095 HH

## MESSEN

02. Oktober, 9.30-16 Uhr

**2. Münzenmesse Hamburg 2011  
Große internationale Sammlerbörse**

**Ort:** CCH Congress Center Hamburg,  
Hamburg/Messen/Kongresse,  
Flohmärkte/Tauschbörsen

29.10.-06.11., Mo.-Fr.  
10-19 Uhr, Sa./So. 10-18 Uhr

hanseboot – 52. Internationale  
Bootsausstellung Hamburg mit  
art maritim/hanseboot-Hafen  
**Ort:** Hamburg Messen/Kongresse

## FÜHRUNG

16. Oktober, 11.30-13.00 Uhr

**Unsere Museumsschätze**

Schiffe aus Gold, Silber und Bernstein  
sowie die berühmten „Knochen-  
schiffe“ warten bei dieser „Highlight“-  
Führung durch 3.000 Jahre Schiff-  
fahrtsgeschichte im Kaispeicher B. auf  
die Besucher.

**Ort:** Internat. Maritimes Museum,  
Koreastr. 1, 20457 HH

Keine Voranmeldung nötig,  
Treffpunkt im Foyer, Kosten € 4,-  
zzgl. Eintritt, Dauer 90 Min.  
Info: Tel.: 040/30 09 23 00

## AUSSTELLUNG

21. Oktober bis 02. Dezember  
Mo.-Do. 9.00 bis 17.00 Uhr  
Freitag 9.00 bis 16.00 Uhr

**Horst Janssen**

„Zwischenbilanz“

Kreidezeichnungen mit hintersinnig  
kommentierten Texten. Der Zyklus  
entstand um Janssens 50. Geburts-  
tag, als der Künstler ein erstes  
Nachlassen seiner physischen  
Kräfte spürte.

**Ort:** Handelskammer Hamburg -  
Hamburger Börse,  
Adolphsplatz 1, 20457 HH  
Eintritt ist frei!

Am 20. Oktober findet die Ausstellungseröff-  
nung statt, mehr Informationen erhalten Sie  
direkt bei der Handelskammer: [www.hk24.de](http://www.hk24.de)  
Zur Ausstellung erscheint ein Katalog, der für  
€ 15,- in der Handelskammer erhältlich ist.

## VORTRAG

20. Oktober, 15 Uhr

**Umgang mit dementiell Erkrankten**

**Ort:** Conventsaal, Rockenhof 1  
Kostenloser Vortrag der Referentin  
Frau Silke Wagner, des Vereins  
für Altenhilfe e.V.

## FLOHMÄRKTE

01. Oktober, 8-15 Uhr

**Hummelsbüttel-Flohmarkt**

**Ort:** Norbert-Schmidt-Platz, Hamburg

01. Oktober, 10-19 Uhr

**Neustadt-Antikmarkt**

**Ort:** Gänsemarkt, Hamburg

02. Oktober, 9-16 Uhr

**Norderstedt-Flohmarkt**

**Ort:** OBI-Baumarkt

02. Oktober, 8-16 Uhr

**Steilshoop-Flohmarkt (Tauschbörse)**

**Ort:** EKZ-Steilshoop, Hamburg

03. Oktober, 8-17 Uhr

**Norderstedt-Antik-Flohmarkt**

**Ort:** Schmuggelstieg

09. Oktober, 10-18 Uhr

**Hamburg-Antikmarkt**

**Ort:** Alstertal Einkaufszentrum AEZ

09. Oktober, 9-17 Uhr

**Hummelsbüttel-Flohmarkt**

**Ort:** Roller, Hamburg

16. Oktober, 8-16 Uhr

**Hamburg-Flohmarkt**

**Ort:** Metro Niendorf

16. Oktober, 7-16 Uhr

**Hamburg-Flohmarkt**

**Ort:** Langenhorner Markt,  
P+R Parkhaus

29.-30. Oktober, 10-18 Uhr

**Antik Tage am Michel**

**Ort:** St. Michaelis-Hauptkirche,  
Hamburger Michel

30. Oktober, 8-16 Uhr

**Hamburg-Ohlsdorf-Flohmarkt**

**Ort:** P+R Parkplatz Ohlsdorf