

Februar 2017

Senioren Magazin Hamburg

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel

Ohne Schwellen im eigenen Zuhause



Altersgerecht
umbauen!



Fit und gesund
durch Aminosäuren



Die Jecken
vom Jungfernstieg



Sonnenskifahren
Von der Piste in den Biergarten



Die Flut von 1962
Schülerinnen interviewen Zeitzeugen



Walter Plathe
im Winterhuder Fährhaus

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**

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...

Pflege? ... Aber sicher!



Haus Itzstedt
Alten- und Pflegeheim



www.haus-itzstedt.de

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

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

Urlaubs- und Kurzzeitpflege und Probewohntage

Lernen Sie unsere Leistungen kennen und überzeugen sich von unserer Qualität

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



Inhalt

Herzlich willkommen

Worte unserer Herausgeberin

3

Ohne Schwellen im eigenen Zuhause

Barrierefreie Maßnahmen und Pflegehilfsmittel

4

Der LAB-Treffpunkt St. Georg

Wo sich jeder Senior wohl fühlen soll

8

Fit und gesund

durch Aminosäuren

10

Aquagymnastik: Fitness-Training mit Zuschuss

12

Gleichgewicht? Das lässt sich trainieren!

13

Die Jecken vom Jungfernstieg

Hamburger Seniorinnen auf dem Kölner Karneval

14

Der Landes-Seniorenbeirat informiert

17

Körner, Samen & Co.

18

Sonnenskifahren

Von der Piste in den Biergarten

20

Bad Griesbach

Auftauen mit Nordic-Walking

21

Wo gibt's demenzsensible Kultur?

22

Mit Rollator sicher unterwegs

in Bus und Bahn

22

Die Flut von 1962

Hamburger Schülerinnen interviewen Zeitzeugen

24

Rätsel

26

Was bringt mehr Geld für die Pflege?

Interview mit Dr. Clausen

28

Kleinanzeigen

30

Der „Garten der Frauen“ Friedhof Ohlsdorf

Vom Buch zum Verein

32

Walter Plathe

überzeugt in „Jacobowsky und der Oberst“

34

Veranstaltungen

36



Sie finden uns unter SeMa auch bei facebook

Liebe Leserinnen und Leser,

das SeMa meldet sich mit dieser Ausgabe aus der kleinen Winterpause zurück. Ich hoffe, Sie sind alle gesund und munter ins Jahr 2017 gekommen.

Stolpern, Straucheln oder auch ein Sturz, das kann einem schnell passieren. Auch zu Hause. Leider gerade im Alter häufig mit schwerwiegenden Folgen. Daher beschäftigt sich unser Titelthema in diesem Monat damit, wie man das eigene Haus in dieser Hinsicht besser und sicherer gestalten kann. Dabei sollte man sich auch nicht scheuen, mögliche Fördergelder und Zuschüsse zu beantragen.

Karneval, das ist etwas, was die meisten Norddeutschen nur aus der Ferne bzw. im Fernseher betrachten. Aber es gibt auch Hamburger Seniorinnen und Senioren, denen ist das nicht genug. Sie möchten bei der „5. Jahreszeit“ aktiv mitfeiern. Näheres dazu in diesem Heft.

Wahlen gibt es in diesem Jahr einige. Natürlich auch die Bundestagswahl. In Hamburg werden sie Seniorenbeiräte neu gewählt. Wer von Ihnen Lust hat, die Stadt in Seniorenangelegenheiten mit zu beraten und zu gestalten, der kann sich bis zum 12. Mai bewerben.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe und verabschiede mich bis zur Märzausgabe, die ab dem 04. März verteilt wird.



Ihre Silke Wiederhold

FRANK HOFFMANN
IMMOBILIEN

**IHRE IMMOBILIE
IST UNSERE
LEIDENSCHAFT.**

Thore Hoffmann & Nicole Hoffmann
Geschwister & Geschäftsführer

Gutschein
für eine kostenlose Wertermittlung

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin zur
unverbindlichen Bewertung Ihrer Immobilie!
04191 / 722 62 -0 040 / 430 980 41 -0

Frank Hoffmann Immobilien GmbH & Co. KG
www.frankhoffmann-immobilien.de info@frankhoffmann-immobilien.de

Hamburg-Bramfeld | Bramfelder Chaussee 309 | 22177 Hamburg | 040 / 430 980 42 -0
Hamburg-Eimsbüttel | Gärtnerstraße 109 | 20253 Hamburg | 040 / 430 980 41 -0
Kaltenkirchen | Friedenstraße 7 | 24568 Kaltenkirchen | 04191 / 722 62 -0

HELIOS Kliniken
Jeder Moment ist Medizin

Referent:
Dr. Christian Gauck,
Leitender Oberarzt
Orthopädie

Die nächsten Patientenvorträge:

08. Februar | 17:30-18:30 Uhr
Fußfehlstellungen und Arthrose – wann und wie sollte operiert werden?

22. Februar | 17:30-18:30 Uhr
Kniearthrose – Behandlung und ENDOprothetik

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

www.helios-kliniken.de/ENDO

safe4u
GERMANY
ALARMANLAGEN
www.safe4u.de

Immer mehr Einbrüche in der Region:
Schützen Sie jetzt Ihr Zuhause!
Alarmanlagen von safe4u Germany

auspacken

in die Steckdose stecken

sofort einsatzbereit

Wir führen Ihnen unsere Alarmsysteme direkt bei Ihnen vor Ort vor – völlig kostenlos und unverbindlich!
Ich freue mich auf Ihren Anruf oder Ihre E-Mail:

Alarmsysteme Dr. Hanns-Dietrich Gräack
Süderstraße 1, 25361 Krempe
Tel.: 04824/40 06 84 Mobil: 0162/792 52 95
dr.hanns-dietrich.graack@safe4u.de



Befragten, dass es besonders wichtig sei, das Bewusstsein für Barrieren in der Bevölkerung zu verstärken. Strengere gesetzliche Vorgaben halten 77 Prozent der befragten Frauen und Männer für relevant, um Barrieren nachhaltig abzubauen. In digitalen Innovationen wie Apps oder spezieller Software sehen immerhin noch 62 Prozent der Deutschen Potenzial für den Abbau von realen Handicaps. „Für uns ist das ein sehr positives Teilergebnis“, betont Armin v. Buttlar, Vorstand der „Aktion Mensch“. „Denn Barrierefreiheit ist schon lange ein wichtiges Anliegen der Aktion Mensch. Wir alle stoßen noch viel zu oft auf Barrieren, die bestimmte Personengruppen ausschließen.“ Mit und ohne Handicap zusammenleben. Dabei gilt ein barrierefreies Umfeld nicht nur als eine Erleichterung für diejenigen, die zum Beispiel durch eine Erkrankung auf Hürden und Schranken stoßen, sondern ist auch eine Grundvoraussetzung für die sogenannte Inklusion. Das meint die Tatsache, dass Menschen mit und ohne Behinderung ganz selbstverständlich zusammen leben, lernen, wohnen und arbeiten können. Von daher sollte barrierefrei langfristig weitaus mehr sein, als vorhandene Rampen, verbreiterte Türen, Handgriffe oder ähnliches. Auch Texte, die in unverständlicher Sprache verfasst sind, darstellende

Ohne Schwellen im eigenen Zuhause

Stolpern, ins Straucheln kommen oder sogar ein Sturz – gerade für ältere Menschen ist das ein Albtraum. Dabei müssen barrierefreie Maßnahmen und Pflegehilfsmittel nicht einmal viel kosten.

Ohne Schwellen und Rollstuhl gerecht - auf die Frage, was denn barrierefrei sei, haben die meisten Personen noch vor wenigen Jahren so oder so ähnlich geantwortet. Aufklärung, wie etwa durch den bundesweit tätigen Verein „Aktion Mensch“, haben jedoch zu einem deutlichen Umdenken in unserer Gesellschaft geführt, was auch aktuelle Zahlen belegen: Danach sagen 77 Prozent der Deutschen, dass Barrierefreiheit äußerst wichtig oder wichtig sei, wie das Ergebnis einer repräsentativen Umfrage des Marktforschungsinstituts YouGov im Auftrag der „Aktion Mensch“ ergeben hat. Mehr Bewusstsein für Barrierefreiheit. Auch die Notwendigkeit, das Verständnis für Barrierefreiheit generell zu stärken, bejahen die meisten der insgesamt 2.000 weiblichen und männlichen befragten Personen ab 18 Jahren. Davon sitzen 52 der Teilnehmer selbst im Rollstuhl und wissen persönlich am besten, wie wichtig ein barrierefreies Wohn- und Lebensumfeld täglich für sie ist. So sagen dann auch 83 Prozent der

Bilder, Angebote im digitalen Bereich und ähnliches können so gestaltet sein, dass sie zu Schranken zwischen den Menschen führen oder umgekehrt ein leichteres barrierefreies Miteinander ermöglichen. Unter www.aktion-mensch.de/barrierefreiheit gibt es weitere Informationen.

Ohne Schwellen im eigenen Zuhause bleiben

Einen enorm hohen Stellenwert hat die Barrierefreiheit für ältere Menschen und vor allem in ihrem direkten Wohnbereich und ihrem Lebensumfeld. Etwa 90 Prozent der älteren Generation möchte nach aktuellen Umfragen solange wie möglich in ihren eigenen vier Wänden bleiben und ein selbstständiges Leben in der gewohnten Umgebung führen. Maßnahmen der baulichen Wohnungsanpassung können diese Lebensführung unterstützen, wobei das ideale altersgerechte Wohnen bereits draußen vor der Tür anfängt. So sollten nach Ansicht des Landes-Seniorenbeirats Hamburg fol-



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

Komfortbetten ✓

Komfortmatratzen ✓

Motorrahmen ✓

...und alles rund ums Schlafen

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

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

Kommen Sie ins Stilvoll schlafen...

BETTENLAND

MATRATZEN LATTENROSTE WASSERBETTEN



Telefon:
04101-473100

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

gende Merkmale erfüllt sein, wenn man von altengerechtem Wohnen spricht: Neben einer stadtnahen, schön begrünten Lage sollten vor der Haustür gut begehbbare und befahrbare Wege mit Sitzmöglichkeiten vorhanden sein. Auch eine gute Ausschilderung des Zugangs zu ihrer Wohnanlage und eine schnell erreichbare Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr sowie abgesenkte Fußgängerüberwege und Ampeln mit akustischen Signalen hält der Verein für genauso relevant wie eine gute Erreichbarkeit im Nahbereich von Einkaufsquellen des täglichen Bedarfs, Post und Banken, Reinigungen, aber auch Ärzte, Apotheken, ambulante Dienste, Fußpflege, Freizeitangebote und vieles mehr.

Der Idealfall einer altengerechten Wohnanlage

Ebenso spricht der Seniorenbeirat vom guten altengerechten Wohnen, wenn im Eingangsbereich einer Wohnanlage bereits hilfreiche Maßnahmen vorhanden sind, wie etwa eine stufenlose, überdachte und gut ausgeleuchtete Gestaltung des Foyers. Die Tür mit einer Breite von mindestens 100 Zentimetern sollte durch Funksignal und Fernbedienung zu öffnen und mit Türschließ- und Gegensprechanlage ausgestattet sein. Außerdem seien ein rutschtieferer Fußboden, Briefkä-

wobei ein rollstuhlgerechter Flur mindestens 1,4 Meter breit sein sollte. Weitere Maßnahmen, die bei einem barrierefreien Um- oder Neubau berücksichtigt werden sollten, sind ein hochgebauter Backofen und Kühlschrank, eine verstellbare Arbeitsplattenhöhe, so dass der Bereich mit dem Rollstuhl unterfahrbar ist, ablenkbare Schrankoberteile, Lichtschalter mit Fernbedienung, Steckdosen in einem Meter Höhe und Telefonanschluss auch im Schlafbereich. Darüber hinaus sollte auch das Badezimmer den Lebensumständen angepasst werden und mindestens 2,50 x 2,50 Meter groß sein, über eine bodengleiche Dusche mit Klappsitz und Haltegriffen verfügen sowie einen rutschtiefen Bodenbelag und eine helle Beleuchtung haben.

Viele Kostenträger für Umbauten und Hilfsmittel

Muss eine bereits vorhandene Wohnung zum Beispiel aufgrund einer Erkrankung oder Behinderung ihres Nutzers umgebaut werden, so ist dieses häufig mit hohen Kosten verbunden. Die Frage, welcher Kostenträger dann für die Finanzierung solcher Umbauten zuständig ist, schreckt viele Personen schon im Vorwege ihres Vorhabens ab – auch aus Unkenntnis und Unsicherheit, vielleicht doch vieles oder al-



ten angebracht in Griffhöhe für Rollstuhlfahrer, Handläufe beidseitig installiert an den Treppenaufgängen zu den oberen Etagen und Bewegungsmelder, die das Licht regeln, unerlässlich. Im eigenen Wohnbereich empfiehlt der Senioren-Beirat dann unter anderem eine Eingangstür mit Weitwinkelspion, die einbruchsgesichert ist. Innere Türen sollten generell schwellenlose und mit einer Breite von einem Meter sein,

les selbst bezahlen zu müssen. In unserem guten, aber leider auch komplizierten System der sozialen Sicherung für solche baulichen Veränderungen gibt es laut dem Hamburger Verein "Barrierefrei leben e. V." für jeden Einzelfall das passende Modell bezüglich der Kosten und Zuschüsse. Vor allem sei die Frage nach der Ursache einer Erkrankung oder Behinderung dabei von wesentlicher Bedeutung.

Besser verstehen in Gesellschaft

Viele Menschen können nicht mehr gut hören oder verstehen. Sie suchen nach einer diskreten Hörlösung, die ihnen in schwierigen Hörsituationen hilft, besser hören und verstehen zu können. Moderne Hörgeräte erfüllen genau diese Kundenwünsche, sie sind leistungsstark und nahezu unsichtbar.

Enge Kontakte zur Familie und ein reger Austausch mit Freunden sind wesentliche Faktoren, die das Leben lebenswert machen. Allerdings wird es mit zunehmendem Alter immer schwieriger, in Gesellschaft angeregten Gesprächen mit mehreren Beteiligten zu folgen. Nimmt die Empfindlichkeit der Haarsinneszellen im Innenohr ab, sinkt die Fähigkeit, bestimmte Töne wahrzunehmen. Vor allem hohe Frequenzen, die für das Sprachverstehen maßgeblich sind, können davon betroffen sein.



Wolfgang Niessner, Musiklehrer und Vitakustik-Kunde

Kostenlose Höranalyse und Ausprobe moderner Hörtechnik

In den aufgeführten Fachgeschäften können Sie kostenlos eine aussagekräftige Höranalyse durchführen lassen und anschließend unverbindlich moderne Hörgeräte testen.

Vitakustik Hörgeräte
21073 Hamburg-Harburg
Bremer Straße 5
Telefon (0 40) 33 31 97 50

Vitakustik Hörgeräte
20457 Hamburg-Mitte
Großer Burstah 46 – 48
Telefon (0 40) 37 50 37 20

Vitakustik Hörgeräte
22587 Hamburg-Blankenese
Blankeneser Bahnhofstraße 6
Telefon (0 40) 28 66 89 95

Unsere Partnerfilialen:
EarCare Hörsysteme
20148 Hamburg-Rotherbaum
Rothenbaumchaussee 83
Telefon (0 40) 41 30 99 58

Jäkel Hören
22848 Norderstedt
Ohechaussee 11
Telefon (0 40) 35 77 85 21

Das kleinste Hörgerät der Welt? Das Neue Unitron Moxi Now



Originalgröße

Jetzt kostenlos die Messe-Neuheit testen!

vitakustik
HÖRGERÄTE

Unter Beachtung der einzelnen Voraussetzungen können dann folgende Kostenträger zuständig sein:

- Gesetzliche Unfallversicherung

Die Berufsgenossenschaft oder Unfallkasse tritt in dem Fall ein, dass eine Behinderung eindeutig auf einen Arbeitsunfall oder eine Berufskrankheit zurückzuführen ist. Dann zählt die gesetzliche Unfallversicherung in Form der Berufsgenossenschaften oder Unfallkassen als der für alle Kosten zuständige Träger, der auch eine Rehabilitation ihrer Versicherten übernimmt. Ist der Umbau einer vorhandenen Wohnung oder eines vorhandenen Hauses notwendig und möglich, dann werden die hierfür notwendigen Kosten ebenfalls von den Berufsgenossenschaften/Unfallkassen getragen. Die Leistungen werden unabhängig vom Einkommen und Vermögen der Versicherten gewährt.

- Rentenversicherung

Hat ein Arbeitnehmer bereits mehr als 15 Jahre Beiträge zur gesetzlichen Rentenversicherung geleistet, ist seine zuständige Rentenversicherung der Ansprechpartner für die Kosten. Leistungen werden hier als Darlehen oder Zuschüsse gewährt. Dabei gibt die Rentenversicherung bestimmte Höchstgrenzen vor, die auch das Einkommen der Antragsteller hinzuziehen. Die jeweiligen Bestimmungen des Rentenversicherungsträgers (§ 16 SGB VI) und des Integrationsamtes beziehen sich auf die gemeinsamen Vorschriften des § 33 Abs. 8 Ziffer 6 SGB IX, wie es der Hamburger Verein www.barrierefrei-leben.de darstellt.

- Kosten bei behindertengerechten Umbauten

In diesem Fall ist eines laut "Barrierefrei leben e. V." besonders zu beachten: Generell gibt es für die behinderten-gerechte Gestaltung einer Wohnung gleich mehrere mögliche Kostenträger. Gesetzliche oder private Krankenkassen kommen in diesem Fall jedoch nicht für entsprechende Leistungen und deren Kosten auf. Vielmehr können behinderte und pflegebedürftige Menschen, die Leistungen nach dem Pflegeversicherungsgesetz erhalten, für Maßnahmen zur Verbesserung ihres Wohnumfeldes von der Pflegekasse seit dem 1. Januar 2015 einen Zuschuss von maximal € 4.000,- (vorher bis zu € 2.557,-) bekommen. Leben mehrere Pflegebedürftige in einer gemeinsamen Wohnung (z. B. eine Wohn-Pflege-Gemeinschaft), kann je pflegebedürftiger Person ein Zuschuss von bis zu € 4.000,- beantragt werden, wobei der gesamte Betrag die Summe von € 16.000,- nicht überschreiten darf. Grundvoraussetzung für einen Zuschuss ist immer das Ziel, dass die Umbaumaßnahme im Einzelfall die häusliche Pflege ermöglicht oder erleichtert oder eine möglichst selbstständige Lebensführung des Pflegebedürftigen wiederhergestellt wird. Der jeweils gewährte Zuschuss betrachtet dabei alle in einer Wohnung erfolgten Veränderungen als eine Baumaßnahme, auch wenn sie zu unterschiedlichen Zeiten umgesetzt werden. Übersteigen die Kosten den vor dem 1. Januar 2015 bewilligten Zuschuss in Höhe von € 2.557,-, dann kann der Differenzbetrag bis zur maximalen Höhe von € 4.000,- noch gezahlt werden, wenn eine Baumaßnahme nicht abgeschlossen ist. "Anspruch auf einen erneuten Zuschuss in voller Höhe von € 4.000,- hat der Antragsteller erst dann, wenn sich seine Krankheit oder Behinderung so verschlechtert hat, dass eine erneute Baumaßnahme notwendig wird," heißt es in den Ausführungen des Vereins, der sich um Hilfsmittelberatung, Wohnraumanpassung und barrierefreie Bauberatung kümmert. Wie lang dieser gewisse Zeitraum bis zu einem Neuantrag sein muss, sei vom Gesetzgeber allerdings nicht exakt dargestellt.

- Staatliche Gelder für Umbauten

Auch aus „öffentlichen Geldern“, die vom Staat und in der Regel von den Wohnungsämtern in den Baubehörden gewährt werden, können barrierefreie Baumaßnahmen umgesetzt werden. Dafür hält zum Beispiel die bundesweit tätige KfW-Bankengruppe zwei Förderprogramme zur Beseitigung oder Reduzierung von Barrieren in der Wohnung bereit, wobei Mieter hierfür vorab die Zustimmung ihres Vermieters oder private Eigentümer das ja der Eigentümergemeinschaft benötigen. Liegt dieses Okay vor, dann gewährt beispielsweise das KfW-Förderprogramm Nr. 455 einen nicht zurückzahlbaren Zuschuss in Höhe von 10 bis 12,5 Prozent der förderungsfähigen Umbaukosten, die als Höchstgrenze € 50.000,- betragen können.

Der Zuschuss wird vor Baubeginn direkt bei der KfW-Bank beantragt. Mit dem Förderprogramm Nr. 159 vergibt die KfW-Bank zinsgünstige Kredite bis zu € 50.000,- pro Wohnung, wobei eine Kombination mit anderen Förderprogrammen, etwa zur Energieeinsparung, in Einzelfällen möglich ist. Zur Beantragung dieser Kredite wenden sich Interessierte am besten an Banken oder Sparkassen oder an die eigene Hausbank vor Ort. Ganz wichtig: Eine Kombination aus dem Investitionszuschuss Förderprogramm Nr. 455 und der Kreditvariante des Förderprogramms Nr. 159 ist leider nicht möglich. Nähere Informationen dazu finden sich im Internet unter www.kfw.de oder telefonisch im Infocenter der KfW unter: 0800 539 9002 (kostenfrei).

- Zuschüsse für häusliche Hilfsmittel

Duschhocker, Rollstuhl oder ein komplettes Pflegebett - die Auswahl an hilfreichen Utensilien, die die Betreuung eines pflegebedürftigen Menschen in seinem Zuhause erleichtern, ist sehr groß. Wird etwa ein Hilfsmittel bei der Krankenkasse beantragt, sollte der Antragsteller vorab einige Punkte beachten: Ein Hilfsmittel wird vom behandelnden Arzt nur dann verordnet, wenn es medizinisch notwendig ist. Um die Kosten dafür erstattet zu bekommen, muss das Hilfsmittel im sogenannten Hilfsmittelkatalog der Krankenkassen mit einer Hilfsmittelnummer aufgeführt sein. Die Wahrscheinlichkeit, dass es dann auch zur Kostenübernahme kommt, steigt von daher, wenn der Arzt und/oder der Sanitätsfachhändler gleich ein Hilfsmittel aussuchen, das die Kasse in diesem Katalog hat.

Für das Hilfsmittel muss vom behandelnden Arzt ein Rezept ausgestellt werden, das das benötigte Hilfsmittel und seine speziell erforderlichen Funktionen genau bezeichnet. Außerdem kann es bei dem Antrag der Kosten durchaus hilfreich sein, die jeweilige Hilfsmittelnummer bereits aufzuführen. So sei zum Beispiel die allgemeine Bezeichnung „Rollstuhl“ nicht ausreichend, sondern die Formulierung „Leichtgewichtrollstuhl wie z. B. Hilfsmittelnummer xx.xxx.xxx oder Modell yyy von der Firma xyz“ sehr viel besser, um eine entsprechende Kostenübernahme zu bekommen. Weiterhin kann es zu mehr Erfolg führen, wenn der Arzt in einigen Sätzen die Notwendigkeit der Verordnung näher begründet und ggf. die vorliegenden Funktionseinschränkungen beschreibt.



- Spezielle Verträge und Ausnahmeregelungen

Generell erhält nicht jeder Antragsteller unwillkürlich das Hilfsmittel, das er haben möchte, denn die einzelnen Krankenkassen haben immer öfter Verträge mit Anbietern (z. B. Sanitätshäuser oder andere Leistungserbringer) geschlossen, die der Versicherte zu nutzen hat. Nur im Einzelfall kann auf Antrag eine andere Firma beauftragt werden, wie etwa bei Hilfsmitteln mit individuellem Anpassungs- und Beratungsbedarf. Dann kann auch ein wohnortsnaher Anbieter, der zum Beispiel in die Wohnung kommt, beauftragt werden, wofür der Versicherte jedoch eventuell anfallende Mehrkosten selbst aufbringen muss. "Die Krankenkasse zahlt nur den vertraglich vereinbarten Festpreis für das Hilfsmittel sowie auch nur die dafür anfallenden Folgekosten (z. B. Reparatur). Folgekosten können z. B. auch eine entstehende Versicherungspflicht für einen schnelleren Elektro-Rollstuhl sein," wird es in den Ausführungen des Vereins für barrierefreies Leben dargestellt. Das technische Hilfsmittel bleibt generell Eigentum der Krankenkasse und muss zurück gegeben werden, wenn es nicht mehr benötigt wird. Dies gilt auch, wenn der Versicherte Mehrkosten für ein von ihm gewünschtes Hilfsmittel geleistet hat. Wenn sich immer mehr Versicherte wundern, dass sie auch bereits gebrauchte Hilfsmittel erhalten, dann liegt es daran, dass die Krankenkassen mittlerweile gesetzlich verpflichtet sind, den Versicherten möglichst gebrauchte technische Hilfsmittel anzubieten. In Einzelfällen besteht durchaus die Möglichkeit, dass die Krankenkasse die Kosten für ein Hilfsmittel übernimmt, das nicht im Hilfsmittelkatalog aufgeführt ist. Dann muss jedoch eine ausführliche Begründung der ärztlichen Verordnung erfolgen, die medizinisch klar macht, dass nur und gerade dieses Hilfsmittel für den einzelnen Betroffenen das einzig geeignete ist. Es muss vor allem auch dargelegt werden, dass der Patient mit diesem Hilfsmittel seine Selbstständigkeit erhöhen und seine Abhängigkeit von Fremdhilfe reduzieren kann.

- Zuschüsse aus dem Topf der Pflegekasse

Erhält ein pflegebedürftiger oder behinderter Mensch bereits Leistungen von der Pflegekasse nach den entsprechenden Pflegestufen, dann hat er auch Anspruch auf Pflegehilfsmittel. Dafür gibt es extra ein Pflegehilfsmittelverzeichnis, in dem technische Hilfsmittel und zum Verbrauch bestimmte Hilfsmittel aufgeführt sind. Als letzteres bezeichnet man zum Beispiel Desinfektionsmittel, Einmalhandschuhe, Bettelagen und ähnliches. Diese kann der jeweilige Patient mit der Pflegekasse abrechnen oder eine Pauschale von € 40,- im Monat beantragen.

Wenn schlussendlich keiner der dargestellten Kostenträger zuständig ist, bleibt letztendlich das Grundsicherungs- und Sozialamt als möglicher Kostenträger. Dabei ist immer zu beachten, dass Leistungen von dort nur gewährt werden, wenn das Einkommen und Vermögen des Antragstellers eine individuell zu erreichende Höhe nicht überschreitet. Auch wichtig: Dieser öffentliche Träger ist bei der Bewilligung von Hilfsmitteln an die Bestimmungen der Kranken- bzw. Pflegekasse gebunden und kann daher keine Hilfsmittel außerhalb deren Vorgaben bewilligen.

Alexandra Petersen © SeMa



**Mobilität und
Sicherheit in Ihrem Bad**
Seniorenrechte Badumbauten
vom Fachmann – innerhalb von 24 Stunden!



**Wanne raus -
Dusche rein!**

**Info -Telefon:
040 – 228 13 07 30**

Günstig, einfach, fachgerecht



Umbau an einem Arbeitstag! Aufmaß kostenfrei
www.hamburg.badbarrierefrei.de

Alles aus einer Hand für Senioren!



Die Johanniter bieten umfassende Dienstleistungen für Senioren an. Zum Beispiel unterstützen wir Sie kompetent und zuverlässig Zuhause mit unserem **Hausnotruf** und unserem **Menüservice**.

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gern!

 **040 65054-0**

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Helbingstr. 47
22047 Hamburg
040 65054-0
www.johanniter.de

**DIE
JOHANNITER**
Aus Liebe zum Leben



Jetzt Immobilie bewerten!



**Unverbindlich, kompetent & diskret.
WIR erfüllen Ihre Erwartungen!**

Postbank Immobilien GmbH
Immobiliencenter Alsterdorf
Gebietsleitung: Frau Katrin Funk (M.A.)
040 6383 - 1146
katrin-b.funk@postbank.de



Ambulanter Pflegedienst

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

Seit
1987

ANGELA GREIZER



- ✧ **Ambulante Kranken-
pflege 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

Pflegediakonie

Sozial- und Diakoniestation Langenhorn

Uns ist es wichtig, pflegebedürftigen Menschen die vertraute häusliche Umgebung zu bewahren. Dafür unterstützen wir Sie mit liebevoller Pflege und fachkundiger Beratung.

Sozial- und Diakoniestation Langenhorn

Timmweg 8, 22145 Hamburg
Telefon: 040 532 866-0
langenhorn@pflagediakonie.de
www.pflagediakonie.de



Pflegediakonie
Sozial- und Diakoniestation
Langenhorn

Pflegedienst Claussen GmbH

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung
Vertragspartner aller Krankenkassen

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

Tannenhofstraße 5 • 22848 Norderstedt
Telefon 040/523 68 21 • Fax 040/523 68 25
E-Mail: info@pflagedienst-claussen.de



Wo sich jeder Senior wohl fühlen soll:

Der LAB-Treffpunkt St. Georg



Sie haben viel vor – und vieles haben sie auch schon bewegt. Im Treffpunkt des LAB (Verein Lange Aktiv Bleiben e.V.) in St. Georg hat das Team um die neue Treffpunktleiterin Dorothee Schlickewei sich einer Senioren-Arbeit verschrieben, die erste Früchte trägt und viel Optimismus für die Zukunft verbreitet. „Wir wollen vor allen Dingen die Talente der Senioren fördern und sie damit zu eigener Aktivität anleiten“, erklärt Dorothee Schlickewei, die im Treffpunkt am Hansaplatz von den Mitarbeiterinnen Karin Jaschinski und Eike Schulz unterstützt wird.

Und das geschieht schon jetzt in vielerlei Hinsicht. Ob Spiele wie Bingo, Kanaster oder Schach, erste Schritte in der Bedienung eines PC, Chi-Gong, Rückengymnastik, Sprachen (Englisch, Spanisch) oder Gedächtnistraining: In der LAB St. Georg wird alles ruhig, mit Humor und in angenehmer Atmosphäre angeboten und mit Herzlichkeit umgesetzt – sei es, dass einfach nur nett geklönt wird.

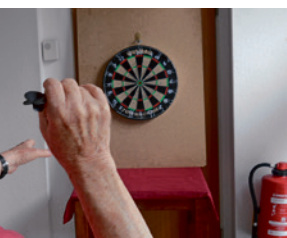




Selbst auf das Fahrrad kann man über die LAB St. Georg kommen.
Die Gruppe Ü 60 hat im Sommer dementsprechende Angebote.



Die LAB-Senioren aus St. Georg auf einer Sommerausfahrt auf der Wakenitz bei Lübeck.



Auch Darten ist in der LAB St. Georg der Hit.

Dafür, dass der nach Unterstützung und Kurzweil suchende Senior sich im Treffpunkt sofort wohl fühlt, sorgt auch das Aushängeschild der LAB St. Georg, die Freizeitgruppe 60plus, die seit einigen Jahren angegliedert ist und mächtig Zulauf erhält. Um die 30 Mitglieder im besten Alter planen eigenständig Ausflüge, Besichtigungen und andere Freizeitaktivitäten – von der Wanderung an Alster oder Elbe bis zur Kreuzfahrt. „Das ist eben typisch in unserem Sinne. Wir stellen den Rahmen und lassen jedem seine Freiheit“, ergänzt Dorothee Schlickewei, die auch regelmäßig am Dienstag ab 15 Uhr Zeit unter den lustigen Senioren verbringt. Wer sich von den LAB-Angeboten, den Bemühungen um eine aktive Senioren-Arbeit und der lockeren Stimmung im Treffpunkt ein Bild machen will, sollte unverbindlich am Hansaplatz 10 vorbeischaun.

Telefonisch ist der Treffpunkt unter Tel.: 040/24 14 90 erreichbar. Infos zum gesamten Programm auch im Internet unter www.labhamburg.de K. Karkmann © SeMa

Professionelle Friseure kommen zu Ihnen ins Haus!

Auch in erschwerten Situationen, z.B. bei Schlaganfall, MS, Demenz etc.

- Trockenhaarschnitt
- Waschen • Legen • Föhnen
- Dauerwelle • Tönen

- auch Arbeiten am Bett sind möglich

Friseur und Pflege



Marina-Chic.de

Rufen Sie an! Tel.:

60 68 44 40



Ihr Ansprechpartner in Hamburgs Norden für:

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

Aktionswoche: 25.02-03.03.17

- Vorträge zu Gesundheit, Bewegung, Ernährung
- Schnupperkurse zum Mitmachen
- individuelle Tests

Scala-clubaktiv, Schlehdornweg 10, 22335 Hamburg
Informationen: www.scala-sportclub.de
www.clubaktiv-online.de
Telefon: 040/300 62 99-202



auric Hörcenter in Norderstedt
Die erste Adresse für gutes Hören




HÖRGERÄTETAUSCH

AKTIONSZEITRAUM BIS ZUM 28.02.17

Testen Sie **kostenlos und unverbindlich aktuelle Hörgeräte**. Wenn Sie sich für eine neue Hörgeräteversorgung entscheiden, erhalten Sie für Ihre alten Hörgeräte gegen Vorlage dieser Anzeige einen **Wertgutschein von je 75 Euro***. Wir überprüfen gerne einen möglichen Leistungsanspruch gegenüber Ihrer Krankenkasse.

Die alten Hörgeräte werden von uns überholt und für einen guten Zweck gespendet.



*maximal für 2 Hörgeräte pro Person.
Die alten Geräte müssen funktionstüchtig und vollständig sein.

www.auric-hoercenter.de

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

Mo. - Fr.: 9 bis 13 & 14 bis 18 Uhr

auric
HÖRGERÄTE

Fit und gesund durch Aminosäuren

Viele Senioren leiden unter einer Mangel- oder Fehlernährung. Dies bedeutet nicht, dass sie zu wenig Nahrung zu sich nehmen, denn sonst gäbe es nicht so viele übergewichtige Menschen. Es ist das Problem, dass das Falsche und zu viel gegessen wird bzw. diese Nahrung schlechter im Körper verwertet wird als bei jüngeren Menschen.

Mangel an Bausteinen

„Das Erreichen einer adäquaten Ernährung während des Alterungsprozesses galt bislang als Dilemma, denn die Verdauungs- und Entgiftungskräfte und damit die Eiweißverwertung lassen im Alter erheblich nach“, schreibt Lars Johansson in dem Buch „Die Eiweißrevolution!“. Eine Möglichkeit, dem Abbau von Muskelmasse und der Zunahme von Fettgewebe entgegenzuwirken, ist eine gezielte Zufuhr von essentiellen Aminosäuren.

Was sind Aminosäuren?

Aminosäuren sind organische Verbindungen, die als „Bausteine unseres Körpers“ an fast allen Aufbauprozessen im Körper beteiligt sind. Aminosäuren sind z.B. am Aufbau und Erhalt von Muskulatur, der Haut, den roten Blutkörperchen und der Immunabwehr beteiligt. Die in der Nahrung enthaltenen Proteine werden vom Körper in die einzelnen Aminosäuren zerlegt und dann zu unterschiedlichen körpereigenen Proteinen wieder zusammengesetzt. Dabei sind die acht für den Menschen essentiellen Aminosäuren von besonderer Bedeutung, denn diese Aminosäuren müssen mit der Nahrung aufgenommen werden und können nicht vom Körper selbst zusammengebaut werden. Diese essentiellen Aminosäuren heißen L-Valin, L-Methionin, L-Leucin, L-Isoleucin, L-Phenylalanin, L-Tryptophan, L-Threonin und L-Lysin. Fehlt auch nur eine dieser acht essentiellen Aminosäuren, können die verbleibenden Aminosäuren nicht mehr verwertet werden. Es entsteht sogenannter Proteinabfall, der in Glucose umgewandelt wird. Das dabei entstehende Ammoniak muss über Leber und Niere verstoffwechselt und als Harnstoff ausgeschieden werden.

Wenn sie fehlen

Das Fehlen einer einzigen Aminosäure kann zu depressiven Verstimmungen, Müdigkeit und Infektanfälligkeit führen. Innere Unruhe, Schlaf- und Konzentrationsstörungen zählen auch zu den möglichen Anzeichen für einen Mangel an Aminosäuren. Probleme mit der Gewichtsregulierung oder der Strukturverlust von Haut und Haaren lassen sich oft auf einen Mangel an Aminosäuren zurückführen. Besonders im Alter macht sich ein Fehlen von Aminosäuren durch Muskelabbau und Verlust der Vitalität bemerkbar.

In der Nahrung

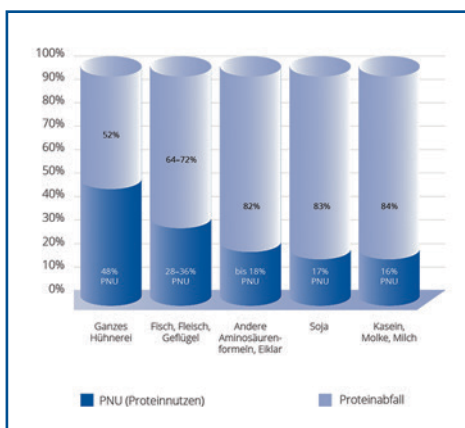
Proteine und damit die Aminosäuren nehmen wir hauptsächlich durch Fleisch, Milchprodukte und Eier zu uns. Auch Walnüsse, Fisch und Soja sind gute Quellen. Allerdings kann von den enthaltenen Aminosäuren nur ein Teil verwertet werden.



Die Aminosäurezusammensetzung eines Nahrungsproteins bezeichnet man als Aminosäuremuster. Die Aminosäuremuster der einzelnen Nahrungsproteine und das menschliche Aminosäuremuster unterscheiden sich so sehr, dass der menschliche Körper unterschiedliche Nahrungsproteine unterschiedlich gut verwerten kann.

Gezielt zuführen

Es gibt inzwischen sehr viele Aminosäureprodukte zu kaufen, jedoch sind diese meist nicht nach dem menschlichen Aminosäuremuster zusammengesetzt und können wie das Nahrungsprotein daher nur zu einem Teil verwertet werden.



Es entsteht wieder Proteinabfall. Prof. Dr. Luca-Moretti entwickelte bereits in den 70er-Jahren eine optimale Zusammensetzung der acht für den Menschen essentiellen Aminosäuren, und nannte diese Master Amino Acid Pattern (Amino Pattern). Aufgrund der optimalen Zusammensetzung der Amino Pattern kann der Körper die darin enthaltenen Aminosäuren zu 99% für den Aufbau von körpereigenem Protein nutzen, es entsteht fast kein Proteinabfall.

Amino Pattern Produkte zeichnen sich durch folgende Eigenschaften aus

- Amino Pattern ist ein veganes Lebensmittel aus hochreinen, freien und kristallinen Aminosäuren.
- Amino Pattern hat eine Bioverfügbarkeit / Verdaulichkeit von nahezu 100%.
- Amino Pattern liefert ein für das menschliche Aminosäuremuster optimales Verhältnis der acht essentiellen Aminosäuren.
- Amino Pattern hat einen außergewöhnlich hohen Proteinnutzen – ca. 99% der enthaltenen Aminosäuren werden für den Aufbau körpereigenen Proteins genutzt.
- Amino Pattern erzeugt lediglich ca. 1% ausscheidungspflichtigen Proteinabfall (Ammoniak, Harnstoff).
- Amino Pattern liefern dabei nach Lebensmittelinformationsverordnung (1 g Protein = 4 kcal) lediglich 40 kcal Energie / 10 Tabletten. Der Proteinaufbaunutzen entspricht ca. 80 g Whey Protein Konzentrat (77% Protein), ca. 72 g Sojaprotein (80% Protein) oder 350 g Fleisch.
- Amino Pattern wird innerhalb von 23 Minuten im Dünndarm komplett resorbiert und hinterlässt keine Verdauungsendprodukte im Darm. Es ist bereits vollständig aufgespalten und benötigt keinerlei Spaltenzyme.
- Amino Pattern wird durch Biofermentation aus gentechnikfreien Nährböden gewonnen. Das Produkt ist allergenfrei (Gluten, Lactose, Milch, Soja etc.), frei von Konservierungsstoffen, frei von Farbstoffen und ohne Einschränkungen verträglich.

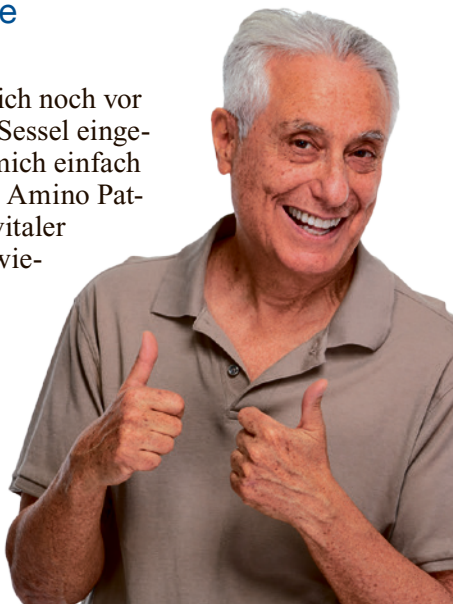
Mit Bewegung wieder fit

Viele Senioren konnten durch die Kombination von ausgewogener Ernährung und gezielter Aminosäurezufuhr mit einem regelmäßigen, einfachen Bewegungsprogramm profitieren. Die Muskulatur konnte gefestigt und die Gangsicherheit, Kraft und Ausdauer verbessert werden.

S. Rosbiegel © SeMa

J. Berg, 79 Jahre aus Ahrensburg

„Vor einem Jahr bin ich noch vor lauter Müdigkeit im Sessel eingeschlafen, ich fühlte mich einfach kraftlos. Seitdem ich Amino Pattern nehme, bin ich vitaler geworden und gehe wieder regelmäßig zum Schwimmen und ins Fitnessstudio. Ich führe wieder ein deutlich aktiveres Leben.“



APOrtha



Natürlich.Pur.



PZN 11859257

PZN 11608265

Auch in Apotheken erhältlich.

Multi Essential Amino Pattern

ist ein veganes Lebensmittel und besteht aus hochreinen, freien und kristallinen Aminosäuren



Für Sie als **SeMa-Leser** gewähren wir bei einer telefonischen Bestellung oder über unseren Web-Shop **10% Rabatt**. Dafür geben Sie bitte diesen Code an: **SEMA17** (*Einmalig pro Kunde).

APOrtha Deutschland GmbH
 Lübecker Str. 2a | 22926 Ahrensburg
 Telefon 04102 - 82 35 308
 Fax 04102 - 47 39 39 3
 Mail info@APOrtha.de
www.APOrtha.de

IMMOBILIENVERKAUF SPEZIELL FÜR SENIOREN

Kirsten Maurer
Immobilien bietet
Senioren mehr als
nur die Vermittlung
Ihrer Immobilie.



Hier steht der Mensch
im Vordergrund!

Wir betreuen Sie persönlich und
individuell und bieten kostenlose,
umfassende Serviceangebote.

Das Haus ist zu groß?

Die Treppen sind zu beschwerlich?

Sie sehnen sich nach einer
wohnlichen Veränderung?

Kirsten Maurer Immobilien
Immobilienvermittlung für Senioren
Am Eiland 9 | 22587 Hamburg-Blankenese
E-Mail: immobilien@kirstenmaurer.de
www.kirstenmaurer.de | Tel.: 040-84 20 20 73

Zögern Sie nicht, rufen Sie uns an!

Wir verkaufen nicht nur, professionell und mit langjähriger Erfahrung in der Immobilienbranche, Ihr Haus oder Ihre Wohnung. Hier kommt es darauf an, darüber hinaus umfassende Hilfestellung und Unterstützung bei allem, was mit der wohnlichen Veränderung zusammenhängt, zu geben.

Wir kommen zu Ihnen und Sie lernen uns unverbindlich kennen. Wir bringen Zeit mit, hören Ihnen zu und erzählen von unserer Arbeit. Sollten Sie sich dazu entscheiden mit uns zusammenzuarbeiten, erledigen wir für Sie alles, was sie nicht selber machen möchten oder können. Wir sind Ihnen u. a. behilflich beim Zusammenstellen aller erforderlichen Unterlagen, bei Behördengängen, der Ab- und Ummeldung von Versorgern (Strom, Telefon). Wir helfen Ihnen, ein neues Zuhause zu finden, vereinbaren Besichtigungstermine, je nach Wunsch in barrierefreien Wohnungen, Betreutem Wohnen oder in einem Seniorendomizil. Wir bieten Ihnen an, Sie zu den Terminen zu begleiten, holen Sie ab und fahren Sie wieder nach Hause. Dieser Service gilt auch für Behördengänge, Notartermine und andere Termine, die mit der Immobilie im Zusammenhang stehen. Wir bieten Ihnen Wohnberatung, Einrichtungshilfe und Unterstützung beim Kauf neuer Möbel und Elektrogeräte.

Alle Leistungen, die wir persönlich erbringen, sind für Sie kostenlos und werden von unserer Courtage bezahlt. Die Courtage zahlt der Käufer. Darüber hinaus bieten wir Ihnen professionelle Ansprechpartner aus unserem umfangreichen Netzwerk an Handwerkern, Seniorenzugzugsservice, Agenturen für Pflegekräfte, Gärtnern, Hausentrümpelern, Reinigungskräften, Hausverwaltern, Architekten, Anwälten, Gutachtern u.a. Wir freuen uns auf Ihren Anruf und beraten Sie gerne unverbindlich.

Aquagymnastik

Fitness-Training mit Zuschuss

Der Wunsch, etwas für seine Gesundheit zu tun, scheitert oft an den Kosten. Sportvereine, wie der SC Alstertal-Langenhorn, bieten daher Programme, die von Krankenkassen gefördert werden.

Teures Zubehör brauchen die Teilnehmer nicht. Alles, was sie dabei haben sollten, wenn am 15. Februar die neuen Aqua-Gymnastik-Kurse beim SC Alstertal-Langenhorn e.V. (SCALA) starten, sind ihre Badesachen. Dann kann es am Mittwoch, Donnerstag und Freitag losgehen: In der Grundschule Eberhofweg stehen sechs je 10-wöchige Kurse im Lehrschwimmbecken auf dem SCALA-Programm.

Effektive Förderung der Gesundheit

Dabei gönnt sich der Einzelne ein Training, das Körper und Wohlbefinden schon nach kurzer Zeit zugute kommt: „Die einfachen Übungen erlauben für jeden Teilnehmer eine effektive Förderung seiner Gesundheit“, sagt der Aqua-Gymnastik-Trainer Hans-Joachim Deike vom SC Alstertal-Langenhorn e. V. Die Gründe dafür liegen im Element Wasser selber, wie der SCALA-Trainer betont. Der Auftrieb in der nassen Umgebung verringert die Schwerkraft und erlaubt so ein gelenkschonendes Training. Damit werde das Verletzungsrisiko praktisch auf Null reduziert, bringt es Deike auf den Punkt.

Viele Pluspunkte der Aqua-Gymnastik

Das ist nicht alles: Da der Wasserwiderstand alle Muskelgruppen trainiert, auch solche, die wir kaum benutzen oder bemerken, wirkt dieses Fitness-Training fast wie eine Ganzkörpermassage. „Außerdem kräftigt der Wasserdruck die Atemmuskulatur und senkt den Blutdruck, Joggen im Wasser ist das beste Herz-Kreislauf-Training“, so SCALA-Trainer Deike weiter. Gerade für ältere Menschen ist das eine gute Sache, denn sie können sich schonend aber effektiv fit halten.

Außerdem sorgt Aqua-Gymnastik für ein geselliges Miteinander, denn die Kurse werden für Gruppen angeboten. Und dann gibt es noch einen weiteren Anreiz, sich bei SCALA ins Wasser zu begeben: „Das Programm ist evaluiert und mit dem Gütesiegel ‚Sport pro Gesundheit‘ ausgezeichnet. Es wird von den Krankenkassen bezuschusst“, sagt Hans-Joachim Deike.

Weitere Infos unter: SC Alstertal-Langenhorn e.V., www.scala-sportclub.de

A. Petersen © SeMa

Aqua-Gymnastik

10 Termine:

mittwochs ab 17 Uhr, donnerstags um 12 Uhr,
freitags ab 9 Uhr, 10 Uhr, 10:45 Uhr und 11:30 Uhr.
Anmeldung und Beratung beim Aqua-Trainer
Hans-Joachim Deike, Tel. (040) 28 46 30 39

Gleichgewicht?

Das lässt sich trainieren!

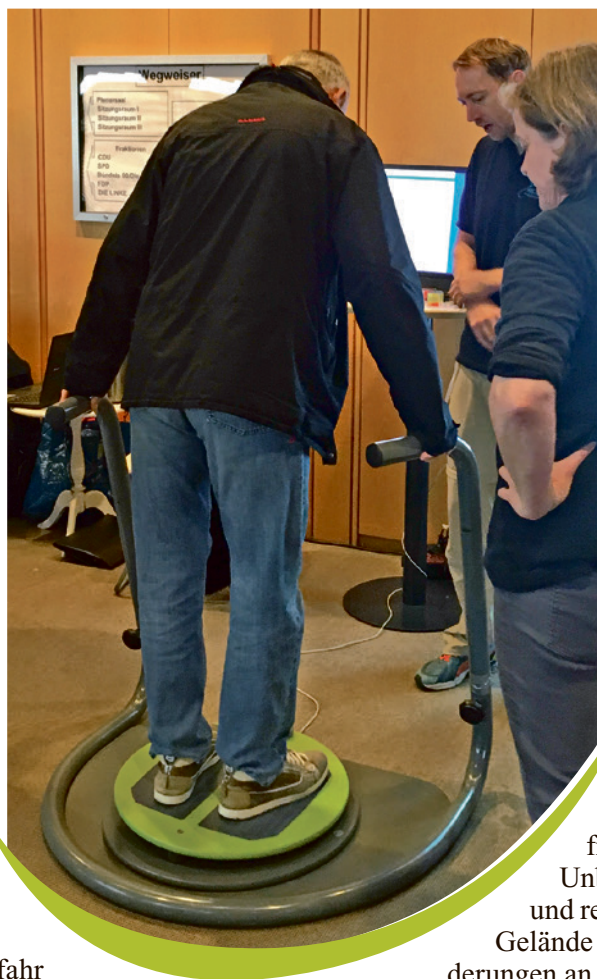
(pi) Mit einem interessanten Stand auf der Messe vertreten: HIS e.V. – ein Förderverein am Fachbereich Bewegungswissenschaft der Universität Hamburg.

Hier konnten die Besucher der Messe ihr Gleichgewicht testen. Über 80 Personen stellten sich dieser Herausforderung, viele von ihnen mit einem vorweggenommenen „Oh, das Gleichgewicht ist bei mir ganz schlecht!“.

Die Aufgabe bestand darin, eine (nur auf einem schmalen Grat befestigte) Trittplatte für 30 Sekunden möglichst mittig auszubalancieren – selbstverständlich ohne Gefahr für Leib und Leben, da bei seitlicher Kippung relativ schnell der Bodenkontakt der Platte ein Umknicken oder ähnliches verhinderte.

Die Daten so einer Messung wurden dann vom Computer mit anderen Messungen verglichen und das eigene Vermögen im Vergleich in der eigenen Altersklasse grafisch dargestellt. Die Sportwissenschaftler gaben noch einige persönliche Informationen und auch Übungstipps für den Alltag dazu.

„Wirklich spannend“, so Diplomsportwissenschaftler Andreas Meyer, „werden solche Messungen für uns allerdings eher im Vorher-Nachher-Vergleich.“ Die Gleichgewichtskompetenz lässt sich nämlich – in jedem Alter! – hervorragend trainieren. Genau wie Muskeln im Training „gereizt“ werden müssen, brauchen auch die Sinne Herausforderung



und Anregung, um Stück für Stück über eine verbesserte Wahrnehmung auch schneller und klüger zu reagieren.

„Viele unserer Bewegungsangebote werden mit solchen Messungen begleitet“, erzählt Meyer: „Vor allem bei unseren Skilanglaufkursen haben wir tolle Langzeitdaten erheben können, da viele Teilnehmer uns schon seit 10, 15 Jahren begleiten.“ Die Datenlage belegt: Die meisten werden zwar biologisch älter, verjüngen sich aber hinsichtlich ihrer koordinativen Leistungen. Hinzu kommt: Die Bewegung in der Natur sorgt für ganz besondere Glücks-Erlebnisse: Der Kreislauf wird angeregt, man atmet freier, die Eindrücke von Weite und Unberührtheit beruhigen die Nerven und regen den Geist an. Ein interessantes Gelände hält zudem natürliche Herausforderungen an die Geschicklichkeit bereit.

Mehr Informationen über die interessanten Angebote des Fördervereins unter www.hisev.de oder über HIS e.V. (040) 42838 3605.



Der Pöhlshof
Rathausallee 83 a, 22846 Norderstedt

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

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

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

Wohnungsunternehmen **Plambeck**  Ochsenzoller Straße 147
22848 Norderstedt
www.plambeck.com

 *sich des Lebens freuen*
EMMAPLAMBECKHAUS

»Service-Wohnungen mit Betreuung«

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

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

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

Betreuung durch die  **Elim-Diakonie**

Wohnungsunternehmen **Plambeck**

www.emmaplambeckhaus.de

Hamburger Seniorinnen stürmen regelmäßig den Kölner Karneval

Humor ist wenn man trotzdem lacht. So oder ähnlich fühlen viele Norddeutsche, wenn sie in den kommenden Wochen wieder das bunte Karnevals-Treiben in den rheinischen Hochburgen der inszenierten Fröhlichkeit verfolgen. Ob nun der Hamburger zum Lachen in den Keller geht oder nicht, so ganz scheint er sich hinter der roten Pappnase oder im selbst geschneiderten Biene-Maja-Kostüm nicht wohl zu fühlen. Auch viele Senioren von der Waterkant schütteln beim Anblick der feucht-fröhlichen Massen an Rhein, Main oder Mosel nur die norddeutschen Dickschädel. Es gibt aber auch Hamburger Best-Ager, die es genau aus diesem Grund in die bunte Feierschar in Köln zieht. Das Senioren-Magazin hat sich auf die Spur des Karneval-Tourismus 70 plus gegeben.

Es ist schon ein ungewohntes Bild. 20 Hasenohren mit den dementsprechenden Köpfen darunter warten auf Bahnsteig 11 des Hamburger Hauptbahnhofes auf die Einfahrt des Intercity nach Köln. Dabei handelt sich weder um einen Insassen-Transport von Hagenbecks Tierpark, noch um den Betriebsausflug eines hanseatischen Kleintiervereins. Nein, es sind zehn Damen im besten Alter, die ihren bunten Kopfschmuck,

der eben stark an Hasenlöffel erinnert, selbstbewusst zur Schau der Reisenden stellt. Die munteren hanseatischen Seniorinnen sind mal wieder losgelassen worden und für sie gibt es nur ein Ziel: Der Karneval in Köln hat es den Damen mit dem Altersschnitt von gut 70 Jahren mal wieder angetan. Nicht ein bisschen, nein das volle Programm in der Rhein-Metropole muss es sein. Seit nunmehr fast einem Jahrzehnt heißt es für die Hamburger Seniorinnen alle zwei Jahre: Rosa-rote Hasenohren auf, bunte Tüllschleifen in den Haaren, Kostüme im Koffer, Seele in Feierlaune und die Post – besser der Zug – Richtung Rheinland geht ab.

Schon bei den Elbbrücken ist der Rhein dann stimmungsmäßig ganz nahe. „Gezwungen wird bei uns niemand, aber wer mitkommt, ist schon in der Bahn in Feierlaune“, sagt die Harburgerin Anke Becker (70), auf deren Kopf auch die beiden übergroßen tierischen Hörmuscheln wackeln. „Wir haben doch nichts zu verlieren, niemand muss das gut finden“, fügt sie an. Die Kölner seien ein offenes herzliches Volk, da falle es nicht schwer, vor Ort einfach mitzumachen. Viele in der Gruppe, die es in den vergangenen Jahren ausprobiert hätten, seien angenehm überrascht gewesen. Dabei gibt es auch alte Karnevals-Hasen: Die Frankfurterin Rosi el Borgi-Eufe, die es nach Hamburg verschlagen hat, kennt das Treiben schon aus ihrer alten Heimat. „In Mainz zum Beispiel ist der Humor wesentlich politischer, mir liegt der Umzug in Köln mehr“, schildert die 72-jährige, die seit einigen Jahren in Hamburg-Uhlenhorst wohnt, ihre Erfahrungen unter den lila Löffeln.

Die Jecken vom Jungfernstieg

*Hanseatische Stimmung am Rhein:
Die Gruppe beim Feiern in Köln.*



Lange Aktiv Bleiben (LAB) ist ein Verein, in dem ältere Menschen gemeinsam Freizeit gestalten, das Leben aktiv und gemütlich genießen und Talente gefördert und ausgetauscht werden. Es gibt in Hamburg 13 LAB Treffpunkte.

Der LAB Treffpunkt St. Georg bietet ein umfangreiches Programm an:

Spiele:	Skat, Canasta, Schach, Bingo, Darts, Wii –Sportsbowling
Musik/Kunst:	Chor – Aquarell – Literatur
Sprachen:	Englisch – Spanisch
Computer:	PC – Beratung
Gesundheit:	Rückengymnastik-Qigong- Gedächtnistraining
Freizeit:	Unternehmenslustige ab 60 in Aktion- Gesprächskreis-Klönrunde-Ausflüge



Treffpunkt St. Georg, Hansaplatz 10, 20099 HH, Tel.: 040/24 14 90,
E-Mail: st.georg@labhamburg.de

SCALA-clubaktiv-Aktionswoche

Samstag, 25.02.-Freitag, 03.03.17

Informieren, beraten lassen, mitmachen!

Die Aktionswoche bietet spannende Vorträge von Medizinern und anderen Experten rund um folgende Themen:

- Gesundheit, Bewegung, Ernährung
- Diverse Schnupperangebote im Kursbereich
- Persönliche Tests im Bereich Körperfettanalyse, Herz-Kreislauffähigkeit oder Messung der Rumpfkraft

Alle Vorträge, Tests und Mitmachangebote sind kostenfrei.

SCALA-clubaktiv, Schlehdornweg 10, 22335 Hamburg

Informationen: www.scala-sportclub.de,

www.clubaktiv-online.de, Tel.: 040/300 62 99-202



„Die bunten Wagen finde ich sehr schön, aber die Jahreszeit ist mir zu kalt. Teilnehmen würde ich nicht.“

Marianne Grieger (70, Neu Allermöhe):

„Ich habe mit dem organisierten Frohsinn so meine Probleme. Für mich ist das nichts.“

Petra Dürkop (67, Eimsbüttel)



Auch in Hamburg gehen die munteren Seniorinnen gern feiern.

So läuft der Kölner Karneval 2017

Die Haupt-Karnevalstage, an denen mächtig gefeiert wird, beginnen am 23. Februar 2017 mit der Weiberfastnacht, Höhepunkt ist der Rosenmontag und er dauert bis Veilchendienstag am 28. Februar.

- An Weiberfastnacht geht es um 11.11 Uhr los - manche Plätze sind aber schon Stunden vorher sehr voll.

- An allen Karnevalstagen wird in der gesamten Stadt gefeiert: in jeder Kneipe in der Innenstadt und auch in den Veedeln. Vor manchen Kneipen und Brauhäusern bilden sich schon gegen 7 Uhr morgens lange Schlangen.

- In so gut wie allen Kneipen läuft Karnevals-Musik, in manchen wird auch mal mit Schlagern gemischt.

- Kostüme: Karneval feiern ohne Kostüme geht nicht. Es muss keine aufwendige Verkleidung sein - zur Not reicht eine Perücke oder ein bisschen Schminke.

- Rosenmontagszug: Der unbestrittene Höhepunkt der Karnevals-Session. Man sollte sich sehr früh einen Platz an den besten Stellen besorgen.

- Umfangreiche Informationen zum Kölner Karneval gibt es im Internet unter <http://www.koeln.de/tourismus/karneval>.



Sie fallen schon in Hamburg auf: Die lustige Hamburger Seniorengruppe mit ihren bunten Hasenohren vor der Abfahrt.

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

GOLDANKAUF 111 Hamburg

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



- HH-Uhlenhorst, Herderstraße 2, Tel. 040/77 18 06 50
Buslinien 25 und 172, Station Hebbelstraße
 - HH-Groß-Borstel, Borsteler Chaussee 179, Tel. 040/75 36 35 60
Buslinien 23, 34 und 114, Station Warnckesweg
- Öffnungszeiten: Montag bis Freitag, 10 bis 17 Uhr
Infos: www.goldankauf-silberankauf-hamburg.de

OPTIK DANIEL

hingucken ... reinschauen ... durchblicken



Spezialbrillen bei altersbedingter Makuladegeneration (AMD)

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

Jetzt Termin vereinbaren!
Tel. 040 - 40 87 01

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel

„Zumindest in meinem Alter ist mir das auf der Straße zu laut und zu dieser Jahreszeit auch zu kalt.“

Erika Pogarny
(84, Uhlenhorst)

Die Idee für die Feier-Flucht gen Westen hatte vor einigen Jahren Ilona Jakubzig (70) gehabt, deren Idee schnell Freundinnen fand. So überzeugt sei man zunächst nicht gewesen, aber eben experimentierfreudig. Einen Testlauf gab es in Bremen, aber die wahre Karnevals-Stimmung herrsche eben nur am Rhein. „Schon mit meinem Mann habe ich die Atmosphäre genossen, jetzt machen wir das eben im Damen-Club“, ist das Motto der flotten Frau aus Langenhorn. „Und um das gleich klarzustellen: Unangenehm angemacht worden sind wir noch niemals, davor haben wir auch keine Angst.“ Und so nimmt unsere weibliche Hasentruppe – auch Männer dürften gern dabei sein, aber das habe sich noch nicht ergeben – dann auch alles mit: Hotel immer im belgischen Viertel, Revue in der Köln-Arena, Umzüge durch die Altstadt und hier und da auch ein Feigling – das alles natürlich jeweils in fachgerechter einheitlicher Karnevals-Bekleidung. Der steife Norddeutsche ist zu Hause geblieben, die hanseatischen Jecken haben sich unters Volk gemischt. „Hamburg grüßt Köln“ steht in großen Lettern auf den schneeweißen Anzügen. Noch Fragen? Oh

„Ich bewundere diejenigen, die dort hinfahren. Ich sehe die Züge sehr gern im Fernsehen.“

Elisabeth Böttcher
(78, Hamburg-Öjendorf)

ja. Die wenigsten Hanseaten können diesem Treiben nämlich etwas abgewinnen. „Der Karneval ist nicht so mein Ding, auf Kommando kann und will ich nicht lustig sein“, drückt Karin Odia (81) aus, was nicht nur Senioren an der Waterkant abwinken lässt. Ihr stimmt ein Großteil der Nordlichter zu: „Wir haben den besseren Humor im Norden, er ist spontaner und nicht so gespielt“, ist die Standard-Meinung zwischen Nord- und Ostsee. In der Tat: Schon die fast obligatorischen Schlips-Attacken an Aschermittwoch lassen sogar viele Rheinländer am richtigen Maß des Humors zweifeln. So gibt es dann sogar einen umgekehrten Karnevals-Flüchtlings-Treck von West nach Nord – natürlich ohne Hasenohren auf dem Kopf.

Mag die Mehrheit der Norddeutschen dem Karneval zumindest reserviert gegenüber stehen, unsere agilen Seniorinnen aus der Hansestadt stört das wenig. „Jeder soll doch das machen, was er will. Wir wollen alle zwei Jahre nach Köln“, ist ihr Motto. Und in der Tat: Wenn im vergangenen Jahr fast 1,5 Millionen Besucher den Umzug in Köln sahen, mehr als 10.000 Personen an den Gruppen des 7,5 Kilometer langen Zuges beteiligt waren und 78 Kapellen die Stimmung anheizten, kann das alles nicht so verkehrt sein. Darum: Rein in den Zug der Glückseligkeit, vom 25. bis 28. Februar ist es wieder so weit. Ob mit Clowns-Masken im Gesicht, mit Tüllschleifen im Haar – oder eben mit rosaroten Hasenlöffeln auf dem Kopf.

K. Karkmann © SeMa

„Die Veranstaltungen sind teilweise ganz lustig. Teilnehmen müsste ich aber nicht und nach Köln muss ich auch nicht unbedingt.“

Klaus Grieger (72, Neu-Allermöhe)

„Natürlich trinken auch wir in Köln mal einen Schluck, es bleibt aber alles in Maßen. Wir haben bislang dort kaum Betrunkene gesehen.“

Rosi el Borgi-Eufe: (72, Uhlenhorst)

„Wohnen mit Service“

Seniorenwohnanlage Christuskirche
Norderstedt-Garstedt

Vermietung direkt durch den Eigentümer

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

Ev.-Luth. Kirchenkreis
HH-West/Südholstein
Stapelstraße 8b
22529 Hamburg

Telefon:
040/181 315-570
E-Mail: wohnen@
kirchenkreis-hhsh.de

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, Tagespflge, einer Dementen-WG und einiger Wohnungen für Familien.

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

2 Zimmer
52,26 - 72,26 m²
Wohnfläche

Miete
netto kalt:
€ 574,86
bis € 794,86
zzgl. Nk. und
Serviceentgelt
Courtagefrei!

Bedarfsausw.: 38,8
kWh/(m²a) Holzpellets

MIT JUNGEN MENSCHEN KULTUR ERLEBEN

DAS GENERATIONENPROJEKT IN
KOOPERATION MIT HAMBURGER
SCHULEN UND KulturLeben Hamburg e.V.



Melden
Sie sich an!
040/46 08 45 35
Do. 14-18 Uhr

KULTURISTENHOCH2

www.kulturisten-hoch2.de

post@kulturisten-hoch2.de

Ein Projekt der GEMEINSAM!
Jung und Alt für Teilhabe und
Lebensfreude gUG(mbH)



Wie machen Sie mit in einer Seniorenvertretung?

Am 31. März 2017 geht die jetzige Amtsperiode der Seniorenbeiräte zu Ende. Ab 1. April 2017 beginnen Neuwahlen.

Jeder Hamburger Mitbürger über 60 Jahre kann sich in dem Bezirk, in dem er wohnt, zur Wahl stellen zur Mitwirkung in der Seniorenarbeit.

1. Schritt: Sie werden Seniorendelegierte/-r

Dahin führen 2 Wege:

1.) Sie sind Mitglied in einer Organisation/einer Einrichtung, die sich ganz oder überwiegend mit seniorenrelevanten Dingen beschäftigt (Chor, Partei, Bürgerverein, Seniorentreff ...). Diese Gruppierung entsendet Sie als Seniorendelegierte/-n, indem sie Ihren Namen und Adresse an das jeweilige Bezirksamt weiterleitet. Meldeschluss: 18. Februar 2017.

2.) Sie sind eine Einzelperson, möchten sich aber in die Seniorenarbeit einbringen. Sie fordern über Ihr Bezirksamt ein so genanntes Unterstützerformular an bzw. laden es sich selbst aus dem Internet herunter (www.lsb-hamburg.de). 20 Personen über 60 Jahre und in Ihrem Bezirk wohnend unterstützen mit ihrem Namen und ihrer Adresse Ihr Interesse, als Seniorendelegierter mitwirken zu können. Das Unterstützerformular senden Sie an Ihr Bezirksamt. Einsendeschluss: 18. Feb. 2017.

Adressen der 7 Bezirksämter:

Altona: Frau Gutenmorgen, BA Altona, SR 13, Platz der Republik 1, 22765 Hamburg

Bergedorf: Frau Meier, BA Bergedorf, SR 122, Wentorfer Str. 38, 21029 Hamburg

Eimsbüttel: Frau Wuttke, BA Eimsbüttel, SR 34, Grindelberg 62-64, 20144 Hamburg

Hamburg-Mitte: Frau Ahlers, BA Mitte, Seniorenbeauftragte M/D3, Klosterwall 8, 20095 Hamburg

Hamburg-Nord: Frau Schröder, BA Nord, SR 14, Kümellstr. 7, 20249 Hamburg

Harburg: Herr Kröger, BA Harburg, SR 53, Harburger Ring 33, 21073 Hamburg

Wandsbek: Herr Zepik, BA Wandsbek, SR 13, Schlossstr. 60, 22041 Hamburg

2. Schritt: Einladung an Sie als Seniorendelegierte/-r

Ihr zuständiges Bezirksamt lädt Sie per Brief ein zur konstituierenden Delegiertenversammlung in Ihr Bezirksamt. Dort wählen Sie aus Ihrer Mitte zunächst eine/n Seniorendelegierten-Vorsitzende/-n und zwei Stellvertreter/-innen. Damit ist

die Versammlung geschäftsfähig. Die Versammlung wählt aus ihrem Kreis 11 Personen als Seniorenbeiräte. Ihren Wunsch zu kandidieren können Sie gleichzeitig mit Ihrer Meldung beim Bezirksamt oder vor der Wahl zum Seniorenbeirat äußern. Dieser Schritt findet in den einzelnen Bezirken zu verschiedenen Terminen statt, ist aber bis zum 13. April 2017 abgeschlossen.

3. Schritt: Konstituierende Sitzung der Seniorenbeiräte

Bis zum 12. Mai 2017 treten die 11 gewählten und bis zu 8 hinzu bestimmten Mitglieder zu ihrer 1. Sitzung zusammen. Wenn Sie nicht zu den 11 Gewählten gehören, aber trotzdem mitwirken wollen, bekunden Sie vor der Sitzung Ihr Interesse beim Bezirksamt, als zubestimmtes Mitglied kandidieren zu wollen.

4. Schritt: Konstituierende Sitzung des Landesseniorenbeirats

Jeder Bezirk entsendet 1 Mitglied in den Landesseniorenbeirat. Hinzu kommen 2 Senioren mit Migrationshintergrund, entsandt vom Integrationsbeirat, und 6 hinzu bestimmte Mitglieder. Auch hier können Sie sich darum bewerben, ausgewählt zu werden. Sie richten Ihre Interessenbekundung bis zum 12.05.17 an die Geschäftsstelle des Landesseniorenbeirats: Anke Fischer-Limbach, Heinrich-Hertz-Str. 90, 22085 Hamburg, Tel. 040/428 37 -4676.

Die Mitarbeit in den Seniorenvertretungen der Hansestadt Hamburg als Experte in eigener Sache ist sinnstiftend und bereichernd. Die eigenen Erfahrungen einbringen zu können und das Leben der Mitmenschen leichter und schöner zu machen ist arbeitsreich, zeitaufwendig, manchmal aufreibend, aber lohnend. Wir helfen anderen Menschen in unserer Stadt, die Hilfe brauchen. Etwas Sinnvolleres gibt es nicht.

Kandidieren Sie, machen Sie mit, bringen Sie sich ein: Die noch amtierenden Seniorenbeiräte freuen sich auf viele neue Mitstreiterinnen und Mitstreiter.

Herzlichst! Brita Schmidt-Tiedemann (Vors. LSB-HH)



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

Quinoa stammt ursprünglich aus Südamerika und ersetzt dort die gängigen Getreidearten. 2013 war das „Internationale Jahr der Quinoa“, das die Vereinten Nationen ausgerufen hatten, da die Pflanze besonders nahrhaft und leicht anzubauen ist. Sie enthält essentielle Aminosäuren und Vitamine wie Vitamin C und E sowie viele B-Vitamine. Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium und Mangan stecken in Quinoa. Quinoa ist glutenfrei. Wer auf seinen Säuren-Basen-Haushalt acht geben muss, kann mit der basischen Quinoa andere, sauer wirkende Nahrungsmittel ausgleichen.

Chia-Samen kommen aus Mexiko und gehören zur Gattung der Salbeipflanzen. Sie sind reich an Omega-3-Fettsäuren, Antioxidantien, Proteinen, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen (z.B. fünfmal soviel Kalzium wie Milch, dazu Eisen und Magnesium) sowie an sekundären Pflanzenstoffen. Die Samen schmecken eher neutral und eignen sich deshalb gut als Beigabe zu Müslis, Brot, Pudding und Smoothies. Veganer nutzen Chia als Ersatz für Eier oder Gelatine, da sich die Samen als Bindemittel eignen. Mit Wasser, Reis-, Mandel oder Sojamilch vermischt, bildet sich ein Gel, das sich zum Backen eignet.

Leinsamen Der Lein, auch Flachs genannt, gehört zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt. Da Leinsamen im Verdauungstrakt aufquillt und damit Druck ausübt, gibt das den Anreiz auf die Darmmuskulatur, sich zu bewegen. So helfen Leinsamen gegen Verstopfung. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist dabei äußerst wichtig, damit der Leinsamen aufquellen kann. Leinsamen enthält Omega-3-Fettsäuren. Da Leinsamen die Aufnahme von Medikamenten über den Darm behindern kann, sollte man zwischen Arznei und dem Essen von Leinsamen zwei bis drei Stunden Pause machen.

Sonnenblumenkerne Lange Zeit nur als schöne Zierpflanze genutzt, zogen ihre Kerne im 17. Jahrhundert als Nahrungsmittel in die Küche ein. Sonnenblumenkerne punkten durch ihren hohen Gehalt an Folsäure: In 100 g finden sich rund 100 Mikrogramm von diesem B-Vitamin. Außerdem sind Sonnenblumenkerne reich an Magnesium und Phosphor.

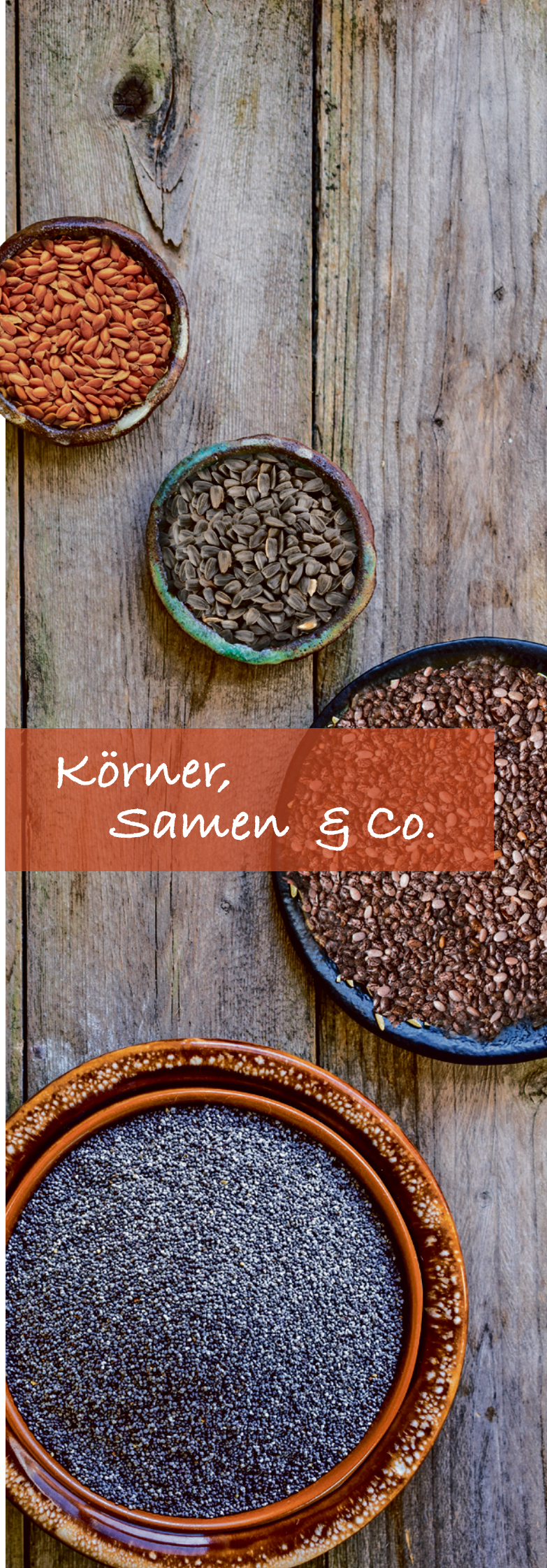
Kürbiskerne Im Orient und in arabischen Ländern werden statt Kartoffelchips Kürbiskerne geknabbert. Eine sehr gesunde Variante, denn Kürbiskerne liefern viele Vitamine aus der B-Gruppe und Vitamin E. Zudem Phytosterine, die unter anderem bei Blasenbeschwerden günstig wirken.

Sesam gilt als älteste Ölpflanze der Welt und stammt ursprünglich aus Ländern Afrikas und Indiens. Der nussig schmeckende Samen hat viel Kalzium, Magnesium, Zink und Eisen zu bieten. Er hat zudem Selen zu bieten, das den Stoffwechsel und das Immunsystem unterstützt.

Hanf Die Samen der Hanfpflanze sind eigentlich kleine Nüsse. Trotzdem sind bisher keine Allergien auf Hanf bekannt und glutenfrei sind sie auch. Hanfsamen enthalten viel hochwertiges Eiweiß. In ihnen stecken Magnesium, Kalium und Eisen, sowie die Vitamine B1, B2 und E. Sie weisen auch Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren auf. Von Hanfsamen, die als Nahrungsmittel verkauft werden, bekommt man auch keinen Rausch, denn sie stammen von Pflanzen, aus denen man das Rauschmittel Tetrahydrocannabinol (THC) fast vollständig herausgezüchtet hat.

Mohn Er enthält viel hochwertiges Eiweiß und lebenswichtige Fettsäuren. Außerdem verfügt er über einen hohen Eisengehalt und liefert viel Kalzium, Magnesium und Kalium. Zudem punktet Mohn mit der hochwertigen Fettsäure Linolsäure und B-Vitaminen.

S. Rosbiegal © SeMa



Körner,
Samen & Co.

Ob als leckere Ergänzung bei Salaten oder den interessanten Kick bei Süßspeisen: Körner und Samen schmecken lecker und sind zudem sehr gesund. Viele von ihnen haben einen hohen Gehalt an essentiellen Fettsäuren. In den letzten Jahren sind exotisch klingende Varianten wie Quinoa und Chia hinzugekommen und bereichern den Speiseplan. Da aber alle einen hohen Kalorienwert haben, sollte man sie sparsam einsetzen.

Germknödel mit Mohn (2 Portionen)

Zutaten: 125 g Mehl, 60 ml Milch, 1 Ei (Größe S), 10 g Hefe, 1 Prise Salz, 1 EL Zucker, 2 EL Pflaumenmus, Mohn und Zucker, je nach Geschmack Vanillesoße oder zerlassene Butter zum Übergießen des Germknödels

Zubereitung: Die Milch leicht erwärmen. Die Hefe mit der lauwarmen Milch verrühren, bis sie sich ganz aufgelöst hat. Mehl, Salz, Ei und den Zucker in eine Schüssel geben. Milch mit Hefe zu dem Mehl gießen und verkneten. Wenn der Teig noch sehr klebrig ist, so viel Mehl hinzufügen, bis er nicht mehr klebt. An einen luftdichten Platz stellen (in den Backofen ohne Hitze) und eine Stunde lang gehen lassen.

Anschließend den Teig in zwei Teile teilen und auf einer sauberen Arbeitsfläche zu Kreisen flachdrücken (ca. 10-15 cm im Durchmesser). Jeweils einen Esslöffel Pflaumenmus in die Mitte setzen, den Teig von den Rändern her nach oben zusammenführen und zu Knödeln formen, so dass keine Nahtstellen mehr sichtbar sind. Germknödel auf ein Brett legen und mit einem feuchten Tuch abgedeckt weitere zehn Minuten ruhen lassen.

Einen großen Topf mit leicht gesalzenem Wasser füllen und zum Kochen bringen. Die Knödel mit einer Schöpfkelle vorsichtig hineinlegen, den Deckel schließen und 20 Minuten köcheln lassen. Der Deckel darf während der Kochzeit nicht angehoben werden, da die Knödel sonst zusammenfallen. Nach dem Kochen mit einer Schöpfkelle herausheben und in tiefe Teller setzen. Die Knödel nach Geschmack mit Vanillesauce oder zerlassener Butter übergießen und ganz zum Schluss mit Mohn und Zucker bestreuen.



Fisch mit Sesampanade

(1 Person)

Zutaten: 2 Schollenfilets (200 g), 1 gehäufter EL Sesam, 2 EL Rapsöl, 1 Ei, 1 EL Mehl, Salz

Zubereitung: Fisch waschen, trocken tupfen und salzen. Die Filets in Mehl wenden, abschütteln, durch das verquirlte Ei ziehen und dann in Sesam wenden. Öl erhitzen. Den Fisch bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je zwei Minuten braten.

Mangojoghurt mit Leinsamen

(2 Personen)

Zutaten: 1 Mango, 1 EL Leinsamen, 2 Vollmilchjoghurts, 2 TL Honig

Zubereitung: Joghurts mit dem Honig verrühren. Leinsamen unterheben. Mango waschen und trocken tupfen. Die Schale entfernen und das Fruchtfleisch in großen Stücken vom Kern schneiden. Dieses in Würfel teilen. Sechs Würfel beiseite legen. Die Mangostücke in zwei Gläser aufteilen. Den Joghurt darüber geben und mit jeweils drei Mangowürfeln verzieren.

Brot mit Chia-Samen

Zutaten: 100 g Roggenvollkornmehl, 100 g Dinkelvollkornmehl, 150 g Weizenmehl Typ 550, 50 g Chia-Samen, 1 TL Salz, 75 g Sauerteig, ½ Würfel Hefe, 250 ml Wasser, 1 EL Zucker

Zubereitung: Die Hefe in acht EL lauwarmem Wasser auflösen und den Zucker hinzugeben.

Die Mehlsorten miteinander vermischen. 350 g von der Mehlmischung in eine Schüssel sieben. Nun eine Mulde hineindrücken, die aufgelöste Hefe hineingießen und mit Mehl leicht abdecken. Die Schüssel mit einem Küchentuch abdecken und für eine halbe Stunde warm stellen (z. B. Im Backofen bei 40°C oder in der Nähe einer warmen Heizung).

Die Chia-Samen in 200 ml lauwarmem Wasser einweichen und abgedeckt zu Seite stellen.

Diesen Grundteig mit dem restlichen Mehl, dem Salz, den Samen und dem Sauerteig auf eine Arbeitsfläche geben. Die Zutaten für ca. zehn Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten, ziehen, schlagen. Der Teig muss am Ende des Knetens eine glatte Oberfläche haben.

Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte große Form geben, da sich der Teig noch verdoppelt. Mit Wasser bestreichen und weitere 45 Minuten warm stellen.

Den Backofen auf 250 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Nach zehn Minuten Vorheizzeit eine ofenfeste Schale mit 200 ml Wasser auf den Boden des Backofens stellen. Erst wenn der Backofen vollständig vorgeheizt ist, das Brot hineinstellen und bei 250 Grad für zehn Minuten backen. Nun die Backofentür kurz öffnen, um den Teig mit Wasser zu bestreichen.

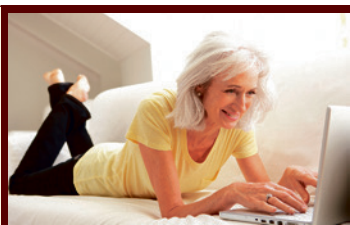
Den Backofen auf 210 Grad runterschalten und weitere 30 Minuten backen. Wieder mit Wasser bestreichen und noch einmal 20 Minuten backen.

Nach der Backzeit wird der Backofen ausgeschaltet, aber die Tür noch geschlossen gehalten. Nach fünf Minuten die Backofentür leicht öffnen. Nach weiteren zehn Minuten die Backofentür ganz öffnen und nach weiteren 15 Minuten kann das Brot aus dem Backofen genommen werden.

Das Brot aus der Form lösen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Besuchen Sie auch unsere Homepage

www.semahh.de
www.senioren-magazin-hamburg.de
www.senioren-magazin.hamburg



Anzeigenberatung und -annahme:

HWWA-Werbeagentur GmbH

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

Von der Piste in den Biergarten

Sonnenskifahren: Oberbayerische Wintersportorte locken mit speziellen Angeboten für den Frühlingsbeginn

Die oberbayerischen Skigebiete bieten gut präparierte Pisten - und günstige Preise in der Nebensaison.
Foto: djd/Tourismus Oberbayern München

(djd). Nach den Weihnachts- und Faschingsferien, wenn die Warteschlangen vor den Liften kürzer oder während der Woche gar nicht mehr vorhanden sind, locken die oberbayerischen Skigebiete mit einer Extraportion Entspannung und Entschleunigung.

Die „Alpine Heimat“ Oberbayern (www.alpine-heimat.de) rund um das Tölzer Land, den Chiemgau, das Chiemsee Alpenland, Garmisch-Partenkirchen und die Alpenregion Tegernsee-Schliersee sowie das Berchtesgadener Land bietet für jeden Wintersport-Begeisterten - ob klein oder groß, Anfänger oder Profi - die passende Abfahrt.

Unbeschwert auf ins Pistenvergnügen

Noch erholsamer wird das Pistenvergnügen, wenn man das Auto zu Hause lässt. Alle Skigebiete am oberbayerischen Alpenrand sind von München aus bequem und unbeschwert mit Zug oder Bus erreichbar. Und auch die schwere Ausrüstung kann daheim bleiben, denn Ski, Stöcke und Snowboards sowie die passenden Schuhe stehen in Verleih-Shops oder Skischulen bereit.

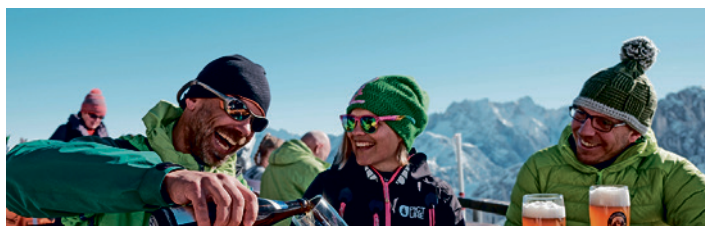
Wer perfekte Schwünge erlernen möchte, vertraut sich den professionell ausgebildeten und meist mit jeder Menge oberbayerischem Humor ausgestatteten Skilehrerinnen und Skilehrern an. In der „Alpinen Heimat“ Oberbayern können sich Boarder und Skifahrer auf bestens präparierte Pisten und attraktive Preise freuen. Unter www.alpenplus.com gibt es ausführliche Informationen rund ums Skifahren in Oberbayern und zu den Spezialangeboten in der Nebensaison.

Sonnencreme nicht vergessen

Die zusätzlichen Sonnenstunden der länger werdenden Tage lassen sich auch beim Einkehrschwung in einer der vielen oft familiengeführten Hütten genießen - Panoramablicke auf die umliegenden Gipfel sind dabei natürlich inbegriffen. Die Hindenburghütte in Reit im Winkl, die Speckalm im Bayrischzeller Skigebiet Sudelfeld, die Kreuzalm im Classic Skigebiet von Garmisch-Partenkirchen und viele andere Berghütten verfügen über große Terrassen mit Liegestühlen. Auch im Tal haben bereits die ersten Biergärten geöffnet und laden zum sonnigen Genuss mit Bier und Schmanckerl ein. Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor und Sonnenbrille nicht vergessen!

Weißer Woche in Oberbayern

Entspanntes und deutlich günstigeres Pistenvergnügen außerhalb der Hochsaison bieten unter anderem die oberbayerischen Alpen Plus-Gebiete. In der Weißen Woche vom 11. bis 18. März 2017 gibt es den Sechs-Tage-Skipass zum halben Preis. Voraussetzung ist ein einwöchiger Aufenthalt in einem Übernachtungsbetrieb der jeweiligen Region. Unter www.alpenplus.com/weisse-wochen finden Interessierte weitere Informationen. Ins Berchtesgadener Land (www.berchtesgadener-land.com) lockt außerdem ein Special mit vier Nächten inklusive Frühstück, einem Drei-Tage-Skipass sowie ermäßigtem Eintritt in die Watzmanntherme (ab 175 Euro pro Person). Afterwork-Tourenabende am Hirschenberg kann man mit Deutschlands erstem Nachtskitourenbus genießen (www.deinwinterdeinsport.de).



Beim Sonnenskilang in den oberbayerischen Wintersportgebieten kommt die Gemütlichkeit nicht zu kurz.
Foto: djd/Tourismus Oberbayern München



Weisse Pisten ohne Gedränge und mit viel Sonne - das finden Skifahrer und Snowboarder in den oberbayerischen Skigebieten.
Foto: djd/Tourismus Oberbayern München



Auftauen mit Nordic Walking

Bad Griesbach verfügt über eines der größten Nordic-Walking-Netze Deutschlands

(djd). Nach einem langen Winter drängt es viele Menschen hinaus an die frische Luft. In Orten wie Bad Griesbach lassen sich Bewegung in der Natur, gezieltes Fitnesstraining und anschließende Entspannung ideal miteinander verbinden.

Der Gesundheitsort im niederbayerischen Rottal ist nicht nur bekannt für sein heilkräftiges Thermalmineralwasser. In der sanften Hügellandschaft erstreckt sich außerdem eines der größten zusammenhängenden Nordic-Walking-Netze Deutschlands. Zur Auswahl stehen 17 Strecken, auf denen man zu jeder Jahreszeit rund 150 Kilometer über Wald- und Wiesenwege sowie Kiesstraßen walken kann. „Nordic Walking ist eine sanfte Sportart, die Herz, Kreislauf und Muskeln trainiert, ohne zu überfordern“, erklärt Birgit Bernkopf vom Gäste- und Kurservice Bad Griesbach.

Nordic Walking Volksmarathon

Wer das sportliche Gehen mit speziellen Stöcken ausprobieren möchte, begibt sich am besten auf die „Wolfs Fährte“. Auf dieser leichten Vier-Kilometer-Runde kommen die Walker durch Wiesen, Obstgärten und den neuen Weinberg von Bad Griesbach - Ausblicke ins Rottal und auf die Rokokokirche des ehemaligen Benediktinerklosters von Asbach sind inklusive. Unter www.badgriesbach.de gibt es eine Karte mit allen Nordic-Walking-Strecken sowie weitere Informationen zum aktiven Erholen. Wer sich die 42 Kilometer lange Strecke zutraut, sollte sich den Termin für den Rottaler Nordic Walking Volksmarathon vormerken: Das sportliche Event findet am 16. September 2017 statt.

Warme Wohltat für den Körper

Nach der Bewegung an der frischen Luft wartet in der Wohlfühl-Therme der entspannende Ausgleich. Das Thermalwasser verfügt über einen der höchsten Fluoridgehalte in Europa - schon allein aufgrund der Wärme eine Wohltat für Knochen, Gelenke und Muskeln! Abschalten und entspannen kann man in den 17 Innen- und Außenbecken, in Wasserfallanlagen, in der Saunalandschaft, der Salzgrotte oder im türkischen Bad „Hamam“. Wer sich draußen noch nicht genug bewegt hat, kann in der Bad Griesbacher Wohlfühl-Therme außerdem bei der - stündlich und kostenlos angebotenen - Wassergymnastik mitmachen.

150 Kilometer Nordic-Walking-Wege führen von Bad Griesbach durch die Hügellandschaft des Rottals.



Fitnessstudio im Freien

Im Gesundheitsort Bad Griesbach gibt es ein Fitnessstudio unter freiem Himmel. Der Fitness-Parcours im Kurpark besteht aus fünf Trainingsinseln mit Hängelaufbrücke, Pedalstrecke, Reifenslalom, Reckstangen und Kletternetzen. Schautafeln erläutern, wie etwa der „Drückeberger“ funktioniert und welche Koordinations-, Kraft- und Ausdauerübungen man an den Geräten durchführen kann. Sogar Nordic Walking ist dort möglich, im wahrsten Sinne des Wortes aussichtsreicher sind aber die Routen durch das Rottal. Unter maps.bad-griesbach.de gibt es eine Orientierungshilfe.

Wenn im niederbayerischen Rottal die Obstbäume blühen, bringen sanfte Outdoor-Sportarten wie Nordic Walking Körper und Seele in Schwung.



In Bad Griesbach kann sich der Bewegungsapparat im heilkräftigen Thermalmineralwasser regenerieren.



Alle Fotos: djd/Bad Griesbach



Mit Vagabund genießen Sie Ihre Reise vom ersten Augenblick an und tauchen in die Kultur, die Sitten und Bräuche Ihres Urlaubslandes ein.

Aktuelle Reisen an die polnische Ostseeküste

☆ Kurreisen ☆

**Misdroy im 4 Sterne Hotel Aurora
inkl. Halbpension**

12.03. bis 26.03.2017, 15 Tage, € 799,-
02.04. bis 09.04.2017, 8 Tage, € 549,-
29.10. bis 05.11.2017, 8 Tage, € 499,-

**Seebad Fischerkaten im 3 Sterne
Hotel Sandra SPA inkl. Vollpension**

12.03. bis 26.03.2017, 15 Tage, € 969,-
02.04. bis 09.04.2017, 8 Tage, € 589,-
29.10. bis 05.11.2017, 8 Tage, € 469,-

jeweils inkl. 2 Kuranwendungen pro Werktag,
ärztliches Eingangsgespräch,
deutschsprachige Betreuung vor Ort

Tel.: 0461 16 09 84 07

Neubauer Touristik GmbH
- Vagabund -
Marie-Curie-Ring 39
24941 Flensburg

www.vagabund-reisen.de
info@vagabund-reisen.de

**Jetzt
Katalog
anfordern!**



NEUBAU-MIETWOHNUNGEN - barrierefrei -

Ellerau - Stettiner Straße 3-5



Die modernen Wohnungen befinden sich im Zentrum von Ellerau. Einkaufsmöglichkeiten, Ärzte, Apotheken sowie ein beheiztes Freibad sind fußläufig zu erreichen. Die Verkehrsanbindung mit Auto, Bus oder Bahn ist optimal.

- 2 bis 3 helle Zimmer
- ca. 69 bis 92 m² Wohnfl.
- moderne Einbauküche mit Geschirrspüler
- Laminat/Fliesen
- großzügige Bäder
- Balkon/Terrasse
- Fußbodenheizung
- Aufzug vom EG bis DG
- Carportstellplatz

Nettomiete ab € 700,- + Nk./Kt./Stellplatz

Bezugsfertig nach Absprache

B, 46,9-49,2 kWh(m.a), Gas, Bj. 2016, A



Tel.: 04193 - 901 265
cristina.iniguez@manke-bau.de
www.manke-bau.de

Wo gibt's demenzsensible Kultur?

Die größten Hürden sind genommen. Jetzt kann es an die Umsetzung gehen: Zwei Vereine aus Hamburg realisieren den „KONFETTI-Kulturkalender“ für Menschen mit Demenz.

Zahlreiche Mitbewerber. Drei Bewerbungsphasen. Nichts konnte das Team von „KONFETTI im Kopf“ und die Verantwortlichen von „Kulturlotse Hamburg e. V.“ von ihrem Vorhaben abbringen. Ein Einsatz, der sich gelohnt hat, denn für ihr Projekt „KONFETTI-Kulturkalender“, für das sie sich bei der Google Impact Challenge beworben hatten, wurden sie gebührend honoriert: Google Deutschland unterstützt das Engagement (und 99 weitere Projekte) mit einer fünfstelligen Fördersumme.

Erweiterung bisheriger Angebote

Derart gut ausgestattet gehen die Mitglieder beider Vereine seit Dezember letzten Jahres in die Vollen: „Der Kulturlotse Hamburg e. V. und KONFETTI im Kopf werden das Teilhaberprojekt für Menschen mit Demenz gemeinsam vollenden“, erklärt Nikolai Kreinhöfer.

SeMa

**Auch im
Postversand!**

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

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

Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

Unterschrift: _____

Die € 25,- überweisen Sie auf das Konto:

Hamburger Sparkasse, BIC: HASPDEHH
IBAN: DE16200505501261178030

Senden Sie diesen Abschnitt an:

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

Senioren mit Rollator sicher unterwegs in Bus und Bahn

(pi) Jeder Mensch möchte bis ins hohe Alter mobil und unabhängig sein. Für Senioren sind neben dem eigenen Fahrzeug Busse und Bahnen dabei wichtige und häufig genutzte Transportmittel. Was aber, wenn der Rollator zum ständigen Begleiter wird, weil die körperliche Kraft nachlässt? Ist dieses Hilfsmittel dann ein Hindernis, das die Benutzerinnen und Benutzer in ihrem Radius einschränkt?

„Grundsätzlich nicht“, sagt Dr. Susanne Woelk, Geschäftsführerin der Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH), Hamburg. Allerdings sollte jede Fahrt grundsätzlich gut vorbereitet sein. Dazu zählt zum Beispiel das rechtzeitige Losgehen von zu Hause – eine beruhigende Zeitreserve, falls ein Umweg zur nächsten Ampel notwendig ist, um eine Straße sicher zu überqueren.

Sicher ein- und aussteigen mit dem Rollator

In den letzten Jahren ist das Fahren mit Bussen und Bahnen für Menschen mit Rollator erleichtert worden – unter anderem deshalb, weil vermehrt Niederflerbusse und -bahnen eingesetzt werden, die einen stufenfreien Ein- und Ausstieg mit Rollstuhl oder Rollator ermöglichen.

Doch auch jede und jeder Einzelne kann etwas für seine Sicherheit beim Fahren mit Bus und Bahn tun. Damit der Rollator nicht zur Unfallgefahr wird, rät die DSH:

- Beim Einsteigen erst die Vorderräder des Rollators, dann die Hinterräder ins Fahrzeug schieben. Anschließend steigen Sie selbst hinterher.

Wie der KONFETTI-Geschäftsführer es betont, habe die Umsetzung für beide Kooperationspartner viele Vorteile: Für die Kulturlotsen "ist das Vorhaben eine sinnvolle Erweiterung des vorhandenen Angebots, für uns KONFETTIs bildet die vorhandene technische Infrastruktur und die Logistik der Kulturlotse-Plattform eine ideale Umsetzungschance."

Bekanntmachung von Veranstaltungen

Das Konzept, das hinter dem „KONFETTI-Kulturkalender“ steckt, ist auf die Zielgruppe ausgerichtet, für die Nikolai Kreinhöfer, KONFETTI-Gründer Michael Hagedorn und deren Team im Einsatz sind: Menschen mit Demenz. Sie sollen durch diverse Angebote weiter ein fröhliches, unbeschwertes und angenehmes Leben haben können und im Austausch mit anderen Menschen stehen, so dass sie sozial nicht ausgegrenzt werden. Ziel des neuen Projektes ist es daher, „in den ersten Monaten 2017 demenzsensible Veranstaltungen im Kulturkalender zu veröffentlichen und zugänglich zu machen“, so Kreinhöfer. Mitstreiter, die den KONFETTI-Kulturkalender bei Veranstaltern und Einrichtungen der Stadt bekannt machen wollen, sowie Paten, Sponsoren und Förderer sind bei dem engagierten Verein herzlich willkommen.

www.konfetti-im-kopf.de • www.kulturlotse.de

A. Petersen © SeMa

- Beim Aussteigen ist es andersherum: Wenn der Bus oder die Bahn höher liegt als die Haltestellenkante, gehen Sie rückwärts aus dem Fahrzeug und holen den Rollator nach.
- Suchen Sie sich einen Platz in Fahrtrichtung in der Nähe der Türen.
- Benutzen Sie Ihren Rollator während der Fahrt nie als Sitz: Wird abrupt gebremst, kann es gefährlich werden.
- Die Feststellbremsen sollten während der Fahrt angezogen sein und erst wieder gelöst werden, wenn das Fahrzeug steht.
- Achten Sie auf die Haltestellen, damit Sie sich rechtzeitig auf den Ausstieg vorbereiten können. Aber: Warten Sie mit dem Aufstehen möglichst lange, um nicht das Gleichgewicht zu verlieren, wenn das Fahrzeug bremst.

Helfen oder nicht helfen? Fragen!

Andere Fahrgäste müssen nicht tatenlos zusehen, wenn ältere Menschen Schwierigkeiten beim Ein- oder Aussteigen haben. Am einfachsten ist es, zu fragen, ob Hilfe benötigt wird. Nicht jeder mag es, wenn der Rollator ungefragt in den Bus gehoben oder Einkaufstaschen abgenommen werden. Verständnis und Geduld sind für alle Fahrgäste das A und O. Eine freundliche Geste kann auch darin bestehen, dass ein Fahrgast einem anderen, der mit dem Rollator einsteigt oder dem aus anderen Gründen das Stehen Probleme bereitet, seinen Sitzplatz anbietet.

Weitere Tipps rund um die Sicherheit in Heim und Freizeit bietet die DSH-Zeitschrift „SICHER zu Hause & unterwegs“ in ihrer neuesten Ausgabe: www.das-sichere-haus.de/dsh-magazin.

Wohnen „Generation 55 +“

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

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

In Hamburg-Langenhorn,
Diekmoorweg, ruhige, grüne
Lage, attraktiver Schnitt, nette
Hausgemeinschaft, mit Bad,
Küche, Balkon und Lift.

V: 174,9 kWh (m²a), Gas, Bj. 1969.

(Ansprechpartner Hr. Schwieger)

Tel.: 040-35 91 52 13

www.meravis.de



Katjas
Zweithaarstudio
GmbH



Perücken Haarteile ■ Toupets

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

Termin 040. 320 497 57

Achternfelde 19
22850 Norderstedt
Inh. Gabriele Winter
www.Katjas-Zweithaarstudio.de



HOLGER HAGEMANN & Co.
Inhaberin SUSANNE BÖHM



Vermietung - Verkauf - Verwaltung von Wohn- und Gewerbeimmobilien

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



Alsterschlepper Haushaltsauflösungen

Ihr Experte für
sozial engagierte
und respektvolle
Nachlassräumungen
und Seniorenzüge!

Alsterschlepper Haushaltsauflösungen

Inh. Christian Requard

Nessdeich 58a | 21129 Hamburg | Tel.: 040/60 08 92 85

E-Mail: info@alsterschlepper.de | www.alsterschlepper.de

Die Flut von 1962

Hamburger Schülerinnen interviewten Zeitzeugen

Die Flut, die die Nordseeküste und Hamburg in der Nacht vom 16. zum 17. Februar 1962 traf, war von Fachleuten zunächst falsch eingeschätzt worden. Über der Nordsee tobte der Orkan „Vincinette“ mit Windgeschwindigkeiten von über 200 Kilometer pro Stunde. Für die Nordseeküste war Sturmflutwarnung gegeben worden. Dass auch Hamburg betroffen sein könnte, damit hatte keiner gerechnet. Als die ersten Deiche gebrochen waren, lösten die Behörden Alarm aus. Ganz besonders schwer traf die Flut das tief gelegene Wilhelmsburg. Der Stadtteil lief ab Mitternacht wie eine Wanne voll. Bewohner in flachen Nachkriegsbehelfsheimen ertranken in den eisigen Fluten. Allein in Wilhelmsburg waren über 200 Opfer zu beklagen. Nur dem massiven Einsatz der Bundeswehr mit Hubschraubern und Booten war es zu verdanken, dass nicht noch mehr Hamburger den Tod fanden. Helmut Schmidt, der den Einsatz maßgeblich mitgestaltete, wurde damals weit über Hamburgs Grenzen bekannt. Mit ihm und an-

deren Zeitzeugen unterhielten sich 15 Schülerinnen der Stadtteilschule Stellingen und der Ida Ehre Schule, um das Erfahrene in einem Buch zusammenzufassen. Für den im November 2015 verstorbenen Altbundeskanzler war das am 30. Juni 2015 mit zwei Schülerinnen geführte Gespräch eines der letzten Interviews. Die Initiative, Berichte von Zeitzeugen zu dokumentieren, ging von der inzwischen pensionierten Lehrerin Cläre Bordes aus. „Auch ich habe“, so die Pädagogin, „die Zeit in Hamburg selbst miterlebt. Mir war es wichtig, dass sich die Schülerinnen über die Gespräche mit Zeitzeugen mit der damaligen Ausnahme-situation auseinandersetzen. Denn nur Zahlen werden der Flut von 1962 nicht gerecht.“ Heute kaum noch vorstellbar ist, dass mitten in Nordeuropa durch eine Naturkatastrophe über 300 Menschen starben und 20.000 obdachlos wurden. Die Aufzeichnungen der Schülerinnen greifen das Geschehen ganz direkt auf und geben so ein lebendiges Bild der damaligen Lage. Diejenigen, die unmittelbar betroffen waren, werden die Bilder wohl nie aus dem Kopf verlieren – alle Zeitzeugen vereint die Erinnerung an eine überwältigende Solidarität in der Stadt. Das gilt auch für den Autor dieses Artikels. Als damals 15-jähriger Schüler folgte ich mit einem Freund dem Aufruf des Roten Kreuzes, sich für einige Tage als Helfer zur Verfügung

zu stellen. Mit dem Rad ging es von Langenhorn zuerst zum Roten Kreuz nach Lokstedt und von dort mit einem PKW – ebenfalls von einem freiwilligen Helfer gefahren – in eine Schule an der Möllner Landstraße. Dort waren Menschen untergebracht, die die Flut obdachlos gemacht hatte. Hier häuften sich auch Kleiderspenden der Hamburger. Die Jungen aus Langenhorn mussten diese nicht

nur nach Damen-, Herren- und Kinderbekleidung sortieren, sondern zusätzlich nach Größen. Keine leichte Aufgabe; Etiketten fehlten oft und immer wieder fiel der Strom aus. Gleichzeitig brauchten die Menschen dringend passende warme Bekleidung und Schuhe – so durchstöberten sie die frisch sortierten Garderobenhaufen. Die Anproben im Dunkeln brachten einige Situationskomik mit sich. Trotz der beklemmenden Situation wurde gelacht. Ein Phänomen auch die teilweise recht großen Hunde, die mit den Obdachlosen gekommen waren. Sie verhielten sich wie im Wartezimmer eines Tierarztes. Ganz, ganz friedlich. Aus allen von den Schülerinnen aufgezeichneten Berichten spürt der Leser, dass die Gesprächspartner noch Jahrzehnte nach der Katastrophe innerlich bewegt sind, wenn sie sich erinnern. Das gilt auch für Helmut Schmidt. Im Gespräch mit den Schülerinnen blitzte aber immer wieder das auf, wofür Schmidt bei Freunden wie auch politischen Gegnern berühmterbucht war. Seine Aussagen zur politischen Weltlage sind von bedrückender Aktualität.

F.J. Krause © SeMa



Die jungen Autorinnen der Dokumentation an der Überseebrücke – in einem Bereich, der damals tief unter Wasser stand. Foto: Julia Muhs



Das Gemeinschaftsgrab von 96 Flutopfern auf dem Friedhof Ohlsdorf. Im Hintergrund 4 Stelen, im Vordergrund der gebrochene Deich. Ganz bewusst verwendete der Bildhauer Egon Lissow Basaltlava aus der Eifel – ein Stein, der traditionell im Hafen verbaut wurde. Foto: Krause



„Wir haben viel Glück gehabt – Lebensgeschichten zur Sturmflut 1962“, reich bebildert und mit einer DVD des Schmidt-Interviews zum Preis von € 15,-. Über den Buchhandel oder zzgl. Versandkosten von Cläre Bordes, Lutterothstr. 56a, 20255 Hamburg. Mail: claerebordes@gmail.com, Tel.: 040/51 32 21 88



Helmut Schmidt beim Interview am 30. Juni 2015 mit den Schülerinnen Sophia Burmeister und Marisol Gribner (v. li.). Foto: Cläre Bordes

Senioren-Zentrum „Lühmann-Park“ & Appartementhaus



Appartementhaus:

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

Senioren-Zentrum:

- Versorgung in allen Pflegegraden (1 bis 5)
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Hochwertige Ausstattung

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Senioren-Zentrum „Lühmann-Park“

Lühmannstraße 11, 24558 Henstedt-Ulzburg,
Tel.: 04193/7518-0
E-Mail: info@luehmannpark@kervita.de
www.kervita.de





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

HBS

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

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 allen Pflegegraden
- Kurzzeitpflege, Palliativpflege, Dementenbetreuung
- hervorragend ausgebildetes Fachpersonal
- großzügige Appartements, auch für eigenes Mobiliar
- eigener Duft- und Tastgarten direkt vor der Haustür
- hoher Personalschlüssel
- Probewohnen oder Pflege auf Zeit

Besuchen Sie uns im Internet

das-leben-im-blick.de

vereinbaren Sie einen persönlichen Termin

040 69 46-0

oder senden Sie uns eine Mail für Infomaterial

info@blindenstiftung.de



Das Leben im Blick.

Hamburger Blindenstiftung • Senator-Ernst-Weiß-Haus • Bullenkoppel 17 • 22047 Hamburg

Rätsel Spaß

Reihe	medizi- nisch: Ur- sprung	größte Stadt in Kamerun			kurz für: in das	alt Römi- scher Ge- sandter	indische Büffel- butter		tsche- chische Haupt- stadt	Bedräng- nis	Stehler	Fluss durch Stuttgart		Alm- hirtin		poetisch: Nadel- wald	byzanti- nische Kaiserin † 1050
						deutsche Ver- fassung											
	3				Katzen- laute	Haupt- stadt von Vietnam					an- spornen		Kap bei Valencia (Spanien)		2		
in Saus und ...		abermals, wieder		wurm- stichig			1	Service- teil									
Beglei- tung												4				anderer- seits	
latei- nisch: Bete!		9		Fels- stücke		franzö- sisch: er					Bier her- stellen		Staat in Mittel- amerika		Substanz der Gene (engl.)		
Verbin- dungs- masse aus Gips	alter Musik- schlager		chinesi- sche Dynastie								Fernseh- zubehör		eine Kleider- länge				
				6													
						Vorname Carrells †					Schild des Zeus		knau- sern		Initialen Dürers		
Verlet- zungs- folge			Kar- toffel- kuchen		Eremit											den Mund betref- fend	
Kondo- lenz		Luft- reifen									Schul- leiter						
						german. Gott ohne Sehkraft	chinesi- scher Politiker (Peng)	ein Wein- ver- schnitt			buddh. Tempel- figuren		7		brasilianischer Fußball- star		
riskantes Aben- teuer	Busch- wind- röschen	Bereich		Vorname von Koperni- kus								Gedicht- form (Mz.)		Frauen- kurzname			
						Hawaii- Blumen- kranz			Wortteil: mehr- fach		Schiffs- lein- wand					Lehrer	
schotti- sche See- schlange						trockene Back- waren	argenti- nischer Staats- mann †						deut- sche Nordsee- Insel		Kose- wort für Mutter		
				Dring- lich- keits- vermerk	Mulde						Vogel- bebau- ung		Geheim- gericht				
griech. Göttin der Jugend		früherer öster- rich- scher Adels- titel					Segel- kom- mando: wendet!	Figur bei Verne †						nicht ausge- schaltet			
National- kicker, Mesut ...					Jupiter- mond	Orna- ment- motiv								Drei- finger- faultier	männ- licher franz. Artikel		
		schmale Holzver- kleidung						Jetzt- Zustand					Hof um eine Licht- quelle				
deutsche Vorsilbe		fließen								Hunde- rasse							

Ein Leben lang aktiv!

Angebote und Veranstaltungen für Mitglieder und Gäste. Gemeinsame Freizeit, interessantes Miteinander in verschiedenen Interessengruppen.

LAB-Treffpunkt Fuhlsbüttel

Lange Aktiv Bleiben e.V.
Fliederweg 7, 22335 Hamburg
Telefon (040) 59 24 55
fuhlsbuettel@labhamburg.de
www.labhamburg.de

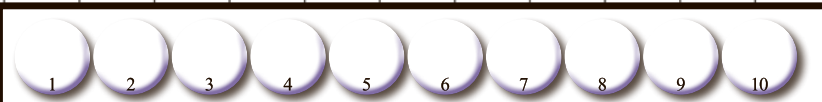
Die Gewinner vom Dez. 2016/Jan. 2017!

1. Preis: 1x 2 Karten für „Holiday on Ice“

1. Gabi Dombrowski, 21079 Hamburg
Wir haben von „Holiday on Ice“ zusätzlich
2 Karten erhalten, diese gewinnt:
Matthias Wichmann, 22549 Hamburg

2. bis 4. Preis: je 2 Karten für das „Winterzauberland“

2. Walter Wagner, 25497 Prisdorf
3. Gunhild Fischer, 22547 Hamburg
4. Erika Nicolandius, 23570 Travemünde



Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel
vom SeMa, Ausgabe Dez. 2016/Jan. 2017

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

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

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

ENTFERNUNG

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

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

Sudoku-Regeln

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

Verlosung im Februar 2017!

1.-3. Preis: je 2 Tickets für „4000 Tage“ im St.Pauli-Theater am 30. März 2017 um 19.30 Uhr

Seit drei Wochen liegt Michael im Koma. An seinem Krankenbett wachen bei Tag und bei Nacht seine Mutter Carol und sein Lebenspartner Paul. Sie verbindet eine abgrundtiefe gegenseitige Abneigung zueinander, denn Carol hat ihrem Sohn nie verziehen, dass er schwul geworden ist und sieht in Paul den Schuldigen. Als Michael erwacht, fehlen ihm elf Jahre seiner Erinnerung. Es sind genau die elf Jahre, die er mit Paul zusammengelebt hat – 4000 Tage. **Premiere: 28. März 2017, 19.30 Uhr, Vorstellungen bis 24. April 2017.** **Ticket-Hotline: 040/4711 0 666 und allen bekannten Vorverkaufsstellen.**



...und so können Sie gewinnen: Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 16.02.2017 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

4.-6. Preis: je 2 Tickets für „Jacobowsky und der Oberst“ in der Komödie Winterhuder Fährhaus am 25.2.17 um 19.30 Uhr

Frankreich 1940. Die deutschen Truppen rücken immer näher auf Paris zu. Für den lebenswerten polnischen Juden Jacobowsky ist es mal wieder soweit: Er muss fliehen. **Vorstellungen bis 26.02.17, Karten unter: 040/480 680 80, Online-Tickets unter www.koemodie-hamburg.de**



Foto: Michael Petersohn (www.polarized.de), RenateNeder

Was bringt mehr Geld für die Pflege?

Fragen an den Chef vom Hospital zum Heiligen Geist

Am 1. Januar 2017 wurden die bisherigen drei Pflegestufen auf fünf Pflegegrade umgestellt. Pflegebedürftige erhalten seither die Leistungen nach neuen Maßstäben. Durch die Neuordnung werden auch kognitive Einschränkungen von Pflegebedürftigen, wie etwa eine Demenz, besser berücksichtigt. Pflegebedürftige, die Leistungen erhalten, mussten für die Überleitung in das neue System nicht selbst aktiv werden.

Die Umstellung erfolgte automatisch. Die Umstellung bringt für viele Betroffene höhere Leistungen. Das kann sich entscheidend auf Überlegungen auswirken, wo und wie Wohn- und Pflegeangebote genutzt werden. Überlegungen, die sich ganz direkt auf die im Bereich Wohnen und Pflege für Senioren tätigen Akteure auswirken werden.

Das SeMa sprach mit Dr. Hartmut Clausen, dem Vorsitzenden des Vorstandes des „Hospitals zum Heiligen Geist“ in Poppenbüttel. Keineswegs übertrieben als „Kleine Stadt für Senioren“ bezeichnet, vertritt Clausen den bundesweit größten Anbieter für Seniorenwohnen und Pflege an einem einzigen Standort. Über die stationären Angebote hinaus bietet das Hospital Ambulante Pflege, Tagespflege, Kurzzeit- und Urlaubspflege, Hausnotruf, Menüservice bis hin zur Nutzung des Physiotherapie-Angebots auch für Patienten aus dem Stadtteil an. Großen Wert legt man auf die Ausbildung qualifizierter Pflegekräfte. Angehende examinierte Altenpflegerinnen/Altenpfleger sowie Gesundheits- und Pflegeassistenten haben den Vorteil, dass sich ihre Berufsschule direkt in der „Kleinen Stadt für Senioren“ befindet. Einer zunehmend größeren Nachfrage aus dem Stadtteil kommt man mit verstärkter Bereitstellung von Wohnraum mit Serviceangebot nach.

SeMa: Herr Dr. Clausen, was ist aus Ihrer Sicht die entscheidende Neuerung?

Dr. Clausen: Die Beurteilung des Unterstützungsbedarfs für alle, die eine Prüfung des Pflegegrades beantragen, folgt nun einem ganzheitlichen Ansatz. Durch die neuen Pflegegrade werden auch geistige Einschränkungen, wie etwa eine Demenzerkrankung oder psychische Beeinträchtigungen, deutlich besser berücksichtigt. Die Gutachterinnen und Gutachter können damit besser als bisher dokumentieren, wie dauerhafte, gesundheitlich bedingte Belastungen oder Anforderungen kompensiert oder bewältigt werden können. Dadurch sollen Pflegebedürftige so lange wie möglich selbstbestimmt leben und am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können.

SeMa: Welche Auswirkungen kann das für die Anbieter stationärer Pflege haben?

Dr. Clausen: Die Erhöhung der Sachleistungen bei der ambulanten Pflege wird tendenziell dazu führen, dass ältere Menschen länger in der gewohnten häuslichen Umgebung wohnen. Damit verbunden dürfte ein kurzzeiti-

ger Bedarfsrückgang an stationären Pflegeplätzen sein. Gleichzeitig wird die Nachfrage nach ambulanter Pflege steigen. Da die Pflegeversicherung nun schon bei Beeinträchtigungen einspringt, die bis 2016 noch keinen Leistungsanspruch nach sich gezogen haben, also auch schon ein erster, geringer Unterstützungsbedarf gedeckt wird, kann Selbstständigkeit erhalten und einer Verschlimmerung der Pflegebedürftigkeit vorgebeugt werden.

SeMa: Länger im eigenen Zuhause trotz Pflegebedarfs – das ist doch eine positive Entwicklung.

Dr. Clausen: Das ist richtig. Allerdings besteht bei allein Wohnenden, die praktisch nie das Haus verlassen, die Gefahr der Vereinsamung. Hier setzt zum Beispiel unser Angebot an, Tagespflege zu nutzen.

SeMa: Welche langfristigen Entwicklungen sehen Sie?

Dr. Clausen: Der Bedarf an Wohnen mit Service wird weiter steigen. Waren es früher überwiegend Einzelpersonen, so sind es zunehmend ältere Paare, die größere Wohnungen nachfragen. Bei unserem nächsten Bauvorhaben ist das berücksichtigt.

SeMa: Finanziell haben sich also deutliche Verbesserungen ergeben – wie steht es mit qualifizierten Kräften, die zunehmend mehr gebraucht werden?

Dr. Clausen: Wer in der Pflege tätig ist, wird das nie nur des Geldes wegen tun. Aber, auch wirtschaftlich ist Altenpflege durchaus attraktiv. Wer nach Mittlerer Reife und drei Jahren Ausbildung als Altenpflegerin oder Altenpfleger bei uns arbeitet, kann schon mit 20 Jahren mit einem Monatsgehalt von € 2.600,- zuzüglich Schicht- und anderer Zulagen rechnen. Und natürlich gibt es auch interessante Aufstiegsmöglichkeiten. Aus meiner Sicht steigt das Interesse an Berufen in der Altenpflege.

F.J. Krause © SeMa



Immobilien-Leibrente: Besser leben im eigenen Zuhause



Jeder zweite Bundesbürger im Rentenalter wohnt in der selbstgenutzten Immobilie. Die meisten Senioren haben sich ihr Leben im eigenen Heim über mehrere Jahrzehnte hart erarbeitet: Sie haben eisern gespart und auf Urlaub verzichtet. Sie haben jeden nicht benötigten Euro in Haus oder Wohnung investiert. Jetzt im Alter wollen sie es schön haben und so lange wie möglich in der vertrauten Umgebung wohnen bleiben.

Für viele Senioren wäre das Leben jedoch noch angenehmer, wenn sie in der Immobilie weiter wohnen und zusätzlich das in ihr gebundene Vermögen nutzen könnten. Mit dem Geld ließe sich beispielsweise der Lebensunterhalt sicherstellen, Pflege oder der Umbau des Hauses bezahlen. Also all das, was man sonst mit der Auszahlung aus einer privaten Rentenversicherung oder Lebensversicherung finanzieren würde.

Der Weg zu einer sogenannten „Rente aus Stein“ führt über eine Immobilien-Leibrente. Hierbei verkaufen die Senioren ihr Haus oder ihre Wohnung. Sie bekommen im Gegenzug eine monatliche Leibrente und ein mietfreies Wohnrecht – beides lebenslang garantiert. „Sowohl das lebenslange Wohnrecht als auch die Leibrente werden nota-

riell im Grundbuch verankert. Das bietet den Senioren ein Höchstmaß an Sicherheit. Sie geben die Kontrolle über ihr Haus trotz Verkaufs zu Lebzeiten nie auf und haben sprichwörtlich immer 'die Hand darauf', sagt Friedrich Thiele, Vorstand der Deutsche Leibrenten.

Der Wert der Immobilie – ermittelt von einem unabhängigen Sachverständigen – bildet die Grundlage für die Ermittlung der Leibrente. Weitere Faktoren sind das Lebensalter und Geschlecht des Eigentümers.

Die Leibrente eignet sich grundsätzlich für alle Immobilieneigentümer, die das 70. Lebensjahr erreicht haben – für Paare ebenso wie für Einzelpersonen. Sie wird auch vom Bundesverband Initiative 50plus empfohlen. „Mit der Immobilien-Leibrente können Senioren das in der eigenen Immobilie steckende Vermögen schon zu Lebzeiten optimal nutzen“, sagt Leibrenten-Experte Friedrich Thiele.

Beispielrechnung Leibrente

- Paar (beide 75 Jahre)
- Wert des Eigenheims: € 250.000,-
- Wert des mietfreien Wohnrechts: € 800,-/pro Monat
- Leibrente: € 650,-/pro Monat
- Gesamtwert der Leibrente € 1.450,-/pro Monat



Deutsche Leibrenten

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.deutsche-leibrenten.de oder unter der Telefonnummer 069/94 98 56 10.

Bernstein Schätzung & Ankauf

Besonders wertvoller gelber bzw. honigfarbener Bernstein in Oliven- oder Perlenform

Wir kaufen ständig Rohbernsteine und Bernsteinschmuck sowie Gold - Silber - Münzen - Schmuck - Uhren - antiken Modeschmuck

Besuchen Sie uns **jeden Donnerstag 10-18 Uhr**
in unserer Filiale: **Alsterkrugchaussee 484**
22335 Hamburg (Nähe Flughafen)



Ihr Ansprechpartner:
Frank-Michael Klokowski
Bekannt aus der Sendung
Die Nordstory vom
23.10.15 im Regionalfernsehen



Telefon: 0391 - 62 22 003

Mobil: 0172 - 390 1983

www.Bernstein-Germany.de



Über 25 Jahre
Berufserfahrung

Bekanntschaften

Agiler Herr wünscht sich eine (noch etwas) sportliche Dame als Partnerin (65+) für Natur + Kultur, z.B. gemeinsame Unternehmungen, Ausstellungen, kleine Wanderungen (Rad?) etc., (bitte Name + Tel. deutlich auf AB, um Rückruf zu ermöglichen), **Tel.: 040/18 09 15 55**

Junggebl. Witwer, 71/176/NR, schlank, naturverbunden, vielseitig interessiert, sucht Sie, NR, warmherzig, treu, natürlich, ca. 66, gerne Witwe, für eine gemeinsame Zukunft. West. **Chiffre 25717**

Junggebliebene Löwin, 77/160/
NR, schlank und fit, möchte mit
ehrl., netten Herrn Hamburgs
Schönheiten erleben. **Chiffre 25617**

Negativ: impotent, Hartz IV, positiv: lieb, treu, gel. Koch, frei, 2 gesunde Hände zum Streicheln, lieb Halten u.s.w., NR, bin ein häuslicher Typ, 62 J./180/75 kg., geb. in Bayern. **Chiffre 25517**

Nette, symp. Sie, 67 J. junggeblieben, auch im Herzen, sucht einen ebensolchen Partner mit Humor für Gemeinsamkeiten, gern auch jünger. Freue mich auf Anrufe.
Tel.: 0172/903 82 16

Mit einem netten, zuverlässigen und fitten Partner an meiner Seite möchte ich, weil./NR, fit und schlank, 76 +, in Zukunft die freie Zeit gemeinsam erleben, Reisen etc.. **Chiffre 25017**

Junggebl. Partner, 75+ gesucht,
für alles Schöne, was das Leben
bietet, Witwe, 75+, fit, schlank u.
NR, Raum Volksd./Umgebung,
Chiffre 25117

Schlanke Sie, 61/165/NR, sucht netten Mann für harmonische Beziehung, wohne HH-Nord, **Chiffre 25417**

Frau im Herbst des Lebens (69), nett aussehend, sucht achtsamen Freund mit großem Herzen und zärtl. Händen, um mit ihm Liebe und Leben zu teilen u. Kultur u. „Elphi“ zu genießen, BMB, **Chiffre 25217**

Sie, Mitte 70/169/NR, mit guter Laune, sucht Mann, 70-79/NR, mit Herz, Hirn und Humor. Wer traut sich, mich kennenzulernen? Nur Mut! Chiffre 25317

Welches Mäuschen, weibl., ist mutig und ruft mich an? Ich, 72/177/72/NR, sportl., mobil, reiseft., interessiert an Kunst + Kultur, möchte nicht mehr alleine sein und das schöne Leben mit Dir gemeinsam genießen. Laß Dich verwöhnen. Nun, ran an den Speck!
Tel.: 04154/61 99 (AB östl. v. HH)

Charmante Sie (schlank/Anf. 60/170) sucht großen Mann mit Herz, Hirn und Humor, für Freundschaft und vielleicht mehr, **E-Mail: claire.2016@web.de**

Nette Sie, 74/160, humorvoll, sucht zuverläss., ehrl. Partner/Freund/NR, der vielleicht die Zukunft mit mir gemeinsam genießen will, **Chiffre 24917**

Alleinsein reicht jetzt! Wo ist der Partner, der mit mir, w/59/173, die noch vielen schönen Dinge des Lebens genießen möchte? **Chiffre 24517**

Das Leben genießen! Netter Typ, 69/175/NR/schlank, mag liebevolle Zweisamkeit, reden, lachen, reisen, Pkw-Ausflüge, lange Spaziergänge, Sie auch? Kuli suchen und schreiben! **Chiffre 24417**

Frau, 59/160, vielseitig interessiert, sucht einen sympath., zuverl. Partner, gerne berufstätiger Nichtraucher mit Herz und Humor, **Chiffre 24317**

Dir fehlen auch Zärtlichkeiten, sanfte Küsse und streichelnde Hände? Er/67, möchte mit einer wirklich herzlichen, fröhlichen, romantischen Molligen noch viele schöne Jahre erleben. Bitte keine Handynummer. **Chiffre 24617**

Sympathische, natürliche Sie (62/172/schl.) sucht junggebliebenen, frdl. Mann für Austausch, Streifzüge, Unternehmungen u. gerne auch eine gemeinsame Zukunft. **Chiffre 24217**

SOS! Raum HH + Umgebung!
Er, 73, in Seniorenheim, noch fit,
sucht immer noch die ehrliche,
treue Frau/Lebenspartnerin für
Dauer. Gerne auch deutschsprachi-
ge Ausländerin. **Chiffre 24117**

Junggebliebene Sie, verw., sucht
Ihn bis Anf. 70 mit Herz u. Humor
für eine freundschaftl. Beziehung,
bei Sympathie könnte sich mehr
ergeben? Ich bin für alles offen,
Tel.: 040/830 20 64

Miteinander ist besser als allein, ich, w., 62, suche Freund (NR) bis ca. 70 für gemeinsame Unternehmungen wie Kino, Theater, Zoobesuche u.s.w., nur seriöse Zuschriften. **trau Dich. Chiffre 24017**

Junggebliebener Er (72/177/NR), schlank, fit, gut situiert (nach OP impotent), reisebereit, sucht Partnerin für ein zärtliches und lebendiges Miteinander. **Chiffre 23917**

Sie, 65/NR, wünscht humorv., sportl., intell. Ihn kennenzulernen, für Aufbau einer Freundschaft, **Chiffre 23817**

SOS, M/70/173/65, sucht ehrliche Frau für den Rest des Lebens. Möchte nicht mehr einsam sein. Bin treu, hilfsbereit und mache Dich glücklich. Gebe Geborgenheit. Melde Dich! Tel.: 0151/23 12 59 68

Innen und außen jung gebliebene Witwe, 75/168/blond/NR, vielseitig interessiert, mobil, sucht keinen Versorger, sondern einen ehrlichen, zuverlässigen, humorvollen, mobilen Mann ab 70/178/NR, flott und fit, zum Leben, Lieben, Lachen. Ich freue mich. Netze
Zuschriften an **E-Mail: elblady@gmx.de** oder **Chiffre 23717**

Getrennt wohnen und leben, aber doch ein Paar sein, d.h. Reisen. Theater u.v.a.m. zu unternehmen wünscht sich eine wirklich junggebliebene Witwe, 80/174/NR, liebt alle Tiere, vor allem Hunde. Wenn Du meinst, der Richtige zu sein, rufe mich bitte an (sollte ich nicht zu erreichen sein, bitte ich darum, den Namen und die Telefonnummer deutlich zu sprechen, ich rufe dann sofort zurück) unter **Tel.: 0152/34 13 85 99 (AB)**

M, 65, Interessen: Kultur, Natur, Kochen, Reisen, sucht F, Alter +/-, aber bitte ohne omatypisches Verhalten. Bin nach OP beim Gehen eingeschränkt, aber mit Auto mobil und bereit, was zu erleben, Bild? **Chiffre 23617**

62 J., attraktive Sie sucht Ihn bis
65 J., schlank, gepflegt, für alles
Schöne, **Tel.: 0179/948 98 76,**
Hamburg-West

W., 50+, berufstätig, schlank,
sucht kultivierten Optimisten, der
aktiv und vielseitig interessiert ist,
Chiffre 23517

Witwe, NR/75/177/60, kinderlos, fit, mobil, finanziell unabhängig, interessiert an Kultur, Literatur, Wanderungen, Reisen, sucht Partner für den Rest des Lebens, **Tel.: 040/601 61 17**

Kleinanzeigen - Coupon

This image shows a blank sheet of handwriting practice paper. It features six horizontal rows designed to help learners practice letter formation. Each row is defined by three lines: a solid top line, a dashed midline, and a solid bottom line. The rows are evenly spaced and extend across the entire width of the page, providing ample space for practicing various letters and words.

Absender

Telefon

Unterschrift

Private Kleinanzeigen kostenlos! Ausnahme ☐ Chiffre-Anzeigen + € 5,- (bitte in bar beilegen)

Gewerbliche Kleinanzeigen € 5,- pro Zeile (bitte in bar beilegen).

Einsenden an: **SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH**, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 HH

Die Anzeige erscheint in der
März-Ausgabe.
Einsendeschluss: 17.02.2017

Impressum

Herausgeber
SeMa - Senioren Magazin
Hamburg GmbH

Adresse
Georg-Clasen-Weg 28
22415 Hamburg

Telefon
040/41 45 59 97

E-Mail
kontakt@senioren-
magazin-hamburg.de

www.
senioren-magazin-hamburg.de

Handelsregister
HRB 118615

Amtsgericht
Hamburg

Geschäftsführerin
Silke Wiederhold

Redaktion
Alexandra Petersen
Dr. Hergen Riedel
Franz-Josef Krause
Marion Schröder
Stephanie Rosbiegal
Klaus Karkmann

E-Mail
redaktion@
senioren-magazin-hamburg.de

Layout und Grafik
Sandra Holst
Katharina Martin

Korrektorat
Friedrich Rogge

Anzeigen
HWWA Werbeagentur GmbH
Tel. 040/524 33 40

E-Mail
hwwa@wt.net.de

Verlagsvertretung
Claudia Trebs
c.trebs@
senioren-magazin-hamburg.de
Tel. 0172/425 14 74

Druck
Lehmann Offsetdruck GmbH
Gutenbergring 39
22848 Norderstedt

Erscheinen
10 x jährlich

Druckauflage 42.000
• Nord: 18.000
• West: 19.000
• Ost: 5.000

Anzeigenschluss
Ausgabe März
am 17.02.2017

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

Freizeit

Fröhlich-traurige Sie, 61, sucht „beste Freundin“ im Raum Eimsbüttel. Ich möchte mit Dir lachen, aber auch Gespräche mit Tiefgang führen. Ich freue mich von Dir zu hören! **Chiffre 23417**

Seniorin möchte gern Frauen für gemeinsame Unternehmungen kennenlernen, gern Spiele spielen, hinaus in die Natur gehen, Städtereisen, kulturelle Veranstaltungen besuchen, Konzerte hören in der Elphi, ins Theater, in Ausstellungen oder ins Kino gehen etc. und auch sehr gern gemütlich beisammen sitzen bei Speis und Trank, fröhlich sein, plaudern über DIES und DAS und gemeinsam neue Pläne für die Zukunft schmieden. Wer macht mit? Gern Großraum Hamburg und Umland. **Chiffre 25817**

Suche nette Damen, NR, zwischen 65-75 J., für gemeinsame Freizeitgestaltung sowie Unternehmungen u.s.w., Spaß haben, **Chiffre 24817**

Witwe, 80, mobil, vielseitig interessiert sucht Dame für Unternehmungen, Gespräche, Ausfahrten u.s.w., freu mich über jede Antwort, **Chiffre 24717**

Private Seniorengruppe sucht neue, bewegungsfreudige Mitglieder (w/m, ca. 65/75 J.), mit Interesse an gemeinsamen, vielfältigen Aktivitäten. Möglichst HH-Nord, **Tel.: 040/61 13 67 11**

Aktive, fröhliche Sie mit Tiefgang wünscht sich Menschen zum Reden, Radeln und für Unternehmungen. Ich, 66 Jahre, NR, mag ehrlich, einfühlsame Menschen. **Tel.: 040/18 10 59 24**

„Vorlesen – zuhören und genießen“. Ein Nachmittag zum Entspannen findet einmal im Monat, jeden 3. Di. von 15.30 bis ca. 18 Uhr in einem netten Café statt. Dieser Nachmittag gestaltet sich sowohl für Zuhörer als auch Mutige, die selber gerne etwas vortragen möchten. **Näheres/Kontakt unter: 0176/54 71 74 52 oder HannadsGedichte@aol.com**

Suche

Kegelclub sucht Verstärkung. Wir sind eine fröhliche Runde ab 65+ J. alle 4 Wo., freitags ab 19 Uhr, **Tel.: 040/35 73 44 37**

Phantom-Hefte von privatem Sammler gesucht, **Tel.: 040/651 55 65**

Suche Kombi oder Limo, 4/5 Türen, ERZ ab 2.000, max. 80.000 km, **Tel.: 0176/24 53 47 57**

Rockende Senioren – je oller, desto doller – suchen in Hamburg-Niendorf stets weitere sangesfreudige Senioren und Musiker verschiedener Instrumente, Kontakt: Bärbel Reif, **Tel.: 040/890 71 09**, oder Ingrid Groth, **Tel.: 040/553 34 01**, www.chorvereinbnote.de

Nussknacker, Räuchermännchen + Pyramiden aus dem Erzgebirge sowie Kontakt zu Sammler/-innen von Sammler gesucht. **Tel.: 040/30 98 03 38**

Modelleisenbahn Hamburg e.V. sucht Nachwuchs, gerne auch Ruheständler, einzige Voraussetzung: Spaß am handwerklichen Arbeiten. Hierzu treffen wir uns jeden Dienstag in unserer Werkstatt im Museum für Hamburgische Geschichte, Holstenwall 24, 21355 Hamburg in der Zeit von ca. 11 bis 18 Uhr. **Tel.: 040/31 44 35 (Dienstag 11 bis 18 Uhr)**, **E-Mail: vorstand@mehev.de**, **Internet: www.mehev.de**

Verkauf

4 exklusive Kunstgrafiken, historische Bureau-Szenen, gerahmt, limitiert, signiert, mit Zertifikat, Rahmen 33 x 34, € 68,-, **Tel.: 040/524 12 44**

Handharmonika Diat. Club D5 Cassotto mit Rucksack, Riemen und Koffer, top gest., sofort spielbar inkl. Noten, zu verkaufen, Info unter **Tel.: 040/570 74 40**

Reiseschreibmaschinen, Marken Olympia + Triumph, intakt und gut erhalten, ab € 25,-, HH-Horn, **Tel.: 040/651 55 65**

Automobile, 3 Bildbände „Große“/„Seltene“/„Legendäre“/„komplett“, VB € 28,-, Hamburg-Horn, **Tel.: 040/651 55 65**

Elegante Deckenleuchte, Messing, 12-flammig mit „alten“ E 14-Glühbirnen à 40 Watt, dimmbar. Preis € 60,-, **Tel.: 0178/339 98 53**

Herrenledermantel, kurz, Gr. 52, mit echtem Fell gefüttert von Pelzschloss-Dmoch, VB € 110,-, **Tel.: 040/520 55 00**

Loewe Röhrenfernseher, Planus, 65 cm, schwarz, € 50,-, **Tel.: 0162/488 62 63**

Sonstiges

Wohnzimmerschrank, 2,50 m, gut erhalten, Nussbaum, zu verschenken an Selbstabholer wegen Umzugs, **Tel.: 0152/13 55 30 13**

Logopädin i. R. mit Erfahrung in Seniorenresidenz, bietet frdl. Unterstützung, auch für Büro- oder Schriftverkehr, **Tel.: 040/42 91 34 77**

Rund ums Haus, Hamburger in Rente, hilft gerne bei kleinen Reparaturen/Instandsetzungen, seriös, verlässlich, **Tel.: 0172/405 52 99**

Blog-Einrichtung im Internet. Wer kann mir dabei helfen? Bitte rufen Sie an! **Tel.: 0175/774 87 17**

24 Betreuung in Ihrem Zuhause! www.24h-gut-betreut.de, **Telefon: 040/532 99 -280**

PC-/Smartphonehilfe für Senioren von erfahrener Seniorin im privaten Rahmen, **Tel.: 040/50 41 74**

Lenormand-Kartenlegen ist etwas für die Seele. Denn es macht Freude und tut einem gut, wenn man es in kl. Runde ohne Stress lernen oder üben kann. Oder möchten Sie nur mal in die Karten schnuppern? Dann freue ich mich auf Ihren Anruf: **Tel: 0176/54 71 74 52 oder Haninah06@aol.com**

Ein Geschenk der besonderen Art ist ein schönes und ganz persönliches Gedicht. Ob zu Hochzeit, Jubiläum, Geburtstag oder für jeden anderen feierl. Anlass. Denn damit bereiten Sie bestimmt einem lieben Menschen große Freude. **Tel. 0176/54 71 74 52 oder HannadsGedichte@aol.com**

ALTWEIBERSOMMERNACHTSTRAUM

Am Valentinstag ist es so weit. Am Dienstag, den 14. Februar 2017, um 19 Uhr wird der Schriftsteller Peter Schütt in der renommierten Paschmin Art Galerie, Gotenstr. 21, in der Nähe der U- und S-Bahn-Station Berliner Tor sein neues leidenschaftliches Plädoyer für die Liebe im Alter vorstellen. Es trägt den Titel „Altweibersommernachts-traum“ und preist in 60 Gedichten die Liebe des mittlerweile 77-jährigen Autors zu seiner nur wenig jüngeren Partnerin, die aus dem Land „Kannitverstan“ eingewandert ist. Den Gedichten schließt sich ein streitbares Nachwort an, „Mein Jihad für die Liebe“. Darin streitet er gegen die orthodoxen Sittenwächter, aber auch gegen weit verbreitete Vorurteile, die den älteren Menschen beiderlei Geschlechts das Recht auf Liebe, Erotik und sexuelle Erfüllung absprechen. Schütts Gedichtband, der von Ahmed Kreusch mit Kalligraphien und Skizzen illustriert wurde, erscheint im Altonaer Theorie und Praxis Verlag, Hospitalstr. 67 a, 22767 Hamburg, und ist zum Preis von ca. € 15,- im Buchhandel oder über den Verlag zu beziehen. Am Mittwoch, den 1. März 2017, lädt Peter Schütt in der Paschmin Art Galerie zu einem Geburtstagsempfang für einen noch älteren Mitstreiter ein. Am selben Tag feiert der Sänger Harry Belafonte in New York in alter Frische und Sangesfreude seinen 90. Geburtstag. Schütt kennt und verehrt Belafonte seit mehreren Jahrzehnten. Seine afroamerikanische Tochter Ingrid Ellis arbeitet für ihn als persönliche Referentin. Mit seinem trockenen Humor, seiner altersmilden Selbstironie und seiner Devise „Liebe ist die beste Altersvorsorge“ ist Peter Schütt auch ein gern gesehener Gast in Altersheimen und Seniorenresidenzen, aber auch bei Goldenen Hochzeiten, Diamantenen Konfirmationen und runden Geburtstagen. Kontaktdaten: Peter Schütt, Tel. 040/46 20 98, drpeterschuet@ yahoo.de



Die Erinnerungs-Spirale ehrt exemplarisch Frauen. Sie ist ein Geschichtsbuch, das immer wieder fortgeschrieben wird



Am Ende geht's ins Paradies. Ein Rosenbogen schmückt den Ausgang des 'Gartens der Frauen' und verweist auf die Antiphon bei christlichen Bestattungen „Zum Paradies mögen Engel dich geleiten – und dich führen in die Heilige Stadt Jerusalem“.

Vom Buch zum Verein. Mehr als Bestattungen – der „Garten der Frauen“ auf dem Friedhof Ohlsdorf

Angefangen hat er mit einem Buch. Im Jahr 1997 erschien der heute vergriffene Band „Stadt der toten Frauen“ von Dr. Rita Bake und Brita Reimers. Wer hinter dem Titel einen Kriminalroman vermutet, liegt nicht ganz falsch, denn die Autorinnen haben viel Spannendes zusammengetragen – Biografien von Frauen, die ihre letzte Ruhe auf dem Friedhof Ohlsdorf gefunden haben. Frauen, die im Gedächtnis der Stadt einen Platz verdient hätten. Oder eine Straße.

Von den etwa 9.500 Plätzen und Straßen sind gut 2.500 nach Männern und weniger als 400 nach Frauen benannt. Dabei stellen Frauen mindestens die Hälfte der Menschheit. Wenn es aber um Erinnerungen geht, sind es immer noch in der Mehrzahl Männer, die Spitzenplätze einnehmen. Sind Männer ehrenwerter? Rund zwanzig Frauen vereinte diese Frage und ließ sie auf Abhilfe sinnen. Das führte zur Gründung des Vereins „Garten der Frauen“. Bei der Eröffnung des „Gartens“ 2001 ging es primär um Bestandssicherung. His-

Den Abschied ...

... würdevoll und individuell gestalten

Heutzutage bemühen wir, GBI, uns, die Trauerfeiern so individuell wie möglich zu gestalten. Selbstverständlich gibt es kaum Grenzen in der Gestaltungsfreiheit. Das heißt, dass wir versuchen in der Aufbahrung, also der Gestaltung der Trauerfeier, Bezugspunkte zum Leben des Verstorbenen in die Trauerfeier einzubauen. So können wir einen Motorradfahrer mit seinem Motorrad aufbahren, einem Angler mit Angeln und Netzen und einem Maler mit seiner Staffelei. Bei einem Jäger hätten wir die Waldaufbahrung anzubieten, und wer gerne modernste Designelemente möchte, der kann auch

von uns einen Designer-Sarg kaufen und wir passen unsere Blumenarrangements hochmodern dementsprechend an.

Bei einer Feuerbestattung kann die Trauerfeier mit der Urne auch an individuell ausgesuchten Orten stattfinden. So zum Beispiel auf einem Seesteg, auf einer Barkasse, im Schiffsrumpf oder im Jenisch-Park. Der Phantasie sind hier fast keine Grenzen gesetzt, denn so bunt wie das Leben, so individuell kann auch die Trauerfeier sein, die Asche in einer Urne auf unterschiedliche Arten beigesetzt werden – auf dem Friedhof in einem Reihen- oder Wahlgrab, im Wurzelbereich eines Baumes oder im Meer.

Uns vom GBI ist es wichtig, die Persönlichkeit des Verstorbenen auch nach dem Tod zu würdigen und dass Sie auf Ihre ganz persönliche Art und Weise Abschied nehmen können. Ob Sie mit Vorsorgefragen zu uns kommen oder im Trauerfall, auf uns und unsere Beratung ist in jedem Fall Verlass. Wir sind 24 Stunden für Sie da!

**GBI Großhamburger Bestattungsinstitut,
www.gbi-hamburg.de, Tel.: 040-24 84 00. Gern können
Sie auch in einer unserer 14 Filialen vorbeikommen.**

torische Grabsteine von Frauen der Hamburger Geschichte sollten vor dem Verfall geschützt und in einem gemeinsamen Areal auf dem Friedhof aufgestellt werden. Die langfristige Finanzierung des Projektes wurde nach kirchlichem Vorbild gelöst – mit Bestattungen! Denn bis der Senat 1877 mit Ohlsdorf den ersten kommunalen Friedhof Hamburgs einrichtete, waren es über Jahrhunderte die Kirchen, die am Bestattungswesen verdienten. Seither können Frauen neben der Vereinsmitgliedschaft auch das Recht erwerben, im ‚Garten der Frauen‘ bestattet zu werden. Heute zählt der „Garten“ 363 Mitglieder. 80 Frauen wurden bereits in der Anlage bestattet. Wer vermutet, dass überwiegend ledige Frauen den Verein tragen, liegt falsch „Etwa 80% unserer Mitglieder“, so Vereinsgründerin Dr. Rita Bake, „sind oder waren verheiratet. Oft ist der Partner schon lange gestorben. Dass unsere Gemeinschaft die Grabpflege trägt, ist für diese Frauen mit ein Grund, Mitglied zu werden. Aktuell haben wir noch 30 Plätze zu vergeben.“

Wie sich aneinanderreichende sanfte Wellen ragen die hellen Sandsteine aus dem Rasen, auf denen Namen und Lebensdaten der Verstorbenen verzeichnet sind. Wenn die Hinterbliebenen es wünschen und bezahlen, können Besucher sehr persönlich gehaltene Kurzbiographien in wetterfesten „Büchern“ lesen. Die „Garten-Frauen“ zahlen jährlich € 70,- Vereinsbeitrag und beteiligen sich soweit als möglich an gemeinsamen Pflegeaktionen. Sie bringen sich auch in die wöchentliche Betreuung ihres „Gartens“ ein. Die frauliche Note ist nicht zu übersehen – keine andere Gemeinschaftsgrabanlage auf Ohlsdorf ist so gepflegt und zeigt gleichzeitig so viel persönliche Ausprägung.



Doch der Garten der Frauen will nicht nur schön sein. Er will Erinnerung wach halten an bekannte Frauen der Stadt und ganz besonders denen Stimme verleihen, die zu Lebzeiten überhört oder gar stumm gemacht wurden. Erinnert wird an Frauen aus den Bereichen Politik, Soziales und Bildung, Frauen, die während der NS-Zeit im Widerstand kämpften oder Opfer von NS oder sonstiger Gewalt wurden. Es sind Künstlerinnen, Schauspielerinnen, Kulturschaffende Frauen, Schriftstellerinnen. Frauen, die durch ihre Energie und den Einsatz ihrer persönlichen Fähigkeiten Ungewöhnliches leisteten, wohlütig waren und viele mehr. Damit ist der Bogen weit gespannt: Ob Gerda Gmelin oder Domenica Anita Niehoff – ob Zitronenjette oder die von Karl Kraus und Peter Altenberg vergötterte junge Schauspielerin Annie Kalmar; sie alle verbindet eines: Frau – gestorben oder gelebt in Hamburg.

Text und Fotos F.J. Krause © SeMa



Der „Garten der Frauen“ lädt immer wieder zu kulturellen Veranstaltungen ein, die sich mit der gesellschaftlichen Rolle von Frauen beschäftigen. Ein Highlight in diesem Jahr ist die szenische Improvisation „Die Mutter war’s, was braucht’s der Worte mehr?“ die sich hintergründig mit dem „kleinen Unterschied“ in der Trauerkultur bei Männern und Frauen beschäftigt.

Sonntag, 12. März um 15 Uhr in der Kapelle 10 an der Cordesallee. Der Eintritt ist frei.



WULFF & SOHN
BESTATTUNGsinstitut

*Keiner kennt Ihre Wünsche
besser als Sie selbst.*

Sorgen Sie jetzt vor.

*Wir beraten Sie gerne
Ihr Sönke Wulff*

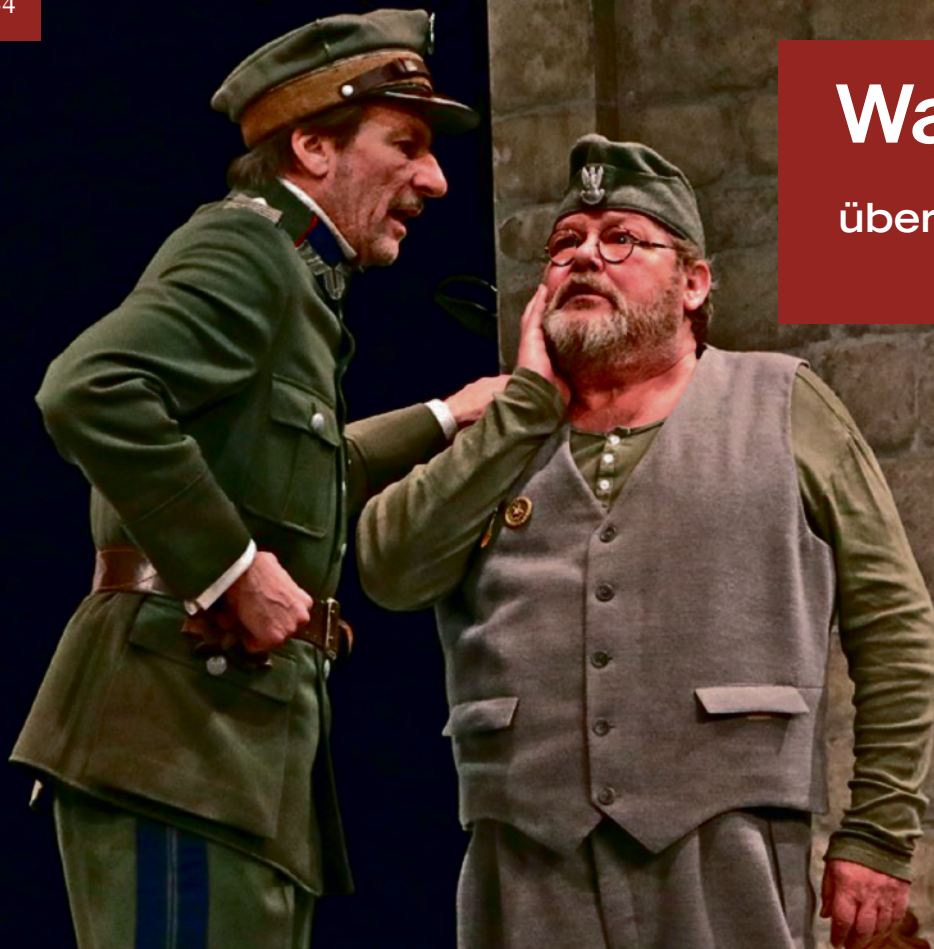
Segeberger Chaussee 56-58 • Norderstedt

☎ (040) 529 61 73

Tangstedter Landstraße 238 • Hamburg-Langenhorn

☎ (040) 539 08 590

www.wulffundsohn.de



Walter Plathe

überzeugt in „Jacobowsky und der Oberst“

Walter Plathe brilliert bis 26. Februar in „Jacobowsky und der Oberst“ in der Komödie Winterhuder Fährhaus. Neben Jacobowsky (Marcus Ganser) und dem Oberst Stjebinsky (Michael von der Au) zeigt der gebürtige Berliner die ganze Bandbreite seines Könnens. Er spielt Szabuniewicz, den Burschen des Obersten genauso überzeugend wie den Erzähler.

Das Bühnenstück von Franz Werfel, das 1944 in Basel uraufgeführt wurde, feierte 1958 auch als Film mit Curd Jürgens und Danny Kaye großen Erfolg. Einige Wochen haben die acht großartigen Schauspieler in Berlin für die Erstaufführung in Hamburg geprobt und werden jetzt mit langanhaltendem Applaus jeden Abend vom Publikum dafür belohnt. Regisseur Jürgen Wölffer ist mit seinem Team, vor und hinter der Bühne, ein Meisterstück gelungen.

Walter Plathe ist ein viel beschäftigter Schauspieler, der dem Fernsehpublikum genauso bekannt ist, wie auch den Theaterbesuchern. Von 1992 bis 2009 war Kappeln seine zweite Heimat, wo er als Dr. Ulrich Teschner seine Landarztpraxis leitete und bei seinen Patienten nicht nur die Wehwechen, sondern auch Seelenprobleme heilte. In der ARD-Erfolgs-Serie „Familie Dr. Kleist“ versteckte sich hinter dem von ihm dargestellten, etwas harsch wirkenden Bürgermeister Bernd Spengler ein sehr hilfsbereiter und liebenswerter Charakter.

Auch auf dem Traumschiff und in Derrick-Krimifolgen stellte er sein Können unter Beweis. Sein komödiantisches und musikalisches Talent zeigt er immer wieder in Soloabenden wie dem Otto-Reuter-Programm „Alles weg'n de Leut“ und auch mit Bühnenpartnerin Franziska Troegner in dem Stück „Wand an Wand“. Durch seine Theaterauftritte, u.a. als Professor Rath in „Der eiserne Gustav“ oder auch als Kutscher Gustav Hackendahl in „Der blaue Engel“, hat er sich einen festen Platz in Deutschlands Elite der Charakterdarsteller gesichert.

„Jacobowsky und der Oberst“



Wir trafen Walter Plathe nach einer Vorstellung in der Komödie Winterhuder Fährhaus zu einem Gespräch.

SeMa: Herr Plathe, Sie spielen jetzt wieder in Hamburg, in der Stadt, in der Sie mehrere Jahre lebten. Was gefällt Ihnen an der Hansestadt?

Plathe: Ja, von 1989 bis 1998 war Hamburg meine Heimat. Das waren fast zehn Jahre. Hamburg ist eine schöne Stadt, die auch ähnlich wie Berlin eine zauberhafte Umgebung hat, die es sich lohnt zu erkunden. Hamburg und Berlin, das ist eine gut funktionierende Symbiose. Die Berliner mögen die Hamburger und die Hamburger auch die Berliner, wie ich feststellen konnte.

SeMa: Was werden Sie in Ihrer Freizeit unternehmen?

Plathe: Natürlich werde ich der Elbphilharmonie einen Besuch abstatten. Allerdings muss ich als Berliner sagen, dass man sie ein bisschen zu schnell als neues Wahrzeichen tituliert. Man sollte den wunderschönen Michel nicht vergessen. Die Bezeichnung als Wahrzeichen muss man sich doch erst einmal erarbeiten.

Früher habe ich auch gern Fahrten mit den Alsterschiffen gemacht. Besonders der Blick vom Leinpfad in Richtung Jungfernstieg hat mich immer begeistert. Die Fahrten durch die Wasserarme der Alster sind sehr interessant. Eine Alsterrundfahrt, die ja auch im Winter durchgeführt wird, habe ich schon eingeplant. Das Holthusenbad ist in der Nähe. Dort werde ich bestimmt schwimmen und einige Zeit verbringen. Darauf freue ich mich.



Der blaue Engel

SeMa: Was hat Sie bewogen diese Rolle jetzt anzunehmen?

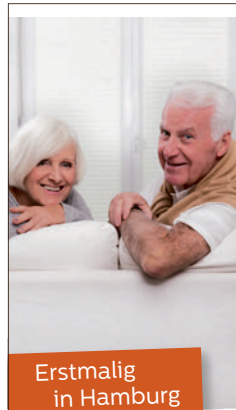
Plathe: Ich fand das Stück interessant und auch die Sprache. Und natürlich auch meine Rolle und die Geschichte, die von dem Autor Franz Werfel geschrieben wurde, in der sich in Frankreich im Kriegsjahr 1940 zwei völlig gegensätzliche Charaktere treffen: Der lebenswerte, gewitzte polnische Jude Jacobowsky und der aristokratische Oberst. Beide schweißt die gemeinsame Flucht und die Überwindung der Hindernisse zusammen.

In diesem Theaterstück, in dem Tragik und Humor gepaart sind, überzeugt das gesamte Ensemble. Die Vorstellungen sind für die Besucher ein unvergessenes Theater-Erlebnis.

Komödie Winterhuder Fährhaus, Hudtwalckerstraße 13, 22299 Hamburg, Kartentelefon: 040/480 680 80.

Text und Fotos Marion Schröder © SeMa

Wand an Wand



Erstmalig
in Hamburg



Kirsten Maurer
IMMOBILIEN

PERSÖNLICH. UMFASSEND. INDIVIDUELL.

Am Eiland 9 · 22587 Hamburg-Blankenese
Telefon 040.84 20 20 73
www.kirstenmaurer.immobilien

IMMOBILIENVERMITTLUNG FÜR SENIOREN

HOSPITAL ZUM
HEILIGEN GEIST
Kleine Stadt für Senioren



Jobs unter:
www.hzhg.de

Mehr Vielfalt in der „Kleinen Stadt“

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

Die Vielfalt der Wohnformen und Angebote

- Wohnen mit Service
- Ambulante Pflege
- Rundum-Pflege
- Tagespflege
- Kurzzeitpflege
- Hausnotruf, Menüservice

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

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

Pelz & Leder Manufaktur

- Umarbeitung zur Sofa-/
Bettdecke, zum Kissenbezug,
zur Weste oder einem
modernen Mantel
- Reinigung
- Sommeraufbewahrung
- Hausbesuche/Abholung
nach Termin möglich
- Neuanfertigung
- Parkplätze vor Ort
- Reparaturen / Änderungen
- Kostenlose Beratung

Atelier 56 - Ihre Pelz & Leder Manufaktur in Hamburg - Uhlenhorst
Papenhuder Straße 56 • 22087 Hamburg • 040 - 22 50 30 • www.atelier56.de



Quickborn „Wohnquartier Eulennest“

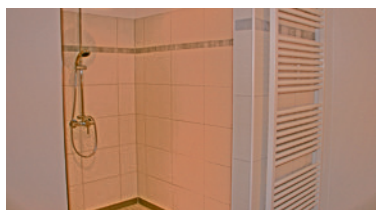
Zentral gelegene, barrierearme Neubau-Eigentumswohnungen – besonders geeignet für Senioren sowie für Personen mit Handicap

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

Bedarfsausweis: 29 kWh (m²a),
Wärmepumpe, Bj. 2016, A+

Bezugsfertig:

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



MR immobilien GmbH

...wir machen das!

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

Smarte Haushaltshilfe für Senioren



Hausautomation kann älteren Menschen lästige Alltagspflichten abnehmen und zudem die Sicherheit im Haus verbessern.

Foto: djd/somfy

Automationssysteme können gerade älteren Menschen wertvolle Dienste leisten

(djd). Hausautomationssysteme können älteren Menschen oder Personen mit körperlichen Einschränkungen gute Dienste leisten. Denn viele kleine, aber lästige Alltagstätigkeiten lassen sich dann an die Technik delegieren. Dazu gehört das Öffnen und Schließen der Rollläden, die Steuerung von Beleuchtungen rund ums Haus oder auch Alarm- und Sicherheitsfunktionen. „Senioren haben oft Angst, dass sie die Bedienung der Technik überfordern könnte“, so Bauen-Wohnen-Fachautor Martin Schmidt von RGZ24.de. Da sich die Bedientechniken mit übersichtlichen Touchscreens erheblich weiterentwickelt hätten, sei dies heute aber kein Problem mehr.

Einfache Bedienung aller Funktionen

Wer mit dem Smartphone telefonieren kann, kommt in der Regel auch mit modernen Hausautomationssystemen klar. Einstiegersysteme wie „Connexoon“ von Somfy etwa sind über Apps auf dem Smartphone zu bedienen. Übersichtlich gegliedert in die Hausbereiche Fenster, Terrasse und Zugang, muss sich der Nutzer nicht durch umfangreiche Menüs hangeln. Oberflächen und Bedienelemente sind „aufgeräumt“ und selbsterklärend. Vieles lässt sich über die Zeitsteuerung automatisieren. Besonders interessant ist die Zusammenstellung verschiedener Funktionen zu sogenannten Szenarien. Dann können zum Beispiel auf einen Befehl hin Einfahrts- und Garagentor parallel öffnen, während gleichzeitig die Außenbeleuchtung anschaltet. Unter www.connexoon.de gibt es weitere Infos. Bei den Grundeinstellungen oder der Erstellung der Szenarien helfen sicherlich auch die technikaffinen Kinder oder Enkel gerne weiter.

Komfortfunktionen für jedes Lebensalter

Komfortabel sind automatisierte Funktionen im Haus aber nicht nur für Ältere. Wer schon mal bei der nächtlichen Rückkehr aus dem Winterurlaub mit vollem Reisegepäck und dicker Winterkleidung vor der Haustür alle Taschen nach dem Schlüssel durchsucht hat, der wird die Vorteile eines Hausautomationssystems zu schätzen wissen: Haustür und Garagentor lassen sich beispielsweise einfach per Touch öffnen – über das sogenannte Geofencing sogar vollautomatisch und ohne Nutzereingriff.

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



**Täglich 24 Std. Beratung & Aufnahme
Einzug jederzeit möglich
Mobil: 0172-1 37 41 28**



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



**Seniorenpflegeheim
„Haus Quellental“**
Wittekstraße 2 | 25421 Pinneberg
Tel. 04101-8 04 90
info@haus-quellental.de
www.haus-quellental.de

**Seniorenpflegeheim
„Schöne Aussicht“**
Kleiner Reitweg 4-8
25421 Pinneberg
Tel. 04101-8 04 60
info@haus-schoene-aussicht.de
www.haus-schoene-aussicht.de



Veranstaltungen Tipps + Termine

Konzerte

Samstag 4. Februar 2017, 20 Uhr

Jan Graf & Christoph Scheffler. Sie singen traditionelle deutsche und vor allem auch plattdeutsche Lieder. **Kulturzentrum Heidebarghof, Langelohstraße 141, 22549 HH, Telefon: 040/800 84 36**

Samstag 4. Februar 2017, 19 Uhr

Curslackers Abendmusik. Das Saiten Wind Trio spielt Kammermusik in ungewöhnlicher Besetzung (Querflöte, Klarinette und Gitarre) mit einer großen, vielfältigen und spannenden Auswahl an Musik im Bereich der Klassik und der südamerikanischen Folklore. Eintritt frei, um Spenden wird gebeten. **St. Johannis-Kirche Curslack, Curslackers Deich 142, 21039 Hamburg, Tel.: 040/723 11 40**

Samstag 11. Februar 2017, 18 Uhr

Konzert mit drei Querflöten. In der Veranstaltungsreihe „Serenade“ spielen an diesem Abend Mirta Gonzáles, Maite Neri und Guimar Espiñeira. Eintritt frei, Spenden erbeten. **Gemeidesaal der Christuskirche, Bei der Christuskirche 2, 20259 Hamburg**

Sonntag 12. Februar 2017, 19 Uhr

14. Bergedorfer Schlosskonzert mit dem Duo In Re. Das deutsch/tschechische Duo entführt die Zuhörer in die farbenreiche Klangwelt des Barock und schafft durch die intime Besetzung eine ganz besondere Konzertatmosphäre. Eintritt € 12,-. **Bergedorfer Schloss, Bergedorfer Schlossstraße 4, 21029 Hamburg, Tel.: 040/428 91 25 09**

Mittwoch 15. Februar 2017, 19.30 Uhr

Marlene Dietrich – Das Hamburg-Konzert 1960. Im Jahr 1960 gab Marlene ihr inzwischen legendäres Konzert in der Staatsoper in Hamburg – nun ist sie wieder da, ist es Illusion oder ist sie es wirklich? Karin Westfal entführt Sie in längst vergangene Tage. **Hamburger Engelsaal, Valentinskamp 40-42, 20355 Hamburg, Tel.: 040/34 10 51 05**

Mittwoch 22. Februar 2017, 18 Uhr

Die Melodie muss fließen wie die Wolga – Feierabendkonzert im Oberhafen. Dimitri Schostakowitschs Cellosolnate trifft auf Texte von Daniil Charms – eine scheinbar entlegene Begegnung. Eintritt ab € 9,- bis € 12,-. **Halle 424, Stockmeyerstraße 43, 20457 Hamburg, Tel.: 0172/402 04 01**

Mittwoch 22. Februar 2017, 19 Uhr

Klassisches Konzert. Mit dem ungarischen Geiger Zoltan Udvarnoki und seinem Pianisten Adam Hegyes. Kosten für Gäste € 12,-. **Im Restaurant der Seniorenresidenz Alsterpark, Rathenastr. 4-10, 22297 HH, Anmeldung unter Telefon: 040/511 27 20 03**

Samstag 25. Februar 2017, 16 Uhr

Nostalgie pur mit dem Drehorgel-Orchester. Ein Musikerlebnis wie in früheren Zeiten. Eintritt € 7,-. **Im Restaurant des Wohnparks am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg, Tel.: 040/644 16-914**

Party

Samstag 25. Februar 2017, 22.15 Uhr

Ü 50 Party. Zu alt für die Disco – zu jung für den Tanztee? Die ultimative Ü 50 Party soll allen lebenslustigen Menschen im besten Alter die Möglichkeit geben, auch mal wieder abzurocken, zu swingen und zu schwofen. **Stage Club, Stresemannstr. 163, 22769 HH**

Bühne

Sonntag 5. Februar 2017, 18 Uhr

Ein Überraschungstück. Das in Hamburg ansässige russische Theater unter der Leitung von Schauspielerinnen und Regisseurin Ludmilla Akinfiyeva gastiert regelmäßig im Hamburger Sprechwerk. Eintritt € 12,-/erm. € 9,-.

Hamburger Sprechwerk, Klaus Groth Straße 23, 20535 Hamburg, Telefon: 040/24 42 39 30

Samstag 11. Februar 2017, 19.30 Uhr und Samstag 18. Februar 2017, 19.30 Uhr
Wenn Träume wahr werden – Ein Solo für Zwei. Einer, der mit dem Käse tanzt, trifft auf eine Frau mit Gepäck – beide gestrandet in einem Traum. Bleiben Sie wach für Ihre Träume. Eintritt inkl. 3-Gänge-Menü und Getränken € 73,-. **Die 2te Heimat, Max-Brauer-Allee 34, 22765 Hamburg, Reservierung unter Telefon: 040/30 60 65 41**

Mehrere Termine im Februar 2017 zum Beispiel: 11. Februar 2017, 19 Uhr
Kinder, Krisen, Gästezimmer. Seien Sie live dabei, wenn ein Patchwork-Familien-Zusammenleben aus den Fugen gerät. Seien Sie gespannt auf Irrungen und Verwirrungen, die nach und nach entknotet werden. Eintritt € 8,- bis € 10,-. **Max-Kramp-Haus, Duvenstedter Markt 8, 22397 Hamburg, Telefon: 040/607 06 55**

Sonntag 12. Februar 2017, 19 Uhr und Montag 13. Februar 2017, 20 Uhr
Besuch bei Mr. Green. Manchmal braucht das Glück etwas Nachhilfe – Mr. Green bekommt einen Crash-Kurs in Mitmenschlichkeit vom jungen Ross, der den alten störrischen Mann angefahren hat und nun die gerichtliche Auflage bekommt, sich einmal pro Woche um ihn zu kümmern. **Thalia in der Gaußstraße, Gaußstr. 190, 22765 HH**

Donnerstag 16. Februar 2017, 20 Uhr und Freitag 17. Februar 2017, 20 Uhr
DiP! theater – Vorsicht Erinnerung! Ein weniger bekanntes Stück von Arthur Miller. Leo und Leonora werden alt. Sie versuchen ihren Alltag zu bewältigen und leben mit ihren Erinnerungen. **monsun.theater, Friedensallee 20, 22765 Hamburg, Telefon: 040/390 31 48**

Donnerstag 16. Februar 2017, 20 Uhr
Ingmar Stadelmann: #humorphob. Ingmar Stadelmann hat ihn längst angetreten: Den Kampf gegen die Humorlosigkeit. Dabei dockt er immer wieder im Alltag an und überrascht mit seiner furchtlosen Art aktuelle und politische Themen einzubauen. Eintritt € 19,40. **Markthalle (Kunstraum), Klosterwall 11, 20095 Hamburg**



MEIN NEUES ZUHAUSE

in der

AUGUSTE-VIKTORIA-STIFTUNG

ELBCHAUSSEE 88, ALTONA

SENIOREN- UND PFLEGEHEIM

- individuelle Pflege und Betreuung im Alter •

Rufen Sie uns gerne jederzeit an!
Tel. **040 - 5487 2121**

Zusätzlicher **Beratungstag** jeden
1. Sonntag im Monat von 14 bis 17 Uhr

Mehr Infos unter:
www.diakonie-alten-eichen.de



UTA EDELMANN

LEBEN MIT HOLZ



Reparaturen • Montage • Service

Parkett, Kork & Vinyl • Möbel • Fenster & Türen
Insektenschutz • Bauelemente

Hauptstraße 78 holz-line: 04122 - 984900
25492 Heist www.dieholzfrau.de

Veranstaltungen Tipps + Termine

Mittwoch 15. Februar 2017, 20 Uhr

Stand Up Comedy im Club 20457. Der Klassiker in der Hafencity! Authentisch, ehrlich, echt – vom Anfänger bis zum Profi ist alles dabei. Eintritt € 6,20. **Club 20457, Osakaallee 6-10, 20457 Hamburg**

Donnerstag 16. Februar 2017, 19 Uhr

Das Comedy-Doppel mit Ingrid Wenzel & Martin Niemeyer. Ein Abend mit zwei Komikern – mit harter Schale und weichem Kern, ehrlich, persönlich und ohne Getöse. Eintritt € 11,-/erm. € 9,-. **ella Kulturhaus Langenhorn im ella Wohnzimmer am Käkenflur 16f, 22419 Hamburg, Karten unter Tel.: 040/53 32 71 50**

Samstag 25. Februar 2017, 20 Uhr

Frisch gerissen. Betrachtungen eines Wolfs über seinen mordsmäßigen Ruf. Oliver Töner spricht, Eva Engelbach singt und ein Rucksack packt aus. Eintritt € 14,-/erm. € 12,-. **echtzeit studio, Alsterdorfer Str. 15, 22299 Hamburg, Kartenreservierung unter Tel.: 040/24 86 39 72**

Rundgang

Sonntag 26. Februar 2017, 15.30 Uhr

Hamburgs kleinste Kulturreise. Entdeckungstour durch St. Georg, Hinterhöfe, Gassen, Kunst und Handwerk. Ca. 1 Stunde, Kosten € 13,-, ohne Anmeldung. **Treffpunkt: Innenhof Koppel 66/Lange Reihe 75, mehr Infos: www.st-georg-tour.de**

Lesungen

Freitag 17. Februar 2017, 19.30 Uhr

Krimilesung: Mord vor Ort – Kommissar Brook ermittelt in Steilshoop. Lesung mit Cornelius Hartz. Eintritt ab € 4,-. **Stadtteiltreff AGDAZ, César-Klein-Ring 40, 22309 Hamburg, Tel.: 040/630 10 28**

Freitag 17. Februar 2017, 19.30 Uhr

Krimilesung: „Friesennebel“. Die gebürtige Nordfriesin Sandra Dünschede präsentiert den 10. Fall für Kommissar Thamsen & Co. Eintritt € 5,-. **Bücherhalle Winterhude, Winterhuder Marktplatz 6, 22299 HH, Telefon: 040/279 26 25**

Dienstag 21. Februar 2017, 19.30 Uhr

Was geht uns das an? Ursachen des Pflegegenotstandes, Vortrag mit Meike Saerbeck. Eintritt frei. **Stadtteiltreff AGDAZ, César-Klein-Ring 40, 22309 Hamburg, Telefon: 040/630 10 28**

Donnerstag 23. Februar 2017, 20 Uhr

Katrin Bauerfeind: Hinten sind Rezepte drin. Vom Wahnsinn eine Frau zu sein. Geschichten, die Männern nie passieren würden. Eintritt € 20,60. **Fabrik, Barnerstr. 36, 22765 Hamburg, Tel.: 040/39 10 70**

Freitag 24. Februar 2017, 19.30 Uhr

Krimilesung: „Wolfsspinn“ und „Schattenboxer“. Horst Eckert, ehemaliger Fernsehreporter und nun freier Schriftsteller liest aus seinen Büchern. Eintritt € 10,-/erm. € 8,50. **Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36, 20457 Hamburg, Reservierung empfohlen unter Tel.: 040/32 11 91**

Seminar

Samstag 25. Februar 2017, 12 Uhr

Allergien – da ist kein Kraut gewachsen? Neurodermitis, Asthma, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Heuschnupfen und mehr. Mit Angelika Hörtinger und Elke Krämper. Teilnehmergebühr € 7,-. **Naturheilpraxis am Moordamm, Pinneberger Str. 167, 25474 Ellerbek, um Voranmeldung wird gebeten unter Tel.: 04101/37 18 41**

Vorträge

Freitag 17. Februar 2017, 18-20 Uhr

Traum und Tod. Prof. Dr. phil. Ralf T. Vogler, Autor, Psychtherapeut und Supervisor, spricht über den engen Zusammenhang zwischen Traumgeschehen, Sterben und Tod. Eintritt ist frei, über Spenden freut sich der Verein. **Hamburger Hospiz e. V., Helenenstraße 12, 22765 Hamburg, Anmeldung unter Tel.: 040/38 90 75-205**

Montag 20. Februar 2017, 11-13 Uhr

Diabetes – Prävention, Diagnose, Behandlung. In der Infoveranstaltung klärt Maren Lühr, Diabetesberaterin, viele Fragen rund um das Thema Diabetes. Kosten € 15,-.

Freitag 24. Februar 2017, 12.30-14.30 Uhr

Verdauung, Entschlackung und Entgiftung. In der Infoveranstaltung zeigt und sagt Ihnen Ernährungsberaterin Jutta Wuttke, wie Sie ihren Körper von Trägheit und Schwere befreien. Kosten € 15,-.

Samstag 4. März 2017, 15-17 Uhr

Achtsamkeit. Sarah Leylan Rickens gibt Ihnen einen kleinen Einblick in eine neue Sichtweise, den Alltag zu bestreiten und den Augenblick zu genießen und zu entspannen. Kosten € 8,-.

Alle 3 Vorträge im AWO Aktiv in Hamburg GmbH, Schillerstraße 47-49, 22041 Hamburg

Dienstag 21. Februar 2017, 19-20.30 Uhr

Gesund in Bewegung bei Herzkrankheiten. Referent: Prof. Dr. H. Nägele, Kardiologe. Anmeldung über Herz InForm unter Tel.: 040/22 80 23 64, kostenlos. **Physiotherapeutikum Hamburg, Hohe Weide 17b, 20259 HH**

Samstag 25. Februar 2017, 11 Uhr

Die Literaturkantine/Jour-fixe für Autoren. Modernes Erzählen – Vortrag und Gespräch mit Lutz Flörke. Eintritt frei. **Kulturhaus Eppendorf, Julius-Reincke-Stieg 13a, 20251 Hamburg**

Freizeit

Immer mittwochs 2017, 10-12.30 Uhr

Bridge. Neue Mitspieler sind herzlich willkommen. Anmeldung bei Rita Kecke unter Tel.: 040/550 87 00. **Freizeitzentrum Schnelsen, Wählingsallee 16, 22459 HH**

Dienstag 7. Februar 2017, 19-21 Uhr

Heilsame Tänze im Jahreskreis. Die bewährten Kreistänze nach schöner Musik aus dem Folklore-, Klassik- und Liederrepertoire laden zum Mitmachen ein und stärken die Balance und Lebensfreude. Kosten € 9,-. **Evangelische Familienfortbildung Eppendorf, Loogeplatz 14-16, 20249 Hamburg, Telefon: 040/46 07 93-22**

Sonntag 12. Februar 2017, 13-16 Uhr

Schenkenvergnügen – Schenken und beschenkt werden. Alle dürfen Dinge und Taten verschenken, die anderen Freude bereiten. Was übrig bleibt, schenken wir dem Umsonstladen. Ohne Anmeldung, Teilnahme kostenfrei, Spenden willkommen. **Begegnungsstätte MARTINIERLEBEN, Martinistr. 33, 20251 Hamburg**

Dienstag 21. Februar 2017, 12.45 Uhr

Köster unterwegs: Führung durch die Erlebnis-Ausstellung zum Thema Wald im Wälderhaus in Wilhelmsburg. Wissenswertes über die Wälder der Hamburger und norddeutschen Region erfahren. Eintritt € 10,-/erm. € 7,-, Anreise mit HVV exklusive, weitestgehend barrierefrei. **Treffpunkt: Foyer der Köster-Stiftung, Meisenstr. 25, 22305 Hamburg, Anmeldung erforderlich unter Tel.: 040/69 70 62-0**

Sonntag 26. Februar 2017, 14 Uhr

Literatur Café. Entspannen Sie sich bei unterhaltsamen Texten mit Renate Hutter. **LAB Fuhlsbüttel, Fliederweg 7, 22335 HH, Telefon: 040/59 24 55**

Ausstellungen

Dauerausstellung bis Ende 2017

Zeitspuren. Die Geschichte des Konzentrationslagers Neuengamme und seiner Außenlager von 1938 bis 1945. Im Vordergrund steht die Dokumentation der Verbrechen, die Schilderung des Alltags und die Überlebensstrategien der Häftlinge. Eintritt frei, Mo.-Fr. 9.30-16 Uhr. An Samstagen, Sonntagen und Feiertagen jeweils Oktober bis März 12-17 Uhr und April bis September 12-19 Uhr. **KZ-Gedenkstätte Neuengamme, Jean -Dolidier-Weg 75, 21039 Hamburg, Telefon: 040/428 13 15 00**

Noch bis zum 12. Februar 2017

Peter Keetman – Gestaltete Welt. Das Haus der Photographie zeigt das fotografische Lebenswerk von Peter Keetman. Täglich außer Montag ab 11 Uhr. **Haus der Photographie, Deichtorstraße 1-2, 20095 Hamburg, Telefon: 040/32 10 30**

Veranstaltungen Tipps + Termine

Noch bis zum 17. Februar 2017

Schützen – Werben – Neugier wecken. Der Weg des Buchumschlags von historischen Büchern bis heute. 400 Exponate aus einer umfangreichen Sammlung. Täglich außer Montag ab 10 Uhr. **Museum für Kunst und Gewerbe, Steintorplatz 1, 20099 Hamburg**

Noch bis zum 19. Februar 2017

Ute Friederike Jürß: Die Zeit hält den Atem an. Das Ernst Barlach Haus zeigt verschiedene Arbeiten und Videoprojektionen der Künstlerin Ute Friederike Jürß. Täglich außer Montag 11-18 Uhr. **Ernst Barlach Haus, Baron-Voght-Straße 50a, 22609 Hamburg, Tel.: 040/82 60 85**

Noch bis zum 21. Mai 2017

Die Poesie der venezianischen Malerei. Das Konzept der Ausstellung zielt darauf, den Besuchern einen Eindruck der innovativen Bildfindungen von den allegorischen Darstellungen, mythologischen Szenen und pastoralen Landschaften bis hin zu den erotischen Männerporträts sowie antiker Architektur zu vermitteln. Di., Mi., Fr., Sa. und So. von 10-18 Uhr. **Hamburger Kunsthalle (Galerie der Gegenwart), Glockengießerwall 5, 20095 Hamburg**

Noch bis zum 28. Februar 2017

Deutschlands Leuchttürme. Diese Wegweiser haben eine lange Tradition und faszinieren noch heute. Die Ausstellung zeigt Dokumente, Bilder und Texte rund um die leuchtenden Türme. Eintritt frei, Mo.-Do. 9-16 Uhr, Fr. 9-14 Uhr. **Helmut-Schmidt-Universität (Bibliothek), Holstenhofweg 85, 22043 HH**

Messen

Mi. 08. bis So. 12. Februar 2017, 10-18 Uhr

Reisen Hamburg. Die Messe für Urlaub, Kreuzfahrt, Caravaning und Rad.

Fr. 17. bis So. 19. Februar 2017, 10-18 Uhr

Hanse Golf 2017. Die größte Golfmesse im Norden.

Fr. 24. bis So. 26. Februar 2017

HMT – Hamburger Motorrad-Tage. Heiße Öfen, qualmende Reifen und atemberaubende Stunts. Fr. 12-20 Uhr, Sa. + So. 9-18 Uhr.

Alle in der Hamburg Messe und Kongress, Messeplatz 1, 20357 Hamburg, Telefon: 040/35 69-0

Sa. 18. bis So. 19. Februar 2017

Stoffmesse Hamburg. Entdecken Sie die kommenden Stofftrends und Highlights für den Frühling und Sommer. Sa. 10-18 Uhr und So. 10-17 Uhr. **Messe Hamburg Schnelsen, Modering 1a, 22457 Hamburg**

Flohmärkte

Immer mittwochs und samstags, ab 7 Uhr

Bahrenfeld: Flohdom, Altes und Trödel. **Trabrennbahn Bahrenfeld, Luruper Chaussee 30, 22761 Hamburg**

Immer samstags, 8-16 Uhr

Schanze: Flohschanze, hier findet man Antikes, Nostalgisches und vieles mehr. **Schlachthof, Neuer Kamp 30, 20357 Hamburg**

Freitag 3. Februar 2017, ab 18 Uhr

Schnelsen: KauFRAUsch, Flohmarkt von Frau zu Frau mit Prosecco und leckeren Snacks. **Freizeitzentrum Schnelsen, Wühlingsallee 16, 22459 Hamburg**

Freitag 3. Februar 2017, 19-22 Uhr

Nettelnburg: Second Emma – After-Work-Frauen-Flohmarkt, Mega-Schnäppchen-Shopping – nur für Frauen mit Prosecco, Brezeln und viel Spaß. **Commundo Tagungshotel (Tiefgarage), Oberer Landweg 27, 21033 Hamburg**

Samstag 4. Februar 2017, 10-15 Uhr

Eimsbüttel: Fotoflohmarkt, Fotofreunde präsentieren ein vielfältiges Angebot, Eintritt € 2,-. **Hamburg Haus Eimsbüttel, Doormannsweg 12, 20259 Hamburg**

Samstag 4. Februar 2017, 10-16 Uhr

Rotherbaum: CD- und Vinylbörse, Liebhaberplatten suchen und finden. **Mensa Philosophenturm, Von-Melle-Park 6, 20146 HH**

Sonntag 5. Februar 2017, 11-16 Uhr

Barmbek: Flohmarkt und Stadtteiltreff, jeden ersten Sonntag im Monat zum Schnacken und Stöbern. **Kulturpunkt im Basch, Wohldorfer Straße 30, 22081 HH**

Sonntag 5. Februar 2017, 10-17 Uhr

Wilhelmsburg: FlohZinn, ein Flohmarkt, der Sammlerherzen höher schlagen lässt. **Zinnwerke Wilhelmsburg, Am Verginhof 1-7, 21107 Hamburg**

Freitag 10. Februar 2017, 18-20.30 Uhr

Altona: After-Work-Fashion-Frauenflohmarkt, terndige Second-Hand-Kleidung, Schuhe, Schmuck und Accessoires. Eintritt frei. **Nachbarschaftstreff Harmsenstraße, Harmsenstraße 16, 22763 Hamburg**

Sonntag 12. Februar 2017, ab 9 Uhr

Ottensen: Flohmarkt in der Fabrik, auf 2 Etagen in toller Atmosphäre tolle Schnäppchen entdecken. Eintritt frei. **Fabrik, Barnerstraße 36, 22765 Hamburg**

Sonntag 12. Februar 2017, 8-16 Uhr

Billstedt: Flohmarkt, auf zwei Etagen im Trockenem stöbern. **Billstedt Center, Möllner Landstraße 3, 22111 Hamburg**

Sonntag 12. Februar 2017, 18-22 Uhr

Hamm: Abendgarderobe – Nachtflohmarkt, bei Musik, Snacks und Getränken durch das vielfältige Angebot stöbern. **Kulturladen Hamm, Carl-Petersen-Str. 76, 20535 Hamburg**

Immer samstags, 7-15 Uhr

Bramfeld: Flohmarkt, der regelmäßige Markt zum Stöbern und Finden. **Otto Parkplatz, Bramfelder Chaussee 160, 22177 HH**

Samstag 18. Februar 2017, 11-17 Uhr

Eppendorf: Tausendschön-Flohmarkt, 1.000 schöne und praktische Lieblingsstücke von Frauen für jeden. **Kulturhaus Eppendorf, Julius-Reincke-Stieg 13a, 20251 Hamburg**

Sonntag 19. Februar 2017, ab 14 Uhr

Sasel: Floh- und Trödelmarkt, stöbern, handeln und kaufen. **Sasel Haus, Saseler Parkweg 3, 22393 Hamburg**

Sonntag 26. Februar 2017, 10-16.30 Uhr

Niendorf: Antik- & Vintagemarkt, bei Wind und Wetter stöbern und Raritäten ergattern. **Tibarg-Center, Tibarg 21, 22459 HH**

Sonntag 26. Februar 2017, 10-14 Uhr

Winterhude: Schätze ans Licht, Schnäppchenjagd im Trockenem. **Goldbekhaus, Moorfurthweg 9, 22301 Hamburg**

Sonntag 26. Februar 2017, ab 8 Uhr

Jenfeld: Flohmarkt, Schnäppchenjagd für Raritätenjäger. **EKZ Berliner Platz, Berliner Platz 1, 22045 Hamburg**

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



**Freuen Sie
sich auf die
März-Ausgabe!
Erscheinungstag
04. März 2017**



Sie möchten unsere Printausgaben lesen?

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

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

Gestalten Sie das Senioren Magazin mit:

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

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

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



[Like us – bei facebook](#)

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

